

PATRICK DA SILVEIRA GONÇALVES
LEDA SALLETE FERRI DO NASCIMENTO
JOSE ROGÉRIO VIDAL
(ORGANIZADORES)

EDUCAÇÃO FÍSICA EM PRÁTICA

VIVÊNCIAS NA EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA

Universidade La Salle

Reitor: *Paulo Fossatti*

Vice-Reitor: *Cledes Antonio Casagrande*

Pró-Reitor de Graduação: *Cledes Antonio Casagrande*

Pró-Reitor de Administração: *Vitor Augusto Benittes*

Conselho da Editora Unilasalle

*Cledes Antonio Casagrande, Cristiele Magalhães Ribeiro, Jonas Rodrigues Saraiva,
Lúcia Regina Lucas da Rosa, Patrícia Kayser Vargas Mangan,
Rute Henrique da Silva Ferreira, Tamára Cecília Karawejczyk Telles,
Zilá Bernd, Ricardo Figueiredo Neujahr*

Projeto gráfico e diagramação: *Ricardo Neujahr*

Capa: *Patrick da Silveira Gonçalves*

Revisão final: *Patrick da Silveira Gonçalves*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação física em prática [recurso eletrônico] : vivências na extensão universitária / Patrick da Silveira Gonçalves, Leda Sallette Ferri do Nascimento, José Rogério Vidal, organizadores. – Dados eletrônicos. – Canoas, RS : Ed. Unilasalle, 2022.

ISBN 978-65-5441-019-9

Livro eletrônico.

Sistema requerido: Adobe Acrobat Reader.

Modo de acesso:

<<https://sites.google.com/unilasalle.edu.br/editora-unilasalle/e-books-gratuitos/educacao-fisica-em-pratica>>.

1. Esportes. 2. Educação física – Ensino e aprendizagem.
3. Atividade física. 4. Avaliação física. 5. Ginástica laboral.
I. Gonçalves, Patrick da Silveira. II. Nascimento, Leda Sallette Ferri do. III. Vidal, José Rogério.

CDU: 796:37

Bibliotecário responsável: Samarone Guedes Silveira - CRB 10/1418

Editora Unilasalle

Av. Victor Barreto, 2288 | Canoas, RS | 92.010-000

<http://livrariavirtual.unilasalle.edu.br>

editora@unilasalle.edu.br

+55 51 3476.8603

Patrick da Silveira Gonçalves
Leda Sallete Ferri do Nascimento
José Rogério Vidal
Organizadores

**Educação Física em prática:
vivências na extensão universitária**

Universidade La Salle – Editora Unilasalle
Canoas, 2022.

**Educação Física em prática:
vivências na extensão universitária**

Viva Jesus em nossos corações. Para sempre!

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	8
<i>Patrick da Silveira Gonçalves</i>	
AVALIAÇÃO FÍSICA EM ALUNOS DO CENTRO DE TREINAMENTO FÍSICO CAVERNA	9
<i>Ingrid Grazziotin Jardim</i>	
A PRÁTICA DE CICLISMO EM GRUPO COMO ATIVIDADE FÍSICA EM SAPUCAIA DO SUL: BENEFÍCIOS E IMPACTOS CAUSADOS	14
<i>Anderson Norclei Falfan da Silva, Flávio Barbosa da Silva, Indianara Silva dos Santos, Rosimeri Weschenfelder</i>	
APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL NO PERÍODO PÓS-PANDEMIA	19
<i>Juliano Vladimir Oliveira, Eric dos Santos Feijó, Erick Farias da Silva, Rafael Tiarajú Costa Tostes</i>	
AVALIAÇÃO DE FORÇA E RESISTÊNCIA EM ALUNAS DE DANÇAS URBANAS	24
<i>Eder Vargas, João Diedoviec, Larissa Nunes, Lucas Andrei Duarte Pacheco</i>	
AVALIAÇÃO DA ALTURA NA FASE ADULTA EM INDIVÍDUOS DO SEXO MASCULINO DE 8-10 ANOS PRATICANTES DE FUTSAL DA ESCOLA DE FORMAÇÃO FF-FUTSAL	27
<i>Felipe Cabral de Miranda, Felipe Machado dos Santos, Lavínia Chaves Collares, Renata Cristina da Silva Costa</i>	
PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE UM PATRICANTE DE BEACH TENNIS DO SEXO FEMININO	32
<i>Gabriele Renz, Larissa Girard, Luísa Dias, Nathália Lisboa</i>	
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) EM ADOLESCENTES	35
<i>Júlia Hoffschneider, Ketryn Pouzada, Maicon Gonçalves, Thais Silva</i>	
AVALIAÇÃO FÍSICA, POSTURAL E PLANO DE GINÁSTICA LABORAL PARA TRABALHADORES DA EMPRESA NOVA ERA	38
<i>Paulo Ricardo Rodrigues de Rodrigues, Matheus Cardoso Diefenthaler, Rhaiury de Souza Michellon, Vinícius Carlos Tregnago</i>	
GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA PARA TRABALHADORES NÃO ESPECÍFICOS ...	41
<i>David Marlon, Erick Grygoruk Martinelli, Marco Aurelio Rodrigues, Nathália Bulhões Zilz</i>	
GINÁSTICA LABORAL APLICADA EM FUNCIONÁRIOS DA UNIVERSIDADE LA SALLE	44
<i>Felipe Jacobs, Ingrid Grazziotin Jardim, Luís Fernando Ramos, Welerson Backes da Costa</i>	

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA VIVÊNCIA PRÁTICA NA ESCOLINHA DE FUTEBOL FUTURO CRAQUE	47
<i>Alessandro José Basso, Luciano Jung Silva, Leandro Casse Westermann</i>	
ATIVIDADE DE EXTENSÃO METODOLOGIA DO ENSINO DE ESPORTES COLETIVOS	50
<i>Bruna Henrique Fagundes</i>	
VIVENCIANDO O ENSINO EM UMA ESCOLINHA DE FUTSAL	54
<i>Cássio Weisheimer de Souza, Rodrigo Martinewski Alegre, Leandro Casse Westermann</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA NO FUTEBOL COM SUB 7 À 9 E SUB 9 À 11	57
<i>Maria Eduarda Gottselig Ribeiro</i>	
ENSINO DO FUTEBOL EM UMA ATIVIDADE DE EXTENSÃO, RELATO DE EXPERIÊNCIA ...	61
<i>Mateus Costa da Silva</i>	
UM OLHAR SOBRE UMA INSTITUIÇÃO DE JOGADORES MIRINS	63
<i>Rhaiury de Souza Michellon, Rafael Siqueira Barcellos</i>	
RELATO DE EXPERIÊNCIA DO HANDEBOL NA QUADRA ESCOLAR	66
<i>Milena Finkler Ramos</i>	
O ENSINO DO ESPORTE NO ENSINO FUNDAMENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA ..	69
<i>Paloma Silva da Motta</i>	
APRENDENDO NA PRÁTICA COMO ENSINAR O FUTEBOL PARA CRIANÇAS	73
<i>Ruan dos Santos Nabarr</i>	
MINHA EXPERIÊNCIA NO AMBIENTE ESCOLAR	76
<i>Tiago Peixoto</i>	
ATIVIDADE DE EXTENSÃO: METODOLOGIA DO ENSINO DOS ESPORTES COLETIVOS I ...	80
<i>Kelly Aparecida Sulzbacher da Silva</i>	
METODOLOGIA DO ENSINO DOS ESPORTES COLETIVOS I, O ENSINO DO FUTSAL PARA JOVENS EM DIMENSÃO DE COMPETIÇÃO	82
<i>Roger Bruno de Moraes Camilo</i>	
GINÁSTICA LABORAL DENTRO DA UNIVERSIDADE	84
<i>Giovane Martins Seberino, José Carlos da Rosa, Sandiele Nascimento dos Santos, Henrique Sá Müller</i>	

APRESENTAÇÃO

Essa obra reúne textos que retratam a experiência vivida pelas acadêmicas e pelos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade La Salle de Canoas. São relatos que se constituem como um primeiro passo para a escrita científica e evidenciam o processo de exercício da curiosidade epistemológica. Trata-se, portanto, da articulação entre o ensino, a pesquisa e a extensão que marca o momento atual do ensino superior brasileiro e da proposta lassalista, esta última centrada no “fazer para aprender”, buscando um processo de ensino-aprendizagem que faça sentido ao estudante e no “ensinar a bem-viver”, direcionando a juventude atual ao protagonismo da transformação social. Consiste em textos elaborados nas disciplinas de Avaliação em Educação Física, ministrada pelo professor Me. Patrick da Silveira Gonçalves, Ginástica Laboral, ministrada pela professora Dra. Leda Sallete Ferri do Nascimento e Metodologia do Ensino dos Esportes Coletivos I, ministrada pelo professor Me. José Rogério Vidal, todas desenvolvidas no primeiro semestre do ano de 2022.

Patrick da Silveira Gonçalves

Coordenador do Curso de Educação Física

AValiação Física em Alunos do Centro de Treinamento Físico Caverna

Ingrid Grazziotin Jardim

1 Introdução

O Centro de Treinamento Físico Caverna existe há dois anos, tendo sido iniciado em meio à Pandemia de COVID-19. É um espaço que engloba aulas de Crosstraining, sempre buscando fortalecimento físico e também mental, especialmente em tempo de pandemia, quando o psicológico dos indivíduos como um todo foi abalado. A Caverna possui cerca de 30 alunos, sendo que as aulas têm quantidade de *check-ins* limitada a oito alunos por horário, para um melhor atendimento. O público atendido varia entre 15 e 67 anos e o sexo masculino predomina, sendo 70% da quantidade total de alunos. As aulas são ministradas pelos coaches e também proprietários do local: Henrique Jardim da Silva e Ingrid Grazziotin Jardim, sob supervisão da bacharela em Educação Física e egressa da Universidade La Salle, Vanessa Goldani Cruz.

O Crosstraining tem como objetivo promover a aptidão física através do desenvolvimento de diversas valências, tais como condicionamento cardiorrespiratório, força e resistência muscular, velocidade, coordenação, agilidade e equilíbrio. Isso é feito através da combinação de movimentos que englobam exercícios de levantamento de peso olímpico (LPO), movimentos ginásticos e movimentos de condicionamento aeróbio, em geral, executados em alta intensidade (TIBANA, et al., 2018). Essa modalidade executa movimentos multiarticulares em treinos de resistência aeróbia e muscular, bem como de força muscular e todos os movimentos podem ser adaptados para o aluno, por mais iniciante que ele seja na modalidade. Um dos aspectos muito comentados dessa modalidade é o companheirismo e o senso de pertencimento que gera entre os alunos, já que os treinos são feitos em grupos (BERGERON, et al., 2011). Por isso é interessante a questão da adaptação no treino, já que o aluno iniciante poderá treinar ao lado de um aluno avançado, não precisando haver separação de turmas e ainda servindo de motivação para aquele que iniciou recentemente na turma.

Nessa modalidade, os nomes dos movimentos são em inglês, para padronizar, já que são executados no mundo inteiro da mesma forma e costuma-se dividir os treinos (que são chamados de WOD, do inglês, “*Workout of The Day*”, ou seja, treino do dia) em três tipos:

- EMOM: do inglês, significa “*Every Minute One Movement*”, ou seja, a cada minuto, o aluno deve executar um movimento específico, uma sequência de movimentos. Ao finalizar a execução (que em geral leva de 10 a 35 segundos), o aluno aguarda iniciar o próximo minuto para executar novamente a mesma sequência até que cumpra a quantidade de séries estipuladas pelo treinador. Em geral, por serem estímulos curtos, esse modelo de treinamento ativa a via da ATP-CP e da glicólise anaeróbia láctica, são movimentos explosivos e de curta duração;
- AMRAP: do inglês, significa “*As Many Repetitions As Possible*”, ou seja, o maior número de rounds ou repetições possíveis dentro do tempo pré-estipulado pelo treinador. Nesse modelo de treinamento, são escolhidos alguns movimentos e o aluno deve executar as quantidades pré-determinadas até terminar o tempo. Aqui cabe ao aluno se conhecer para saber dosar a intensidade do seu treino

para não fadigar antes do final do tempo, nem treinar leve demais e não ter a resposta metabólica desejada;

- FOR TIME: do inglês, “*por tempo*”, ou seja, o atleta tem um tempo específico para executar uma quantidade pré-determinada de rounds de alguns movimentos. Então, o treinador estipula o número de *rounds*, quais movimentos serão feitos e qual a carga oficial do treino e o aluno tem o objetivo de finalizar esse treino o mais rápido possível, tendo um tempo máximo (que é chamado de “*Time Cap*”) como limitante, finalizando seu treino ali, independentemente de ter cumprido todo o WOD ou não.

Diferentemente das práticas aplicadas em academias de musculação, não é de praxe que se faça anamnese e avaliação física em alunos de Crosstrainings. Não se sabe ao certo o porquê de isso não acontecer, entretanto, percebe-se que há uma lacuna de suma importância a ser preenchida, especialmente devido ao objetivo do Crosstraining ser promover a aptidão física. Afinal, como avaliar se o aluno está melhorando suas aptidões físicas se não tiver um parâmetro de medida?

No que se refere ao planejamento desta atividade extensionista, identificou-se a necessidade de inserir na rotina do Centro de Treinamento Físico Caverna a aplicação da avaliação antropométrica em seus alunos, como forma de parametrizar os resultados da periodização aplicada nos alunos, bem como prevenir possíveis doenças metabólicas advindas do sobrepeso e obesidade. Com base nisso, este trabalho tem o objetivo de aplicar a avaliação antropométrica dos alunos do Centro de Treinamento Físico Caverna. Para tal, os seguintes objetivos específicos foram criados:

- Criar folder explicando a importância da avaliação física;
- Aplicar anamnese nos alunos;
- Aplicar avaliação antropométrica.

Para isso, as ações a serem tomadas são as seguintes:

Quadro 1: ações para aplicação da atividade extensionista

Ação	Como	Quando	Material
Criação de um folder que evidencie para os alunos a importância de fazer uma avaliação física;	Criando material no Canva	20.06	Smartphone ou notebook
Criar um formulário online para aplicação da anamnese;	Google Forms	20.06	Smartphone ou notebook
Agendar horários para aplicação das avaliações antropométricas;	Através do grupo de Whatsapp da Caverna	21.06 a 24.06	Smartphone
Aplicação da avaliação antropométrica	Utilizando método Petrosky	21.06 a 24.06	Paquímetro, adipômetro e fita métrica CESCORF; Balança Multilaser

Fonte: Elaborado pela autora

Anamnese significa “trazer de volta à memória” (Ana = trazer de volta, recordar; Mnese = memória), ela é definida como “primeira fase de um processo, na qual a coleta destes dados permite ao profissional de saúde identificar problemas, determinar diagnósticos, planejar e implementar a sua assistência” (SANTOS; VEIGA; ANDRADE, 2011, p. 356). Uma boa anamnese deve conter três partes, sendo a primeira delas relacionada aos aspectos gerais, tais como dados pessoais do aluno ou paciente, seguida dos aspectos nutricionais e, por fim, aspectos relacionados à atividade física. Já no que se refere à prática de exercícios físicos, propriamente ditos, o instrumento mais utilizado é o PAR-Q (SHEPARD; COX; SIMPER, 1981 *apud* GONÇALVES, 2022), um questionário de prontidão para a atividade física. Ele busca “identificar possíveis problemas de saúde que se apresentam como riscos à prática de exercícios físicos” (GONÇALVES, 2022, p. 17).

De acordo com Nóbrega (1986, *apud* SANTOS; GUIMARÃES, 2002), há alguns fatores que podem alterar as características físicas do ser humano, sendo eles: hábitos cotidianos, hábitos alimentares, quantidade de atividade física, condições socioeconômicas e culturais da família, estado de desnutrição ou excesso de alimentação. Todos esses fatores podem levar a alterações nas avaliações antropométricas, sendo que diversos deles têm relação com o risco de doenças metabólicas (SANTOS; GUIMARÃES, 2002). Por isso, ressalta-se a importância da aplicação de avaliação antropométrica nos praticantes de *Crosstraining*, além da questão já mencionada referente à mensuração do objetivo da modalidade.

2 Metodologia

A anamnese foi criada utilizando formulários do Google, no qual foram inseridas perguntas referentes aos dados pessoais do aluno, seguidas do PAR-Q. Ao final, foi inserido também um Termo de Consentimento, no qual o aluno deve assinalar SIM, caso tenha marcado afirmativo para alguma das questões do questionário de prontidão física.

As avaliações antropométricas utilizaram o protocolo de Petroski (1999), considerando que os alunos são de descendência sul-brasileira e para aferição das medidas foi utilizado adipômetro, paquímetro e fita métrica CESCORF, para garantir a fidedignidade dos dados. A balança digital utilizada foi da marca Multilaser.

3 Desenvolvimento

A criação do folder se deu no aplicativo Canva para smartphone e foi feita em formato de informativo. O material foi muito bem aceito pelos alunos, uma vez que adotaram a ideia de fazer a avaliação física. De acordo com o relato deles, não tinham percebido a necessidade de fazer a avaliação física até o momento, mas agora entendem como ela pode parametrizar seus resultados.

A anamnese foi criada com base no questionário PAR-Q, como já abordado acima. Além do questionário, foram incluídas as informações pessoais dos alunos para utilizar como base de dados. Os alunos já iniciaram o seu preenchimento, sendo que, até o momento, foram respondidas oito anamneses.

As avaliações físicas já começaram a ser feitas também, sendo que já totalizam seis até o final deste artigo. Como resultado das avaliações até o presente momento, foi possível notar que 50% dos alunos estão

com o percentual de gordura entre a excelente e acima da média e 50% estão com o percentual entre a média e o nível muito ruim, considerando as tabelas para homens e mulheres de Pollock e Wilmore (1993), que podem ser vistas abaixo:

Tabelas 2: Percentual de gordura para homens e mulheres

PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA HOMENS					
Nível /Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	4 a 6 %	8 a 11%	10 a 14%	12 a 16%	13 a 18%
Bom	8 a 10%	12 a 15%	16 a 18%	18 a 20%	20 a 21%
Acima da Média	12 a 13%	16 a 18%	19 a 21%	21 a 23%	22 a 23%
Média	14 a 16%	18 a 20%	21 a 23%	24 a 25%	24 a 25%
Abaixo da Média	17 a 20%	22 a 24%	24 a 25%	26 a 27%	26 a 27%
Ruim	20 a 24%	20 a 24%	27 a 29%	28 a 30%	28 a 30%
Muito Ruim	26 a 36%	28 a 36%	30 a 39%	32 a 38%	32 a 38%

PERCENTUAL DE GORDURA (G%) PARA MULHERES					
Nível /Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	13 a 16%	14 a 16%	16 a 19%	17 a 21%	18 a 22%
Bom	17 a 19%	18 a 20%	20 a 23%	23 a 25%	24 a 26%
Acima da Média	20 a 22%	21 a 23%	24 a 26%	26 a 28%	27 a 29%
Média	23 a 25%	24 a 25%	27 a 29%	29 a 31%	30 a 32%
Abaixo da Média	26 a 28%	27 a 29%	30 a 32%	32 a 34%	33 a 35%
Ruim	29 a 31%	31 a 33%	33 a 36%	35 a 38%	36 a 38%
Muito Ruim	33 a 43%	36 a 49%	38 a 48%	39 a 50%	39 a 49%

Fonte: Adaptado de Pollock e Wilmore, 1993

4 Conclusão

A avaliação física é um instrumento que deveria ser aplicado em todos os Crosstrainings, uma vez que permite a parametrização dos resultados obtidos no treinamento. Com base nela, é possível ter metas realistas, trazendo assim mais motivação para o aluno, não permitindo que ele se frustre ao longo do processo. Não só referente à estética, mas principalmente no que diz respeito à saúde, a avaliação física é um importante meio para se verificar a probabilidade de identificar e prevenir doenças crônicas, assim sendo, os profissionais da saúde devem utilizar com mais afinco essa ferramenta buscando promover a saúde dos seus alunos. O objetivo deste artigo foi concluído, uma vez que foram feitas avaliações físicas nos alunos do Centro de Treinamento Físico Caverna. A partir desse momento, cabe aos profissionais do local darem seguimento a este projeto e, futuramente refazerem as avaliações para poderem parametrizar os seus resultados.

Referências

- BERGERON, M. F.; Et al. Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine consensus paper on extreme conditioning programs in military personnel. **Current Sports Med Rep.** 2011; 10(6):383-9. doi: 10.1249/JSR.0b013e318237bf8a. Disponível em: <https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2011/11000/Consortium_for_Health_and_Military_Performance_and.15.aspx>. Acesso em: 26 jun 2022.
- GONÇALVES, P. S.. **Avaliação Física**, 2022. Apresentação de Powerpoint. Acesso em 26 jun 2022.
- PETROSKI, E.L. **Antropometria: técnicas e padronizações**. Porto Alegre: Pallotti, 1999.
- POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercício na saúde e na doença: Avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.
- SANTOS, N.; VEIGA, P.; ANDRADE, R. Importância da Anamnese e do exame físico para o cuidado do enfermeiro. **Rev Bras de Enfermagem**, 2011, 64(2): 355-8. Doi: 10.1590/S0034-71672011000200021 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-71672011000200021>>. Acesso em: 26 jun 2022,
- SANTOS, S. S.; GUIMARÃES, F. J. S. P. Avaliação Antropométrica e de composição corporal em atletas paraolímpicos brasileiros. **Rev Bras Med Esporte**, 2002; 8(3): 84-91. Doi: 10.1590/S1517-86922002000300004 Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922002000300004>>. Acesso em 26 jun 2022.
- TIBANA, R. A.; DE FARIAS, D. L.; NASCIMENTO, D.; DA SILVA-GRIGOLETTO, M. E.; PRESTES, J. Relação da força muscular com o desempenho no levantamento olímpico em praticantes de CrossFit(r). **Rev Andal Med Deporte**, 2018; 11:84-8. Doi: 10.1016/j.ramd.2015.11.005 Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888754616300399?via%3Dihub>>. Acesso em: 26 jun 2022.

A PRÁTICA DE CICLISMO EM GRUPO COMO ATIVIDADE FÍSICA EM SAPUCAIA DO SUL: BENEFÍCIOS E IMPACTOS CAUSADOS

Anderson Norclei Falfan da Silva

Flávio Barbosa da Silva

Indianara Silva dos Santos

Rosimeri Weschenfelder

1. Introdução

A prática do ciclismo traz diversos benefícios. Entre eles, podemos citar aqueles relacionados ao sistema cardiorrespiratório, o baixo impacto nas articulações, a regulação da pressão arterial e do colesterol, o controle glicêmico, dentre outros. Ainda, nos remetendo à infância, podemos citar também o prazer de descobrir a liberdade nas primeiras fases da vida, quando sentimos as primeiras gotas de adrenalina jorrando, fica difícil não levar isso pra vida.

No entanto, entendemos que pedalar vai além de sentir o prazer da diversão em mover-se mais rápido do que seus membros inferiores poderiam. O ato de pedalar é considerado uma atividade física, pois gera gasto calórico.

Afinal, é uma modalidade que reúne diversos benefícios: exige menos espaço nas vias, possui flexibilidade na composição das rotas, demanda menos custos de manutenção da sua infraestrutura, não polui o meio ambiente e, como já dito, traz benefícios para a saúde física e mental, além de baixos custos de compra e de manutenção para o usuário (NAKAMORI, et al., 2015; MIRANDA; VIEIRA, 2019).

Após relembrar alguns motivos para pedalar, surgem algumas questões: quem usa a bicicleta como atividade física atualmente? Seria pela busca da diversão? Pela busca ao alto rendimento? Pensando nisso, decidimos reunir questões que estruturassem o perfil de um praticante de ciclismo em um questionário. Perguntamos sobre a prática em si, motivações, saúde e lesões. Perguntas estas que parecem simples, mas que revelam a complexidade de praticar uma atividade física.

No ciclismo, como em qualquer outro esforço desportivo, o corpo do atleta deve ter uma estrutura sólida e forte. Essa é a chave para se atingir o auge do desempenho, evitar lesões e obter vida longa no esporte. Para que você obtenha seu desempenho máximo, todos os sistemas devem operar em harmonia e como uma unidade coordenada (SOVNDAL, 2010, p. 1).

Sovndal destaca a importância que o corpo esteja operando em harmonia para uma boa prática. Compreende-se que nosso músculo exerce uma função indispensável para a atividade de pedalar, nosso sistema músculo esquelético é denominado unidade motora. Ela é composta por uma unidade motora e fibras musculares. Cada fibra muscular é composta por um sistema complexo de numerosas miofibrilas, pequenas estruturas filamentosas agrupadas. Com a requisição de mais ou menos fibras musculares no nosso corpo geramos a ação de nos movimentarmos.

O alongamento excessivo ou a falta de alongamento desperdiça o potencial energético total do

músculo. É por isso que o posicionamento adequado em sua bicicleta é tão importante (SOVNDAL, 2010, p. 3).

Nos perguntamos se estes praticantes têm ciência do esforço exercido pelo seu próprio corpo durante seus momentos de lazer com seu grupo de ciclismo. Sabemos que atualmente a população tem acesso a diversas atividades físicas, sejam elas, supervisionadas ou não, no entanto questionamos qual o prejuízo deste grupo em seguir sem supervisão de um profissional da área de Educação Física. De qual forma este grupo seria beneficiado com avaliação física mensal, reforço muscular e alongamentos prescritos precisamente por um profissional.

Diante de tantas questões, reformulamos nossos questionamentos e com o auxílio de um membro, encaminhamos um formulário digital Google para o grupo de WhatsApp. Não podemos negar a ansiedade em formular o perfil deste grupo, para finalmente compreendermos as questões levantadas.

2. Metodologia

A aplicação prática da pesquisa foi realizada através de um questionário constituído por quinze perguntas, na qual foram coletadas sessenta e cinco respostas onde cinquenta e nove respostas foram consideradas válidas. A anamnese foi conduzida de forma online, disponibilizada diariamente durante duas semanas, com os participantes do grupo de ciclistas de Sapucaia do Sul, município localizado na região metropolitana de Porto Alegre, capital do estado do Rio Grande do Sul.

3. Resultados

Com base nos dados coletados com os ciclistas, através da anamnese podemos identificar alguns fatores relevantes que levam a prática dessa atividade física, assim traçando um perfil da população em amostra. Em comparação à prática do ciclismo com outros esportes que exigem igual ou maior esforço físico, explosão e condicionamento, obtivemos um resultado interessante em relação a idade dos participantes, onde existe na amostra estudada uma prevalência de adeptos com idade igual ou superior a trinta e quatro anos (Gráfico 1), o que justifica a incidência de entrada no ciclismo em busca de lazer (Gráfico 2).

Gráfico 1 - Idade dos praticantes



Fonte: Elaborado pelos autores.

Gráfico 2 - Você entrou no ciclismo por lazer ou para cuidar da saúde?



Fonte: Elaborado pelos autores.

Dados de um esporte que tem como marca, a longa permanência de seus adeptos por conta do lazer, união do corpo com a natureza e caráter aventureiro, que possibilita e contribui para que os praticantes mantenham essa prática por longos períodos de tempo (Gráfico 3). Levando a um questionamento sobre as lesões dessa atividade física e como esporte em si. Com os dados coletados da amostra em estudo, identificamos que em 59 praticantes de ciclismo, 9 tiveram casos de lesões ligadas de forma direta ou indireta ao esporte, o que representa 15% da população em amostra.

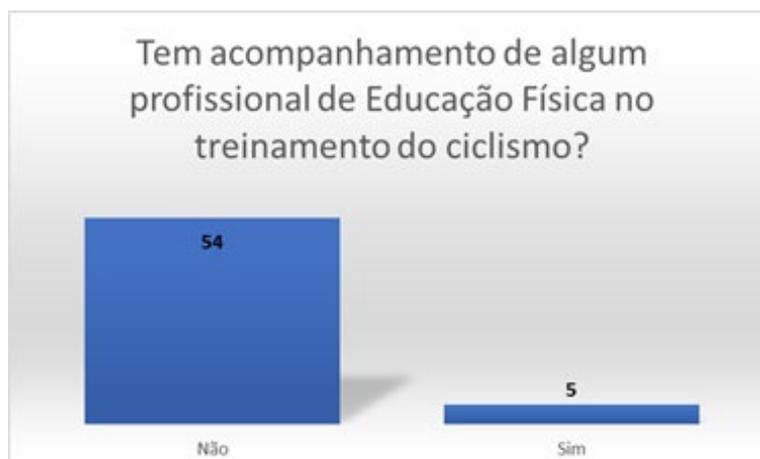
Gráfico 3 - Tempo de ciclismo



Fonte: Elaborado pelos autores.

Para diminuir o número de lesões ligadas a essa atividade física ou esporte, a atuação de um profissional apto e capacitado para auxiliar em treinamentos ou na prática mais saudável e segura do esporte, seria de suma importância, tendo em vista que os entrevistados informaram que em sua maioria não recebem nenhum tipo de suporte profissional (Gráfico 4).

Gráfico 4 - Tem acompanhamento de algum profissional de Educação Física no treinamento de ciclismo?



Fonte: Elaborado pelos autores.

Motivação, aspecto biológico que leva nosso ser a agir, intervir, mover-se, buscar a harmonia, que nesse estudo tem o ciclismo como destaque. E como já relatado anteriormente tem dentre os entrevistados o lazer como principal motivo para buscarem esse esporte e que vai de encontro a saúde, interação social, prazer, metas pessoais, válvula de escape do cotidiano, sensação de liberdade, dentre outras várias listadas pela amostra em estudo (Anexo 2).

4. Conclusão

Conclui-se no presente artigo que o grupo de ciclismo engloba praticantes de diversas idades, sendo assim inclusivo e acessível a todas faixas etárias, a maior parte dos participantes praticam ciclismo por fins de lazer sendo a saúde consequência dos prazerosos momentos proporcionados. O tempo de prática varia assim como a idade, tendo a maioria dos ciclistas práticas de dois a cinco anos. Poucos praticantes possuem acompanhamento de profissionais da educação física, o que torna a atividade física arriscada e com incidência de 15% de lesões entre os ciclistas que participaram da pesquisa.

Diante do cálculo amostral ficou definido que o número de ciclistas entrevistados seriam 138 pessoas, dentro da população de 141.808 segundo o último CENSO, sendo assim, para a validação da pesquisa o presente artigo torna-se inconclusivo para traçar o perfil de ciclistas da cidade de Sapucaia do sul com 65 respostas válidas.

Nessa pesquisa pudemos também perceber que apesar de a maioria dos ciclistas não ter acompanhamento de um profissional da educação física, mesmo sem saber seguem uma das diretrizes sobre o volume de atividade física semanal. A OMS recomenda agora que adultos façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade física intensa, quando não houver contraindicação¹.

Referências

MIRANDA, A. C.; VIEIRA, J. P. (2019). “A bicicleta é o veículo mais sustentável no ambiente urbano”. In: ARAÚJO-LIMA, C. (org.). **Mobilidade: abordagem multidisciplinar**. Curitiba, Setor de Tecnologia, Universidade Federal do Paraná, p. 96-134.

NAKAMORI, S.; BELOTTO, J. C.; JUNIOR, M. E.; OLIVEIRA, A. G. (2015). A contribuição da academia para mobilidade urbana sustentável por meio do programa de extensão universitária da UFPR – **Ciclovida**. **Revista Políticas Públicas & Cidades**, v. 3, n. 2, p. 145-163.

SANTOS, W. M. **O ciclista**. Grupo Autêntica, 2008. 9788582179734. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582179734/>>. Acesso em: 03 jul. 2022.

SOVNDAL, S. **Anatomia do Ciclismo**. Editora Manole, 2010. 9788520441770. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520441770/>>. Acesso em: 03 jul. 2022.

APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL NO PERÍODO PÓS-PANDEMIA

Juliano Vladimir Oliveira

Eric dos Santos Feijó

Erick Farias da Silva

Rafael Tiarajú Costa Tostes

1 Introdução

No ano de 2020, no Brasil, foi atingido pelo surto de COVID-19, uma doença altamente contagiosa que, como medida de prevenção, apresentou o distanciamento social. Esse distanciamento fez nos isolarmos dos nossos familiares, amigos, colegas de trabalho ou de sala de aula, impossibilitando o contato pessoal que era presente em nossas vidas. Dentro do âmbito escolar, surgiram as aulas síncronas (on-line), uma forma moderna e tecnológica que nos permite ter aula direto da nossa casa. Por esse motivo, muitas disciplinas tiveram de ser reinventadas, e na Educação Física não foi diferente, já que as aulas presenciais na quadra esportiva tiveram de ser paralisadas, impossibilitando os jogos, brincadeiras e atividades físicas que estavam tão presentes no dia-a-dia das crianças.

Como parte da nossa construção de saberes na disciplina de avaliação em educação física, nos foi apresentado como trabalho curricular o projeto extensionista, que promove a interação da nossa instituição de ensino superior com setores da sociedade, possibilitando que os alunos troquem conhecimentos, diálogos e promovam ações que visam a melhoria da condição física dos cidadãos. A partir dessa ideia os alunos deveriam aplicar conhecimentos prévios na área da avaliação física e avaliação da aptidão física, utilizando de diagnósticos, planejamento e intervenção como base para realização do trabalho.

Visando o tema da retomada das atividades presenciais nas escolas e a proposta extensionista, nosso grupo entrou em contato com o La Salle Pão dos Pobres e marcou uma visita à aula de educação física para aplicar algum teste de aptidão física relacionado ao conteúdo aprendido em aula e decidimos então avaliar como estava a aptidão cardiorrespiratória pós pandemia e a execução da atividade que propusemos aos alunos.

Nosso objetivo com essa aula é proporcionar uma atividade diferenciada para esses alunos e avaliar como está a capacidade cardiorrespiratória dos mesmos, além de apresentar esses testes de aptidão física como forma de prevenção de acidentes em grupos de pessoas que não praticam atividades regularmente, visto que sempre deveria ser aplicado antes do início de qualquer programa de atividade física.

2 Metodologia

Sabendo que os alunos retornaram às atividades físicas pós pandemia, escolhemos avaliar a aptidão cardiorrespiratória, que é definida como a “capacidade de consumir o oxigênio necessário para manter as funções celulares em exercícios físicos dinâmicos e de intensidades moderadas e altas” (MCARDLE; MCARDLE; KATCH;

KATCH, 1992, P.84). Esse tipo de atividade física exige um estado fisiológico e funcional integrado dos sistemas respiratório, cardiovascular e esquelético. Dessa forma, planejamos uma aula prática onde aplicamos o teste de cooper que consiste em correr/caminhar a máxima distância em 12 minutos, onde o percurso foi demarcado com cones, facilitando a somatória percorrida por cada aluno. A partir da distância percorrida por eles calcula-se a estimativa de consumo máximo de oxigênio através da fórmula $VO_{2max} = (22.351 \times \text{distância em KM}) - 11.288$.¹. Para sabermos a categoria de capacidade aeróbia é utilizado a Tabela 1 abaixo, onde é classificada em muito fraca, fraca, média, boa, excelente e superior, além do sexo e idade do indivíduo.

Imagem 1: Tabela de Cooper de aptidão cardiorrespiratória

Categoria de Capacidade Aeróbia	Distância em Metros no Teste					
	13 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 ou mais
I - M. Fraca (homens)	< 2090	< 1960	< 1900	< 1830	< 1660	< 1400
	< 1610	< 1550	< 1510	< 1420	< 1350	< 1260
II - Fraca (homens)	2090-2200	1960-2110	1900-2090	1830-1990	1660-1870	1400-1640
	1610-1900	1550-1790	1510-1690	1420-1580	1350-1500	1260-1390
III - Média (homens)	2210-2510	2120-2400	2100-2400	2000-2240	1880-2090	1650-1930
	1910-2080	1800-1970	1700-1960	1590-1790	1510-1690	1400-1590
IV - Boa (homens)	2520-2770	2410-2640	2410-2510	2250-2460	2100-2320	1940-2120
	2090-2300	1980-2160	1970-2080	1800-2000	1700-1900	1600-1750
V - Excelente (homens)	2780-3000	2650-2830	2520-2720	2470-2660	2330-2540	2130-2490
	2310-2430	2170-2330	2090-2240	2010-2160	1910-2090	1760-1900
VI - Superior (homens)	> 3000	> 2830	> 2720	> 2660	> 2540	> 2490
	> 2430	> 2330	> 2240	> 2160	> 2090	> 1900

Fonte: Cooper, 1982

Fonte: Mundo Boa Forma, 2022

No momento da intervenção, tinha 25 alunos, meninos e meninas com idades entre 12 e 13 anos e, devido à quantidade alta de pessoas, os separamos em dois grupos para aplicação do teste. A aplicação ficou por conta dos colegas Rafael Costa e Juliano Oliveira que montaram o percurso na quadra e anotaram as distâncias percorridas, além do professor da instituição que auxiliou na organização.

Imagem 2: Aplicação do teste de cooper



Fonte: Arquivo pessoal dos autores.

Durante o teste os alunos percorreram os percursos da forma que acharam melhor, todos iniciaram correndo e após alguns minutos devido ao cansaço, terminaram caminhando. Utilizamos as medidas da marcação de quadra de vôlei para montar o percurso. Dessa forma ficou mais fácil para fazermos as anotações das distâncias percorridas.

Imagem 3: Anotação dos resultados



Fonte: Arquivo pessoal dos autores.

As anotações foram acompanhadas de perto pelo professor de educação física da instituição que, de acordo com sua formação, achou bem válida a proposta de avaliação a fim de verificar como seus alunos estão capacitados para realização de atividades que demandam metabolismo aeróbio. Ele nos confidenciou que estava preocupado com a forma física e a execução do teste por parte dos alunos pois muitos sequer demonstram interesse pela educação física durante suas aulas. Isso se mostrou verdadeiro já que a qualidade da corrida/caminhada dos alunos se mostrou bem abaixo do esperado, impactando diretamente nos resultados cardiorrespiratórios que mostraremos mais adiante.

Imagem 4: Alunos descansando após o teste.



Fonte: Arquivo pessoal dos autores.

Devido à intensidade do teste, alguns alunos terminaram bastante cansados.

3 Resultados

A obtenção dos resultados é mostrada na tabela 1, onde os alunos são inseridos com suas respectivas distâncias percorridas, nome e idade. Para verificação da aptidão de cada um, utilizamos somente a distância percorrida e comparamos os resultados com a tabela de cooper apresentada anteriormente.

De acordo com Ferreira (2016, p. 15), com base nos resultados, é possível detectar pontos fortes e pontos fracos do indivíduo ou grupo e direcionar a forma mais eficiente de intervenção.

Tabela 1 Distância percorrida por cada aluno. Fonte: criação dos colaboradores.

Estudante	Idade	Distância percorrida
Lucas	12	1.363m
Samuel	13	1.182m
Maria Luiza	12	902m
Mariana	12	913m
Júlia	12	1.068m
Sara	13	807m
Yasmin	12	1.103m
Gabrielly	12	898m
Maria Eduarda	12	1.081m
Larissa	12	1.403m
Thayara	13	933m
Lhyana	12	833m
Isabelle	14	1.404m
Paula	12	502m
Júlia Silva	13	1.266m
Murilo	12	1.477m
Ryan	12	1.431m
Júlia Leal	12	993m
Maria Clara	13	933m
Bernardo	12	1.303m
Artur	13	1.807m
Valentina	12	1.371m
Lauren	13	1.012m
Vitória	13	1.032m
Gabriele	12	1.113m

Fonte: Elaborado pelos autores

Com os resultados em mãos, verificamos que os 25 alunos estão com suas capacidades aeróbias muito fracas, visto que as distâncias percorridas pelos meninos foram menores que 2090 e pelas meninas abaixo de 1610. Conforme a tabela 2, a menor distância percorrida foi de 502 metros e a maior 1.807 metros, onde a média percorrida da turma foi de 1.125 metros.

Esses números baixos apresentados são devido a paralisação das atividades, as individualidades físicas de cada um e a baixa qualidade da execução por parte dos alunos e, também, devido a idade, é de se esperar que a distância percorrida seja menor em relação aos adultos.

4 Conclusão

De acordo com os resultados obtidos, podemos concluir que a paralisação das atividades físicas nas instituições de ensino devido a pandemia foi um fator determinante para baixa capacidade aeróbia dos alunos, somado ao fato de que cada um tem sua individualidade física e que as crianças hoje em dia estão cada vez menos praticando esportes. Esses fatos tornam esse tipo de avaliação de aptidão e até mesmo as avaliações físicas um importante instrumento que deve ser utilizado antes do início de qualquer programa de atividade física, tanto nas escolas quanto em outros setores da sociedade, para que os profissionais de educação física possam prescrever exercícios ou dar aulas visando um melhor desenvolvimento físico e a prevenção de acidentes que possam ocorrer. Em relação a atividade extensionista, pensamos que deve ser feito cada vez mais pois essa aproximação da instituição de ensino superior com os setores da sociedade permite aos estudantes vivenciar a realidade da condição física dos cidadãos, para que possamos fazer diagnósticos, planejamentos e ações que visam melhorias e desenvolvimento nesses setores.

Referências

FERREIRA, C. A. de A. **Medida e avaliação em educação física**. Rio de Janeiro: SESES, 2016.

MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. **Fisiologia do exercício**: energia, nutrição e desempenho humano. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.

MUNDO BOA FORMA. **O teste de Cooper**. Disponível em: <<https://www.mundoboaforma.com.br/como-e-o-teste-de-cooper>>.

AVALIAÇÃO DE FORÇA E RESISTÊNCIA EM ALUNAS DE DANÇAS URBANAS

Eder Vargas

João Diedoviec

Larissa Nunes

Lucas Andrei Duarte Pacheco

1 Introdução

A dança é um exercício que traz inúmeros benefícios para o corpo, além de ser uma prática de fácil acesso hoje em dia ela possui inúmeros estilos, ballet, jazz, dança de salão, sapateado, dança do ventre, dança regional, além de tantos outros e também possui danças urbanas. Ela nasceu nos Estados Unidos e se originou devido a uma crise econômica da região, onde os artistas ficaram desempregados e tiveram que recorrer às ruas para se manifestar artisticamente. Junto com o Hip-Hop a dança urbana foi se tornando cada vez mais popular ao longo dos anos, saindo da América do Norte e indo para todo o mundo.

A dança é uma atividade que pode vir a exigir muito condicionamento físico, além de força e resistência, por isso esse trabalho busca apresentar um teste realizado com alunas de danças urbanas desenvolvendo força muscular e resistência. Foi realizado na Cidade de Canoas/RS, na academia Studio Spasso com mais de 30 anos de atuação na região, as avaliadas já realizavam aulas de danças urbanas no local, que é umas das modalidades que a academia possui junto com ballet, jazz e sapateado.

O teste escolhido para ser aplicado foi o de Resistência Abdominal, pois as alunas já praticavam esse exercício nas aulas de dança. A força muscular é a capacidade máxima que um músculo ou grupo muscular pode gerar para encurtar-se e alongar-se em um padrão específico de movimento (FLECK; KRAEMER, 1999; BADILLO; AYESTARAN, 2001; MCARDLE, KATCH, KATCH, 2016).

2 Metodologia e objetivo

O estudo teve como objetivo, avaliar o nível dos alunos de dança no teste de resistência abdominal, escolher como avaliar baseado no teste GAYA & GAYA, 2016. Como bem citado anteriormente, o teste escolhido para ser aplicado foi o de resistência abdominal, visto que os alunos já aplicavam esse exercício nas aulas de dança. A força muscular é a capacidade máxima que um músculo ou grupo de músculos pode produzir para contrair e alongar em uma sequência específica de movimento (FLECK E KRAEMER, 1999; BADILLO; AYESTARAN, 2001; MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016).

Foi realizada uma pesquisa com alguns alunos de dança da Academia Studio Spasso, localizada em Canoas. Realizado teste de resistência abdominal com o objetivo de avaliar a força e resistência abdominal, realizando o máximo de repetições em 1 minuto. Sendo que a repetição só era validada, caso o aluno tenha encostado seus cotovelos no joelho ou próximos aos joelhos, caso contrário a repetição não era contada.

2.1 Participantes

Participaram três alunos saudáveis, de faixa etária 12 anos, que praticam exercício pelo menos 3 vezes por semana, sendo duas pessoas do sexo feminino e uma do sexo masculino.

2.2 Procedimentos

O aluno avaliado se posiciona em decúbito dorsal com os joelhos flexionados a 45 graus e com os braços cruzados sobre o tórax. O avaliador, com as mãos, segure os tornozelos do aluno fixando-os ao solo. Ao sinal, o aluno inicia os movimentos de flexão do tronco até tocar com os cotovelos nas coxas, retornando à posição inicial, não é necessário tocar com a cabeça no colchonete a cada execução. Utilizamos colchonetes e cronômetro para realizar as avaliações.

Cada aluno foi avaliado individualmente:

- O primeiro participante se sentiu bem, relatou que não conseguiu mais devido ao tempo ter acabado.
- O segundo participante foi vencido pelo cansaço.
- O terceiro participante demonstrou bastante dificuldade para realizar o teste, parando em diversos momentos.

Esta avaliação foi realizada com intuito de avaliar como se encontra a força e resistência abdominal de cada aluno, visto que é uma musculatura muito importante para atividade que praticam.

3 Resultados/Conclusão

A partir do teste em que foram expostos, pode-se avaliar e ter uma noção de como está essa característica física tão recorrente nos movimentos utilizados na dança. Os resultados apresentaram uma média de 19 abdominais por minuto, sendo este o tempo limite para a realização da atividade. O menino X, de 11 anos, realizou 22 abdominais, sendo a média estipulada para a idade do sexo masculino de 25 abdominais. Já as meninas Y e Z, ambas com 12 anos, fizeram 17 e 20, respectivamente, a primeira moça um pouco abaixo e a segunda atingiu a média, visto que para essa idade temos como parâmetro a realização de 20 abdominais para o sexo feminino.

Tabela 1: Resultados obtidos

AVALIADO	IDADE	FREQUÊNCIA SEMANAL	Nº DE ABDOMINAIS
Aluno X	11	5X	22
Aluna Y	12	2X	17
Aluna Z	12	2X	20

Fonte: Elaborada pelos autores

Imagem 1: avaliador realizando o teste de flexão abdominal



Fonte: arquivo pessoal dos autores

Com base no que foi obtido com este protocolo de avaliação, podemos concluir através do teste, que os candidatos estão aptos para a execução da atividade que praticam, visto que tiveram resultados muito próximos da média esperada para essa idade, pois apresentaram uma força e uma boa resistência do agrupamento muscular alvo, pois a região abdominal serve como um estabilizador, promovendo um equilíbrio de todo o corpo para realizar os movimentos da dança, está uma prática que requer uma grande consciência corporal, logo quanto melhor for trabalhado essas musculaturas que envolvem a estabilização, mais fácil e proveitoso será essa prática.

Referências

- FLECK, Steven J.; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. Artmed Editora, 2017.
- BADILLO, Juan José González; AYESTARÁN, Esteban Gorostiaga. **Fundamentos do treinamento de força: aplicação ao alto rendimento desportivo**. Artmed, 2001.

AVALIAÇÃO DA ALTURA NA FASE ADULTA EM INDIVÍDUOS DO SEXO MASCULINO DE 8-10 ANOS PRATICANTES DE FUTSAL DA ESCOLA DE FORMAÇÃO FF-FUTSAL

Felipe Cabral de Miranda

Felipe Machado dos Santos

Lavínia Chaves Collares

Renata Cristina da Silva Costa

1 Introdução

Desde o nascimento até a morte, o organismo humano passa por uma série de processos, o que acaba gerando uma crescente maturação e evolução. Um dos processos biológicos que se dá desde o momento da concepção é o crescimento. O crescimento, por definição, corresponde ao fenômeno produzido pela proliferação e diferenciação celular, que determina a mudança gradual do tamanho do corpo em relação ao tempo desde o nascimento até a idade adulta.

Existem fatores determinantes para o crescimento de um indivíduo, como fatores genéticos, alimentação, prática de atividade física, patologias, etc... Dito isso, é importante considerar, no contexto esportivo, a individualidade de cada sujeito, respeitando a singularidade da maturação biológica e o desenvolvimento dos alunos/atletas, a fim de estruturar um bom planejamento mantendo o engajamento dos mesmos.

No treinamento esportivo a longo prazo com atletas pré-adolescentes e adolescentes, diferentes aspectos dos processos de crescimento e desenvolvimento devem ser levados em consideração, pois estes constituem-se a base sobre a qual deve ser elaborado o planejamento das diferentes fases do treinamento esportivo, com seus respectivos objetivos, conteúdos, métodos e avaliações (BOHME, 2004).

O objetivo deste trabalho é calcular a altura em cm que estas crianças e pré-adolescentes do sexo masculino com faixa etária de 8 a 10 anos praticantes de futsal na escola de formação FF-FUTSAL irão chegar na fase adulta.

Entendemos que calcular a altura em cm que as crianças e pré-adolescentes do sexo masculino com faixa etária de 8 a 10 anos praticantes de futsal na escola de formação FF-FUTSAL irão chegar na fase adulta utilizando com embasamento o conhecimento adquirido na cadeira de Avaliação Física, ministrada pelo Professor Doutor Patrick Silveira durante a graduação do curso de Educação Física no ano 2022/1 - Unilasalle.

2 Metodologia

O estudo contou com indivíduos de 8 a 10 anos de idade que praticam futsal por pelo menos 1 ano, no mínimo 2x na semana com duração de 1h por treino. Utilizamos o teste “Como estimar a altura provável na vida adulta de crianças e pré-adolescentes a partir da estatura sentado” Para essa estimativa, coletamos algumas medidas simples.

- Estatura (altura/cm),
- Massa (peso/Kg);
- Estatura sentado (distância entre a base do quadril em contato com uma superfície/cm, ex.: uma cadeira, e a parte mais alta da cabeça);
- Comprimento da perna (valor resultante da subtração da estatura pela estatura sentado/cm);
- Idade da criança.

Para a aplicação desse teste foi utilizado uma balança, um estadiômetro ou fita métrica, banco, prancheta, lápis, folha, consentimentos;

O cronograma de aplicação do teste será realizado de acordo com a data de treinamento da escolinha FF-FUTSAL nas respectivas datas: terça (28/06/22) e sexta (01/07/22) às 19h.

Os presentes graduandos aplicaram todos os processos do teste bem como a estruturação do presente estudo. Os testes foram baseados em um protocolo de testes fisiológicos do Atleta de Alto Rendimento, ROSS WD (1991) , com isso foram medidos peso corporal, estatura da criança na posição em pé, estatura sentado em uma cadeira, além da coleta de informações como idade.

2.1 Estatura

O avaliado inicia a aferição da estatura se posicionando de costas contra um estadiômetro e ambos os pés devem permanecer juntos em contato com o solo. A parte móvel do estadiômetro é posicionada acima da cabeça do avaliado (plano de Frankfurt). Durante a aferição, o avaliado foi instruído a inspirar e segurar a respiração.

2.2 Massa corporal

Para medir a massa, antes do avaliado se posicionar sobre a balança, foi conferido se a mesma estava lendo zero. Em seguida, foi solicitado que o avaliado se posicionasse no centro da balança com o peso distribuído uniformemente em ambos os pés.

2.3 Estatura sentado

Foi solicitado que o avaliado sentasse em um banco. O estadiômetro foi posicionado atrás do mesmo. Foi instruído ao avaliado que mantivesse as mãos na coxa e no momento da aferição inspirasse e segurasse o ar por alguns instantes. A parte móvel do estadiômetro foi posicionada acima da cabeça do avaliado (plano de Frankfurt) e posteriormente se diminuiu a altura do banco da altura total resultante.

2.4 Comprimento da perna

Para aferir o comprimento da perna dos participantes foi realizado o seguinte cálculo:

Comprimento da perna= Altura em pé (cm) - Altura sentado (cm)

2.5 Idade

A idade foi fornecida pelos próprios participantes e/ou responsáveis presentes.

Ao todo participaram do teste 19 crianças. No primeiro encontro (Terça, 28/07) foi realizada uma conversa com os responsáveis de todas as crianças, deixando todos cientes de todo o processo, além de explicar o motivo e a finalidade do teste. Na segunda data (Sexta, 01/07) todos os responsáveis assinaram o termo de consentimento sobre a utilização de dados das crianças.

Ao longo dos dois dias as crianças se encaminharam até a sala de predição, sendo solicitadas a tirarem seus calçados (para que não ocorresse algum tipo de alteração), e fazendo o processo um de cada vez, sempre com no mínimo dois graduandos verificando e anotando, as posições e os dados respectivamente.

3. Resultados

O resultado do teste realizado com os alunos da escolinha de futsal FF-Futsal nos apresentou o seguinte gráfico.

Imagem 1: Velocidade da altura de pico da amostra



Fonte: Autoria própria, 2022

Imagem 2: Altura estimada para quando adulto.



Fonte: Autoria própria, 2022

Imagem 3 : Tabela de dados de identificação das amostras

NOME	DATA TESTE	GÊNERO	DATA DE NASCIMENTO	ALTURA	ALTURA SENTADO	PESO	ALTURA ADULTO
Tiago Borges	28/06/2022	Masculino	20/03/2012	128,4	71,95	26,1	165
Yuri	28/06/2022	Masculino	07/08/2012	138,8	72,6	27,7	175,9
Davi Lucca	28/06/2022	Masculino	06/04/2012	131,3	71,9	31,1	172,9
Pietro	28/06/2022	Masculino	19/01/2012	152,3	82,8	41,3	186,1
Nairo	28/06/2022	Masculino	24/04/2012	146,8	81,5	34,6	183
Bernardo R.	28/06/2022	Masculino	19/09/2012	152,2	80,5	37,8	189,5
Nicolas	28/06/2022	Masculino	11/08/2011	143,8	75,5	33,8	178,9
Alan	28/06/2022	Masculino	22/03/2012	145,4	77,5	39,4	178,5
Arthur	28/06/2022	Masculino	29/06/2012	150,9	79,3	50,5	187,1
Davi Gigante	28/06/2022	Masculino	12/04/2012	131,3	71,9	27,5	167,9
Emanuel	28/06/2022	Masculino	23/07/2012	145	77,05	27,5	180
William	28/06/2022	Masculino	25/03/2012	148,7	79,55	38,8	184,9
Luiz	28/06/2022	Masculino	13/05/2012	147,8	79,5	37,4	184,5
Kaull	28/06/2022	Masculino	27/12/2012	150,1	79	42,3	188,6
Melkaom	28/06/2022	Masculino	26/02/2012	141,1	74,2	29,7	176,1
Pedrinho	28/06/2022	Masculino	08/10/2011	145,1	79,5	30,6	177,2
Renan	28/06/2022	Masculino	24/03/2012	147,2	83,8	37,1	181,6
Foguinho	28/06/2022	Masculino	30/05/2011	158,3	89,3	49,5	186
Fernando	28/06/2022	Masculino	19/05/2012	139,5	72,6	30,3	176,1
Bernardo Davi	28/06/2022	Masculino		137	74,1	28,2	

Fonte: Autoria própria, 2022

No teste que foi aplicado nos alunos da escolinha de futsal FF-Futsal, obtivemos o seguinte resultado: 10 (dez) alunos atingiram o pico da altura estimado na média conforme padrões pré-determinados para sua idade e 9 (nove) alunos tiveram um pico de altura estipulado com precoce (acima do padrão para sua faixa etária). Podemos verificar que com resultado obtido que há uma variação pequena para a idade compara a média nacional da idade, mas não muito expressiva para a idade, pois estão ainda em fase de evolução e existem muitas variáveis.

Imagem 4: Tabela de dado de um aluno para exemplo

CONCLUSÃO?

Previsão da altura adulta durante a adolescência	
O objetivo deste programa de utilidade de crescimento é prever a estatura adulta de uma criança em plena maturidade a partir de medições feitas durante a adolescência	
Nome:	
Data de nascimento:	20/03/2012
Data do teste:	28/06/2022
Idade cronológica:	10 anos e 3 meses
Altura:	128,4 cm
Peso:	26,1 kg
Classificação prevista de maturidade:	Média
Restante de crescimento previsto:	36,6 cm
Altura prevista para a fase adulta:	165 cm



Fonte: Autoria própria, 2022

4 Conclusão

O estudo avaliou a potencial altura das crianças / pré-adolescentes quando chegarem na fase adulta, buscando informar aos pais e responsáveis a média de altura que seu filho pode chegar no futuro. Segundo o resultado do estudo, os avaliados terão uma altura maior que a média dos homens brasileiros, que é 1.73 cm.

Consideramos válido a realização desse projeto de extensão pois foi possível aplicar na prática o conhecimento adquirido durante as aulas de Avaliação Física do curso de Educação da Unilasalle ministrada pelo professor Me. Patrick Gonçalves.

Referências

BERTOLDI, Taise de Queiroz, **Tabela de peso e altura por idade**, Central Nacional Unimed, 2021.

ROSS WD, Marfell-Jones MJ. Cinantropometria. Em MacDougall JD, Wenger HA, Green HJ, eds. **Testes Fisiológicos do Atleta de Alto Rendimento**, pp 223-308. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books, 1991.

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE UM PATRICANTE DE BEACH TENNIS DO SEXO FEMININO

Gabriele Renz

Larissa Girard

Luísa Dias

Nathália Lisboa

1 Introdução

O Beach Tennis, ou tênis de praia, é um esporte que abrange a técnica de três importantes esportes de raquete: badminton, tênis de campo e frescobol, além do vôlei. Tem como origem a cidade italiana de Ravenna e foi trazido ao Brasil em 2008 (EVANGELISTA, 2012). O jogo consiste em trocas de voleios com os adversários separados por uma rede, podendo ser jogado em duplas ou na forma simples, com somente um adversário. É praticado em diversos países além da Itália: Brasil, Chile, Argentina, Alemanha, Austrália e vários outros, em todos os continentes. Estima-se que há, no mundo, mais de quinhentos mil praticantes (EVANGELISTA, 2012). É possível notar o crescimento do esporte com a quantidade de torneios que têm acontecido, muitos deles no Brasil em cidades como Santos, Rio de Janeiro e Balneário Camboriú. A expansão também prova que, além do esporte ter sido bem aceito, não é necessária uma praia para a prática, estando presentes em diversos clubes no interior do país (EVANGELISTA, 2012).

Sabe-se que práticas esportivas podem propiciar benefícios específicos advindos de uma vida fisicamente ativa, independentemente do tipo de atividade realizada, principalmente quando se trata de aspectos físicos e mentais (CEVADA, et al., 2012). Indo além dos benefícios específicos do esporte, o beach tennis pode ser uma nova opção, pois por ser praticado em praias e na maioria das vezes em locais abertos, permite um ambiente descontraído e extremamente sociável, trazendo benefícios muito além dos físicos. Segundo Samulski e Noce (2000), a busca pelo prazer e bem-estar por meio da atividade física é um dos principais motivos citados por mulheres para realizar algum tipo de atividade física. Também é sabido que a prática de atividades físicas em ambientes naturais apresenta resultados expressivos quanto à melhora da saúde de mulheres adultas (SOARES, 2009), reforçando o potencial do beach tennis como uma opção de prática.

Mesmo com inúmeros benefícios e opções para se ter uma vida mais ativa, a falta de atividade física ainda é um gatilho para complicações de várias doenças que poderiam ser evitadas ou melhor controladas com hábitos mais saudáveis, tratando-se principalmente de doenças crônicas não-transmissíveis (CAMPOS, 2009). Considerando que os conceitos de saúde e qualidade de vida abrangem os aspectos mental e emocional, além do físico (SAMULSKI; NOCE, 2000), torna-se explícita a importância da atividade física ou da prática esportiva regular na promoção e manutenção da qualidade de vida.

A inatividade física, principalmente relativa a mulheres, inicia-se ainda na fase escolar, por questões físicas e sociais. Isso se acentua no início da fase adulta, quando se instauram mudanças significativas no estilo de vida, como início da vida profissional, formação de família e a tomada de responsabilidades e compromissos,

fazendo com que o tempo dedicado ao lazer e cuidados à saúde sejam reduzidos, causando o desenvolvimento muitas vezes precoce de doenças crônicas não transmissíveis e, conseqüentemente, queda na qualidade de vida (MYOTIN; BORGES, 2011).

Como o beach tennis virou moda entre as pessoas, muitas delas desconhecem a importância da preparação e avaliação física, com isso nós decidimos mostrar algumas informações antropométricas que achamos necessárias sobre praticantes desta modalidade. **Assim**, Este trabalho teve por objetivo traçar o perfil antropométrico de uma praticante de beach tennis, sendo do sexo feminino, da faixa etária de 50 a 60 anos. A avaliada pratica o esporte em torno de 6 meses.

2 Metodologia

A amostra foi composta por 1 indivíduo, do sexo feminino, com idade entre 50 e 60 anos, dividida em 2 medidas tendo diferença de uma semana cada. Realizamos as medidas de Dobras Cutâneas propostas por Petroski, juntamente à medida de estatura e massa corporal.

Imagem 1: Dobra suprailíaca



Fonte: arquivo pessoal das autoras

3 Resultados

Os resultados do nosso indivíduo não mostraram alterações consideráveis entre as semanas, mantendo de o mesmo resultado entre as medidas e dobras aferidas, sendo elas:

Massa Corporal; 46,8kg

Estatura (cm); 153

Tríceps (mm); 15

Perna (mm); 23

Panturrilha (cm); 32,5

Escápula (mm); 10

Crista Ilíaca (mm); 13

4 Considerações finais

Concluimos que nas nossas medidas tiradas com intervalo de uma semana, não consta diferença entre elas, a avaliada está dentro da média entre os atletas da faixa etária dela para a atividade física.

Referências

<<https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/53718/MARIA%20SILVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>.

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC) EM ADOLESCENTES

Júlia Hoffschneider

Ketryn Pouzada

Maicon Gonçalves

Thais Silva

1 Introdução

Na fase adolescente, verifica-se uma significativa variação na composição corporal, pelo dinamismo e complexidade do processo, que pode ser influenciado por fatores como a hereditariedade, consumo de alimentos, atividade física, idade e sexo, estes interferem no tamanho e na forma deste adolescente (RIBEIRO, et al. 2012 *apud* FARIAS JÚNIOR, et al., 2009).

O sobrepeso e a obesidade têm um grande impacto sobre a saúde da população, necessitando de mais intervenções por meio de políticas públicas voltadas ao incentivo e à prática de exercícios e alimentação mais saudável, com objetivo de diminuir a taxa de obesidade e sobrepeso que estão associados a algumas patologias. A avaliação da composição corporal neste desde a fase escolar, deveria ser mais habitual, identificando possíveis problemas e ajudando a prevenir o mesmo (RIBEIRO, et al. 2012 *apud* PEDROSA, et al. 2011).

O índice de massa corporal pode ser um grande indicador de futuros problemas de saúde, como a obesidade, por exemplo.

O excesso de peso, vem sendo cada vez mais relacionado a problemas de saúde como: hipertensão, diabetes, aumento do colesterol, infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral, entre outras patologias, reforçando o quanto é necessário avaliar o estado nutricional deste público. (RIBEIRO, et al. 2012 *apud* ABRANTES; LAMOUNIER; COLOSIMO, 2002).

Apesar da existência de diversas avaliações para definir o estado nutricional, o índice de massa corporal (IMC), tem sido recomendado pela OMS para estudo da classificação nutricional nessa população, por ter um baixo custo e ser de simples aplicação, para obtenção de resultados (RIBEIRO, et al. 2012 *apud* DUMITH; FARIAS JÚNIOR, 2010).

2 Metodologia

O presente estudo tem a finalidade de avaliar o índice de massa corporal de adolescentes, estudantes de uma escola no município de Canoas..

Primeiramente foi feito contato com a direção da escola, explicando a finalidade do trabalho e solicitando autorização para realização dele. Logo após a autorização, solicitamos o material utilizado para avaliação, junto à instituição de ensino Universidade Lasalle e foi agendada a data e o horário para coleta das informações necessárias para o desenvolvimento deste trabalho.

Para coleta de dados, os integrantes do grupo, se deslocaram até a escola escolhida, onde os participantes foram submetidos a avaliação.

A amostra foi composta por 43 adolescentes de uma escola no município de Canoas, sendo 26 do sexo masculino e 17 do sexo feminino, utilizando para avaliação do IMC, uma balança e um estadiômetro, através dos números coletados, foi utilizada a fórmula para cálculo do índice de massa corporal.

Imagem 1: Avaliação da massa corporal



Fonte: Arquivo dos integrantes do grupo.

3 Desenvolvimento/resultados

De acordo com os números obtidos, seguindo os padrões numéricos da tabela acima, onde foram analisados 23 adolescentes com 14 anos, 13 adolescentes com 15 anos e 7 adolescentes com 17 anos, podemos observar que ambos os sexos, em sua maioria, estão no peso ideal, onde o índice normal, obteve 64,28% na população geral do estudo, logo após tivemos o sobrepeso com 28,57%, e por último a obesidade com 7,14%. Analisando por sexo, os meninos possuem IMC mais elevado em relação às meninas, eles possuem 38,46% dos analisados com sobrepeso e 3,84% com obesidade. As meninas 11,76% apresentaram sobrepeso e 11,76% obesidade. Já o nível de peso normal nos meninos foi de 57,69% e de 76,47% das meninas, apresentaram peso normal. Em comparação entre os maiores valores de IMC e os menores, no sexo feminino tivemos IMC de 31 como maior valor encontrado e de 17,09 o menor valor, já no sexo masculino o maior IMC foi de 28,81 e o menor índice obtido foi de 15,83.

4 Conclusão

O presente estudo, teve como objetivo analisar o índice de massa corporal de um grupo de adolescentes de uma escola na cidade de Canoas, no Rio Grande do Sul, já que os índices de sobrepeso e obesidade nesta população teve um significativo aumento nos últimos anos e a avaliação nutricional, através do índice de massa corporal, é um excelente método para esta análise. Concluiu-se que o excesso de peso nesta população, ainda apresenta considerável nível de prevalência, ainda assim, a maioria da população está classificada nos padrões normais de peso.

Embora os resultados obtidos mostram a maioria dos analisados no peso normal, é importante observar que o sobrepeso e a obesidade, mesmo em menor quantidade da amostra, ainda deve ser relevado, pois esses mesmos adolescentes, podem chegar a fase adulta obesos, facilitando o desenvolvimento de algumas doenças. Desta maneira, orienta-se o quanto antes, a prática de atividades físicas e de hábitos de vida mais saudáveis, melhorando a qualidade de vida destes indivíduos, prevenindo futuras patologias nesta população. Sugerimos a implementação da avaliação do índice de massa corporal, nas escolas, de forma que esta avaliação possa auxiliar no encaminhamento a programas de prevenção da obesidade e sobrepeso, interrompendo o risco desses adolescentes, desenvolverem patologias relacionadas ao sobrepeso e obesidade.

Também é importante prevenir a obesidade na adolescência, incluindo programas em políticas públicas, incentivando à prática de atividades já citadas no parágrafo acima melhorando a qualidade de vida desta população, que praticando exercícios nesta faixa etária, quando chegarem à fase adulta, vão ter hábitos mais saudáveis em seu cotidiano, tornando-se mais fácil permanecer praticando exercícios do que acrescentar na sua rotina quando adulto.

Referências

FERNANDES, E.; SOUSA, F. IMC em escolares de 12 anos de idade de escolas de Lages, S.C. <<https://www.unifacvest.edu.br>>. Disponível em: <https://www.unifacvest.edu.br/assets/uploads/files/arquivos/ba679-fernandes,-eduardo-martins.-imc-em-escolares-de-12-de-idade-de-escolas-de-lages,-sc.-lages,-unifacvest,-2016_2.-curso-de-educacao-fisica..pdf>. Acesso em 07 de Julho de 2022

RIBERO, A. P.; FACHINETO, S.; FRIGERI, E. R.; PEDROSO, S. C.; BERTÉ, J. K.; GHIZZI, J.; ROHR, M. R. Índice de massa corporal de adolescentes pertencentes às escolas da Secretaria de Desenvolvimento Regional de São Miguel do Oeste, Santa Catarina **Revista Digital EFdeportes.com**. Buenos Aires, Janeiro de 2012. Disponível em: <<https://efdeportes.com/efd164/indice-de-massa-corporal-de-adolescentes.htm>>. Acesso em 02 de Julho de 2022.

AVALIAÇÃO FÍSICA, POSTURAL E PLANO DE GINÁSTICA LABORAL PARA TRABALHADORES DA EMPRESA NOVA ERA

Paulo Ricardo Rodrigues de Rodrigues

Matheus Cardoso Diefenthaler

Rhaiury de Souza Michellon

Vinicius Carlos Tregnago

1. Introdução

Sabe-se que a ginástica laboral é de suma importância para a saúde do trabalhador, pois proporciona uma boa aptidão física, melhora a eficiência mecânica, ajuda no relaxamento do estresse e tensão, além de prevenir e tratar as DORTS (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Todos esses benefícios contribuem para um melhor rendimento do trabalhador, aumentando a sua qualidade de vida e seu bem-estar na empresa.

Além de proporcionar um primeiro contato com a atividade física aos sedentários, que através da ginástica laboral possam se interessar pelo exercício e buscar uma atividade fora do ambiente de trabalho, como musculação, pilates, esportes, entre outros.

Cada área de trabalho possui demandas físicas específicas, fazendo com que as necessidades de exercícios físicos sejam individualizadas por setores. Tendo isso em vista, a utilização de anamnese e avaliação física para saber as condições dos colaboradores é essencial, juntamente com um plano de aula de ginástica laboral adequado para cada nicho de trabalho.

2. Metodologia

Com isso em mente, nos encaminhamos para a empresa Rodoviário Nova Era para proporcionar uma prática com seus funcionários e observar seus relatos, a fim de demonstrar a importância da ginástica laboral para a saúde e bem-estar dos trabalhadores e seus rendimentos na empresa.

Foi feita uma anamnese com os funcionários do setor de Recursos Humanos e do setor financeiro da empresa para que ficássemos cientes de suas rotinas, tanto no trabalho quanto em casa.

Durante a visita à matriz da empresa, que foi previamente agendada e contando com a presença de 4 (quatro) graduandos da disciplina de Ginástica Laboral, munidos de formulários de anamnese, ou seja, questionários que abordam o estilo de vida dos funcionários, tendo em consideração as doenças do trabalho LER (Lesão do Esforço Repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Tais questões foram observadas, levando em consideração juntamente o clima frio do inverno sulista e o estudo prévio do conteúdo conforme ementa da disciplina, nota-se pelos estudos realizados que grande parte dos funcionários não estão aptos a ter essa vivência no cotidiano, ou seja, a prática de ginástica laboral.

Figura 1. Aplicação prática da ginástica laboral.



Fonte: Autor (2022).

Houve uma conversa inicial com a apresentação do setor aos alunos e após foi introduzido o mote do encontro, ou seja, quais exercícios laborais seriam executados durante a prática de extensão. Foi feita uma atividade de mobilidade durante o tempo de 10 (dez) minutos, ou seja, usou-se esse intervalo para soltar a musculatura do corpo, envolvendo movimentos corporais repetitivos, tanto membros inferiores como superiores.

3. Desenvolvimento

Dos 8 (oito) trabalhadores entrevistados, 7 (sete) deles ficam de 7 (sete) a 8 (oito) horas por dia sentados no local de trabalho, o que pode ocasionar diversos problemas na coluna, membros inferiores, pescoço e membros superiores dos mesmos. Apenas 3 (três) funcionários relataram queixas relativas à dor, sendo que 2 (dois) alegaram dores nas costas e 1 (um) funcionário comentou sobre incômodo nos ombros. Outro dado muito relevante observado foi que apenas 3 (três) trabalhadores praticam algum tipo de atividade física durante a semana, variando entre musculação, treinamento funcional e caminhadas, nota-se também que esses mesmos praticantes de atividades físicas não possuem dor alguma ou problemas cardiorrespiratórios e se sentem bem no seu ambiente de trabalho.

Foram relatados também casos de gestores e administradores que se deslocavam a trabalho em percursos interestaduais utilizando como meio de transporte automóveis. Nesses casos, havia relatos de dor postural, cansaço, sono, o que levava o colaborador a usar métodos que mitigaram tais fatores, tendo em vista que essas viagens costumam ser longas, duram em torno de 20 (vinte) horas. Alguns subterfúgios usados nesse longo trajeto incluíam paradas para café, que diminuía o sono e o cansaço, e pouso no próprio carro, em locais seguros como postos de combustíveis, a fim de recuperar parte do sono e prosseguir com a viagem. Em contrapartida, houve relato de outro colaborador que permaneceu estável durante a pandemia, nesse caso, o mesmo relatou estar praticando atividade física regularmente, não ingerir bebidas alcoólicas, e ter disciplina no sono, resultando também em mais vigor, autoestima e saúde física e mental visivelmente positivas.

Após o treino, houve relatos de diminuição da tensão muscular, descontração no ambiente, ou seja, melhora de humor, e relaxamento mental, tornando a experiência positiva para ambos os lados.

4. Conclusão

Sabendo que na pandemia muitas empresas dispensaram os seus educadores físicos, também se notou, conforme pesquisas recentes, um déficit substancial na saúde dos trabalhadores devido a essa baixa. O fato de alguns colaboradores no Brasil serem transferidos para o *home office*, durante a pandemia, ou seja, foram dispensados para trabalhar em casa, colaborou para que essas taxas do trabalho laboral decaíssem.

Diante desse cenário nunca antes vivenciado por grande parte da população, observou-se a importância dos profissionais da saúde, em especial, os educadores físicos, que foram solicitados às pressas em meio à crise que assolou o mundo, e atenderam a esse chamado com vistas a melhorar a saúde mental, os níveis de estresse, de depressão, de *burnout*, de ansiedade e demais estressores físicos como obesidade, sedentarismo, alcoolismo, uso de substâncias ilícitas, da nação em geral.

Foi feita uma sugestão ao gestor da empresa com intuito de mostrar todos os benefícios citados que a ginástica laboral agrega para os funcionários. Uma proposta foi solicitada para que todos os funcionários tenham pelo menos três vezes durante a semana de 10 (dez) a 15 (quinze) minutos uma aula de ginástica laboral visando o bem-estar e desempenho do praticante.

Referências

ACHOUR JUNIOR, A. **Exercícios de Alongamento**: Anatomia e Fisiologia. São Paulo: Manole, 2002.

GALAN, B. Ginástica Laboral: <<https://beecorp.com.br/ginastica-laboral/>>.

MARTINS, C. de O. **Ginástica laboral**: no escritório. 2. ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2011.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral**: teoria e prática. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

GINÁSTICA LABORAL PREPARATÓRIA PARA TRABALHADORES NÃO ESPECÍFICOS

David Marlon

Erick Grygoruk Martinelli

Marco Aurelio Rodrigues

Nathália Bulhões Zilz

1 Introdução

Entre as diferentes boas práticas que uma empresa pode adotar para promover a saúde física e mental dos seus funcionários está a ginástica laboral preparatória. A ginástica laboral preparatória são exercícios físicos que devem ser praticados antes de os funcionários iniciarem a sua jornada de trabalho, a ideia por trás desse tipo de ginástica é dar ao profissional a energia necessária para que se sinta mais bem preparado para a jornada que está começando.

Por essa característica, ela ajuda a afastar o sono, a aquecer os músculos para que o corpo do trabalhador esteja pronto para a realização das suas funções, o que também contribui para evitar diversas doenças laborais, assim como os demais tipos de ginástica laboral, essa é importante para amenizar a pressão física sentida pelos funcionários, assim como a tensão mental.

Vale destacar que essa ginástica vai ao encontro do determinado na **NR 17**, que é a norma reguladora que trata especificamente das questões ergonômicas que precisam ser atendidas pelas companhias, mas além de cuidar do bem-estar dos trabalhadores, há diversos outros benefícios da ginástica laboral, tais como o fortalecimento das estruturas musculares, a redução da sensação de fadiga, a diminuição do número de acidentes de trabalho, e muito mais.

Quanto a esses pontos, é bem importante lembrar que funcionários saudáveis física e mentalmente tendem a ser mais produtivos. E, ao notarem que a empresa está zelando por sua saúde, costumam se tornar mais engajados, a junção dessas condições pode contribuir bastante para melhorar os resultados do negócio, afetando também (e de forma positiva) o relacionamento com os clientes e, conseqüentemente, o faturamento, por todas essas razões, confira, agora, o que é ginástica laboral preparatória, como funciona, por que é importante, seus benefícios e como introduzi-la no dia a dia dos seus colaboradores.

Dentre os benefícios da ginástica preparatória está o aumento da circulação sanguínea, gerar disposição e concentração, deixar a mente mais desperta e alongar os músculos, com tudo isso a prática de ginástica laboral preparatória deve durar entre 10 e 12 minutos, aproximadamente, e ser feita logo no início da jornada do trabalhador.

Durante esse período, um especialista da área (a exemplo de um profissional de Educação Física) deve orientar os funcionários a como fazerem os exercícios, verificando se estão realizando da maneira correta, a fim de evitar lesões.

Aqui, é bem importante destacar que esse tipo de ginástica não é indicado apenas para quem trabalha de forma presencial. Com o avanço do trabalho prestado de casa, a ginástica laboral no home office também se tornou uma prática fundamental, a proposta com essa adesão é a mesma: buscar a promoção da saúde física e mental dos trabalhadores, ainda que não estejam atuando presencialmente na empresa.

Uma maneira de tornar essa prática uma realidade para quem está trabalhando remotamente é utilizando recursos tecnológicos. Assim como também é usada chamada de vídeo para fazer reuniões, a mesma ferramenta pode ser utilizada para a prática da ginástica laboral preparatória, o ideal seria que a prática fosse feita diariamente, porém, essa frequência pode ser definida entre os gestores, o setor de Recursos Humanos e o departamento de medicina do trabalho, profissionais que atuam home office, de modo geral, têm atividades administrativas. Por conta disso, passam muitas horas digitando, sentados.

Assim como o uso dos EPIs de segurança, a ginástica laboral, independentemente de qual tipo seja, tem por objetivo gerar mais qualidade de vida para os trabalhadores, benefício que pode ser sentido tanto dentro quanto fora da empresa. Ainda que a prática da ginástica laboral não seja obrigatória por lei, ela vai ao encontro do que determina a NR 17, assim como já mencionamos neste artigo.

Com isso, é possível entender que essa atividade ajuda a prevenir uma série de doenças ocupacionais, tais como o DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) e a LER (Lesões por Esforços Repetitivos), esse retorno, por sua vez, traz resultados positivos para empregados e empregadores. O motivo é que, quanto mais saudáveis física e mentalmente os profissionais estiverem, menor será o número de afastamentos médicos para realização de tratamentos de saúde.

Paralelo a isso, essa prática contribui para reduzir os gastos provenientes dessa ausência, a exemplo de ter que pagar horas extras para outros funcionários suprirem a demanda deixada por quem está afastado.

Na verdade, uma situação leva à outra. Ter que fazer o seu trabalho e do colega que está ausente pode gerar insatisfação, atritos e especialmente sobrecarga. Essa última condição também pode fazer com que o funcionário que está presente desenvolva problemas de saúde, como estresse, ansiedade, além dos voltados para o físico, como dores musculares e cansaço.

Ou seja, é bem provável que isso leve ao afastamento de mais profissionais. Por isso, a ginástica laboral preparatória, e as outras, deve ser vista como uma prática preventiva que, além de atender as normas de segurança estabelecidas pelos órgãos fiscalizadores, também contribui para a redução de gastos e para o alcance de resultados melhores para o negócio.

2 Metodologia

O grupo formado por 4 integrantes foi dividido em dois subgrupos com 2 integrantes cada, e foi dividido em 3 etapas para cada subgrupo que são elas: observar o local de trabalho e os colaboradores correspondentes, intervir e sugerir a prática de ginástica laboral e realizar a prática da ginástica laboral.

Os critérios de inclusão foram: estar presente e ciente sobre a prática de ginástica laboral nas datas e horários correspondentes ao da semana da pastoral, assim como no dia do desafio, atuando como

colaboradores da Universidade La Salle, de porte da autorização dos responsáveis dos setores do trabalho para a prática das atividades.

São critérios de exclusão, todos aqueles que não são colaboradores da Universidade La Salle, dias e horários que não correspondem aos das práticas.

3 Desenvolvimento

O projeto de extensão previsto para cadeira de ginástica laboral, foi realizado dentro da Universidade La Salle, abrangendo todos os colaboradores da Universidade, independente do setor que realizaram sua atividade, tendo como público colaboradores da portaria, secretaria, biblioteca, almoxarifado, coordenação, etc.

Através deste projeto, podemos perceber que a atividade física é muito defasada em relação ao ambiente do trabalho. Tendo que enfrentar barreiras em questões do local de realização da ginástica laboral e também quem realiza essa atividade. Sendo uma pessoa de fora da empresa, questões como hierarquias de cargos ou até mesmo de vontade, o professor de ginástica laboral terá dificuldades em realizar a prática.

4 Conclusão

Conforme o projeto foi avançando a cada setor, viu-se que a ginástica laboral melhorou o quadro de satisfação dos colaboradores em relação ao seu ambiente de trabalho, fazendo com que os colaboradores tenham uma satisfação em realizar suas tarefas. Grande parte dos colaboradores demonstraram interesse em continuar esse tipo de atividade, pois alegaram ser muito importante a quebra do horário de trabalho para praticar exercícios que aliviam a tensão, assim como ficarem mais dispostos para a continuidade de suas rotinas.

Referências

ARAÚJO, W. T. de. **Manual de segurança do Trabalho**. São Paulo: DCL, 2010

DURÃES, G. S. **Ginástica Laboral nas empresas: análise e conscientização para uma melhor qualidade de vida**, 2011. Disponível em: <<http://www.avm.edu.br/docpdf/artigopublicado/k216602.pdf>>. Acesso em: 09/out/2014.

SANTOS, A.; Et. Al. **Benefícios da Ginástica Laboral na Prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho**.

SANT'ANNA, A. S.; KILIMNIK, Z. **Qualidade de vida do trabalho** [recurso eletrônico]: fundamentos e abordagens. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

SIGNORI, L. U.; GUIMARAES, L. B. Ma.; SAMPEDRO, R. M. F. **Análise dos instrumentos para avaliação do risco de ocorrência dos DORT/LER**.

Felipe Jacobs

Ingrid Grazziotin Jardim

Luís Fernando Ramos

Welerson Backes da Costa

1 Introdução

No início da civilização humana, o homem primitivo caçava, pescava e colhia frutos para sua sobrevivência, estava em constante movimento. Apesar disso, sofria estresses advindos de predadores, tempestades e tribos inimigas. Com o passar dos tempos, o modo de vida do ser humano foi sendo alterado, sendo que na idade média já havia um trabalho um pouco mais estruturado e artesanal, não mais nômade. Nessa época o trabalho era braçal, mas finalizava ao pôr do sol e tinha dia de descanso, que era no domingo.

Com a chegada da Revolução Industrial, no século XVIII, a carga horária de trabalho aumentou consideravelmente, passando a 16 horas por dia, sem feriados. Nesse momento, o povo que estava acostumado ao trabalho no campo, se viu abandonando essa função e migrando para a vida na cidade. Com isso, foram inventados, máquinas e instrumentos que substituem o trabalho do homem, que passou a fazer trabalhos repetitivos e desgastantes nas linhas de produção, o que, apesar disso, caracterizava uma vida sedentária, já que não havia muito tempo para praticar exercícios físicos além das atividades de vida diária.

Desde a Revolução Industrial, o estilo de vida da população vem se tornando cada vez mais sedentário e estressante, incumbindo em úlceras estomacais, acidentes de automóveis, baixo rendimento no trabalho e estudos e até baixo desempenho sexual. Essa mecanização dos atos, aliado ao cansaço postural desencadeiam reações fisiológicas e psíquicas negativas na população, que podem vir a causar Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (D.O.R.T.) e Lesões por Esforço Repetitivo (L.E.R.). Essas doenças associadas ao estilo de vida sedentário, acabam afastando muitos funcionários dos seus postos de trabalho, o que se torna oneroso para a empresa.

Nesse sentido, a Ginástica Laboral (GL) entra como forma de prevenção e tratamento dessas doenças relacionadas ao trabalho. A GL “também é conhecida como atividade física na empresa, ginástica laboral compensatória, ginástica do trabalho ou ginástica de pausa” (MENDES, LEITE, 2008, p. 2). Ela é uma ginástica completa, na qual os trabalhadores exercem diversas atividades que vão além do trabalho repetitivo feito diariamente na empresa. A GL trabalha corpo e mente, estimulando o autoconhecimento, já que melhora autoestima, propiciando melhor relacionamento interpessoal e consigo mesmo (MENDES, LEITE, 2008).

A Pastoral da Universidade La Salle, percebeu a necessidade de aplicar a GL nos seus funcionários, com o intuito de “cuidar de quem cuida”, ou seja, cuidar dos funcionários que cuidam dos alunos da Universidade. Essa atividade foi, então, aplicada por nós, alunos da disciplina de Ginástica Postural e Laboral, ministrada pela Professora Doutora Leda Sallete Ferri do Nascimento. Com base nisso, o objetivo deste artigo é relatar a

experiência obtida na aplicação de GL em diversos setores da Universidade La Salle, uma atividade proposta em parceria com a Pastoral.

2 Metodologia

A metodologia de trabalho utilizada teve como base a Ginástica Corretiva, descrita na imagem acima. No dia da prática, a turma estava representada por 14 colegas, fomos recepcionados pelo coordenador do nosso curso Professor Me. Patrick da Silveira Gonçalves e pelo Pastor Felipe Almeida, responsável pela Pastoral. O Pastor nos mostrou todos os espaços físicos da instituição, nos quais aplicaríamos a GL. Fomos divididos em duplas ou em trios, para poder aplicar a GL em todos os setores dentro do tempo pré-estipulado pela professora responsável. Cada grupo aplicou uma dinâmica diferente, com base nos seus conhecimentos individuais, os quais serão relatados no capítulo abaixo.

3 Desenvolvimento

As dinâmicas desenvolvidas pelos alunos tiveram cunho de relaxamento, sendo as técnicas utilizadas de livre escolha. A seguir será relatado brevemente o que os dois grupos que escrevem este artigo fizeram em suas práticas.

3.1 Grupo 1: setores Marketing, T.I., Jurídico e Eventos

O grupo 1 era composto pelos alunos Luís Fernando Ramos e Welerson Backes da Costa. A atividade contou com música suave de fundo e iniciou com alongamento de membros superiores e cervical, na qual os próprios participantes faziam em si mesmos, sob o comando do Luís Fernando. Em seguida, o colega Welerson executava os movimentos de alongamento de membros inferiores, que eram repetidos pelos participantes. Posteriormente, foram feitas também algumas posturas de mobilidade de quadril.

O relato dos participantes foi extremamente positivo, os quais pediram para que a atividade fosse rotineira. O setor de TI foi o mais enfático, que explicitou a necessidade de ter novamente GL como prática semanal. O setor Jurídico também sentiu falta dessas práticas e relatou que gostaria de ter essa atividade mais frequentemente.

3.2 Grupo 2: setores Coordenação e Reitoria

O grupo 2 era composto pelos alunos Felipe Jacobs e Ingrid Grazziotin Jardim. A atividade foi dividida em dois grupos, inicialmente sendo feito com as Coordenações e, posteriormente, com a Reitoria. Em ambas as turmas a atividade executada foi a mesma.

Iniciamos a atividade com um alongamento geral, incluindo membros superiores, inferiores e coluna e, posteriormente, dividimos a turma em grupos de quatro pessoas e fizemos a “Massagem Rei e Rainha”. Essa massagem consiste em um dos participantes ficar sentado em uma cadeira, enquanto um dos colegas fica ao

seu lado direito, o outro ao seu lado esquerdo e o último atrás dele. Os colegas que estão nos seus dois lados farão massagem nos seus braços e mãos, enquanto o colega que está atrás fará massagem na cabeça, pescoço e ombros. Essa atividade durou cerca de 4 minutos por participante. Então, era feita a troca até que todos os participantes recebessem a massagem.

Todos os participantes relataram ter gostado muito da atividade e, assim como no grupo 1, pediram para que a atividade se tornasse rotineira. Notaram a necessidade de ter GL novamente como prática semanal na Universidade.

4 Conclusão

É notável a necessidade de aplicar GL em trabalhadores que passam o dia inteiro sentados na frente de um computador, como é o caso dos funcionários da rede La Salle, como forma de prevenir as doenças ocupacionais, como L.E.R. e D.O.R.T. Todos os participantes relataram grande satisfação em participar da atividade, pois relaxaram e voltaram para seu ambiente de trabalho mais motivados para terminar a jornada daquele dia.

Referências

- FERREIRA, N. de S. **Semiologia e ginástica laboral**: teoria e prática. São Paulo: Atheneu, 2016.
- FIGUEIREDO, F.; MONT'ALVÃO, C. **Ginástica laboral e ergonomia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.
- LIMA, V. de. **Ginástica laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2007.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral**: princípios e aplicações práticas. 2. ed. Barueri: Manole, 2008.
- OLIVEIRA, J. R. G. **A prática da ginástica laboral**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA VIVÊNCIA PRÁTICA NA ESCOLINHA DE FUTEBOL FUTURO CRAQUE

Alessandro José Basso

Luciano Jung Silva

Leandro Casse Westermann

1 Introdução

Foi realizada uma vivência prática na escolinha de futebol Futuro Craque, conveniada com o Grêmio. A escolinha conta com a experiência do diretor Marcelo Mendes, uma pessoa amante do futebol e que tem o intuito de revelar atletas com capacidade de fazer parte do grupo de jogadores da base do Grêmio.

Fizemos parte das atividades do grupo sub-05; onde a paciência e a flexibilidade do profissional, dentro da montagem do seu planejamento, devem estar totalmente afloradas, pois o desafio é enorme de trabalhar nesta faixa etária.

Mas além disso, a escolinha preza por educar e formar o caráter das crianças que, futuramente, irão se tornar cidadãos que precisam passar bons exemplos para a sua geração. Conforme nos diz Alexandre Apolo da Silveira Menezes Lopes, “a Educação Física, assim como o esporte, não pode mais ser concebida como uma espécie de ciência que prima somente o cultivo do corpo ou a prática esportiva, sem uma reflexão mais profunda de sua necessidade e utilidade na formação humana” (LOPES, Alexandre. 2006, São Paulo, Treinamento Integrado como intervenção pedagógica no ensino do futebol).

Tivemos também a feliz oportunidade de conhecer e aprender com o professor Cleiton Alves dos Reis. Profissional de Educação Física, formado na Ulbra em 2019. Uma pessoa 100% solícita, atenciosa e dedicada naquilo que faz. Um profissional extremamente competente, que sabe exatamente como lidar com crianças nessa idade.

2 Metodologia

A metodologia partiu da organização das atividades extensionistas, onde aconteceu a montagem do grupo, busca pelas instituições parceiras, e, ao ser definido que a atividade de extensão seria realizada na Escolinha Futuro Craque, foram realizadas observações dos treinos/aulas. Identificado os problemas que atravessam a prática, foi montada uma proposta de intervenção da vivência prática deste trabalho consistiu em um total de 10hs, sendo 4 horas de observação e 6hs auxiliando o profissional em suas atividades.

3 Desenvolvimento

Nossos horários se baseavam em participar das aulas nos sábados, das 10hs às 11hs. Passamos 4 aulas em um período de observação, para somente após esse período iniciarmos o momento de auxiliar e participar

mais diretamente das atividades. Tivemos a liberação, consentimento e monitoramento do professor Cleiton, para levar atividades que se encaixavam com a metodologia e linha de raciocínio que a escolinha prega.

Imagem 1: proposta de intervenção



Fonte: arquivo pessoal dos autores

Uma das atividades que empregamos foi de deslocamento sem a bola, em zig-zag, passando por alguns cones, iniciando no meio da quadra, quando o aluno chegava no último cone, recebia a bola, tinha que efetuar o fundamento do domínio, conduzir a bola em linha reta até a linha da área e por fim, fazer uma finalização em gol, com o objetivo de derrubar os cones que estavam distribuídos na linha da goleira.

Foi pensado neste exercício pelo fato de exigir pontos importantes que estão totalmente ligados ao esporte do futebol como, a coordenação, deslocamento constante dentro de campo, mudança de direção, além de ter trabalhado a prática do domínio, condução da bola e a técnica do chute.

4 Conclusão

Pudemos aprender muito com este grande desafio de trabalhar com crianças na faixa etária de 5 a 6 anos de idade, algo que eu nunca tinha experimentado antes. Saio dessa atividade de extensão com um aprendizado enorme, e principalmente muito mais consciente dos desafios que irei encontrar depois que eu me formar.

No mesmo tempo que é gratificante testemunhar o crescimento e evolução dessas crianças, você sabe também que o caminho que terá que percorrer será longo e de muita entrega. Pois o tempo da criança não é o mesmo que o nosso; enquanto você está explicando a atividade, eles estão falando e conversando assuntos aleatórios, eles se levantam e vão até os seus pais para beber água ou pegar o colete, saem para ir ao banheiro sem permissão do professor. Portanto, é muito desafiador trabalhar com crianças que ainda não estão na fase de exigir uma certa performance, pois reforçando que nesta fase trabalha-se apenas de forma lúdica e sem exigências dos gestos técnicos do esporte.

Sinceramente, eu apoio essa prática que a Universidade nos proporciona, pois é nesse momento que conseguimos enxergar as coisas como elas realmente são.

Referências

LOPES, A. Treinamento Integrado como intervenção pedagógica no ensino do futebol, São Paulo, 2016, 12 P.
Dissertação (Mestrado Em Educação Física) Universidade São Judas Tadeu Programa De Pós-Graduação Stricto Sensu Mestrado em Educação Física, 2016.

ATIVIDADE DE EXTENSÃO METODOLOGIA DO ENSINO DE ESPORTES COLETIVOS

Bruna Henrique Fagundes

1 Introdução

Ao iniciar o semestre na Universidade La Salle, cursando a disciplina de Metodologia do Ensino de Esportes Coletivos no curso de Educação Física, me foi proposto um projeto extensionista e desafiador para minha carreira acadêmica, seria ali, nessa atividade que eu teria vivências e práticas de tudo que iria aprender na teoria e dentro dos portões da Universidade.

Para esse trabalho, além da experiência e oportunidade de ver e acompanhar um Professor (treinador) em suas atividades, tive também a missão de organizar meu projeto, como: onde seria, quais dias eu poderia acompanhar e aí então conseguir fechar um acordo com o treinador André Paim, que atua como treinador há quase 10 anos, tendo iniciado sua carreira em 2012 treinando a Atlético da Eng UFRGS e ESPM.

Sendo assim esse artigo irá apresentar de maneira sucinta a experiência de acompanhar treinos de Handebol dos Universitários de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), onde tinham como objetivo o pódio da Intermed Sul 2022, bem como minhas percepções quando teoria e prática começaram a se encontrar ao longo do semestre e da atividade.

2 Metodologia

Sendo uma atividade de extensão da cadeira Metodologia de Ensino dos Esportes Coletivos, da Universidade LaSalle, o processo inicial antes da saída a campo, foi entender de maneira teórica a história e os fundamentos do esporte escolhido para tal fim: Handebol. Nas aulas lecionadas pelo Professor José Rogério Vidal, tive oportunidade de conhecer a história do Handebol, sua origem, bem como entender as metodologias de ensino para essa modalidade, sendo Método Parcial e Método Global, outro contato importante com o Handebol foi a apresentação teórica e prática dos fundamentos e táticas que são utilizados nesse esporte.

Tratando-se de uma atividade de extensão, após tomar conhecimento em aula, a segunda etapa desta pesquisa foi fazer o primeiro contato com o treinador de Handebol que futuramente faria parte dessa jornada de aprendizado. Indicado por uma atleta de Handebol, André Paim é um jovem treinador que já atua a mais de 10 anos com Handebol, treinando times masculinos e femininos.

Sendo assim, após organização de horários pude acompanhar as aulas do Treinador André Paim, onde foram um pouco mais de 10 horas de observação dos treinamentos do Time de Universitários de Medicina da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUC-RS), os quais se preparavam para os jogos conhecidos como Intermed Sul. Justamente por haver uma competição em vista, optei por fazer a intervenção após o torneio, sendo então quase 8 horas de observação das metodologias aplicadas pelo treinador.

3 Desenvolvimento

Na primeira aula que acompanhei o treino tratou-se de um amistoso, onde percebi um dos pontos que o treinador mais ressaltou com os atletas: tratar-se de um esporte coletivo, logo não teriam espaços para jogadas ou pensamentos egoístas. Neste momento pude lembrar das primeiras aulas com o professor Vidal onde falamos muito sobre as características dos esportes coletivos, que apesar de ser uma atividade em equipe, temos que tratar a individualidade de cada atleta.

Figura 1. Parque Esportivo PUC-RS- Amistoso



Fonte: Arquivo pessoal da autora

Após conhecer um pouco mais a equipe, os próximos treinos passaram a ter mais sentido e pude me adaptar um pouco mais com a energia do time, bem como a maneira que se comunicavam.

Tive a oportunidade de acompanhar a escolha das táticas a serem utilizadas nos jogos e o treinamento de fundamentos específicos para melhor desenvolvimento técnico do atleta. Conforme afirma Melo (1999, p. 11-38) após termos os jogadores em campo, é dever do técnico passar as tarefas para sua equipe, tais tarefas podem ser individuais, em duplas ou grupos.

Nos momentos de treinamentos técnicos onde os atletas trabalhavam diretamente conjuntos de fundamentos, sejam eles, passes, arremessos, dribles, condução, era notável as evoluções individuais, o conjunto de movimentos jogados quase de maneira ensaiadas faziam com que os atletas tivessem mais confiança para tal coreografia formada. Em outras palavras, Lucena (1998, p. 7) apresenta que ao adquirirmos agilidade, constância e o domínio das atividades motoras, dominamos as técnicas elementares e fundamentamos progressivamente o desenvolvimento técnico do indivíduo.

Em um dos treinos, acompanhei uma mudança tática baseada no posicionamento dos pontas, tanto de maneira ofensiva quanto defensiva. Nesse momento pude ver como a abordagem do técnico tem grande importância para que esse momento de mudança de posicionamento de jogo seja algo positivo e não negativo para o jogador que fará parte dela. Lembro-me que Segundo Weineck (1999), a tática esportiva é baseada sobre a capacidade cognitiva, técnica adquirida e capacidade psicofísica e direcionada para um comportamento

ideal em competições, mobilizando todo o potencial individual.

Imagem 2: Proposta de Intervenção- Agarrar e deslocar



Fonte: Arquivo pessoal da autora

No último dia de treino, pude montar junto com o Treinador André Paim um treino de Metodologia Global onde falamos sobre fundamentos de defesa, Paim me apresentou o movimento de “carrega e troca” onde dois atletas do mesmo time ficam na defesa impedindo que o atleta ofensivo engaje com a bola em mãos. Junto com essa atividade propôs treinos de velocidade para o recuo da barreira em caso de contra-ataque do time adversário.

Ainda no último dia dessa experiência de atividade de Extensão, tive mais tempo para conversar com o treinador, assim soube de algumas ações tomadas durante o torneio Intermed-Sul que havia acontecido uma semana antes. Paim me contou que precisou fazer mudanças táticas para o jogo da semifinal e principalmente trabalhar o psicológico dos atletas, que nesse momento já estava abalado pela aflição da primeira semifinal da história. Essa fala fez com que me lembrasse de uma das aulas lecionadas por Vidal onde falamos sobre a importância de conhecermos nossa equipe para desenvolvermos uma boa tática, onde o psicológico deve estar alinhado. Em outras palavras, VIDAL (2022) propõe que a saúde mental dos atletas deve estar em dia para que consigam ter equilíbrio emocional necessário.

4 Análises Transitórias

Fazer parte dessa atividade de extensão fez com que eu tivesse vivências jamais imaginadas para uma aluna de primeiro semestre, justamente porque consegui participar de momentos que fizeram toda aula teórica acontecer de maneira progressiva em frente aos meus olhos.

Com ela tive oportunidade de ver uma aula iniciando, desde a importância de um aquecimento, até mesmo de que maneira o treino seria montado, quais fundamentos seriam trabalhados, de que maneira tática cada time iria se posicionar. Após cada treino, acompanhei a equipe trazendo suas análises e projeções de mudanças para um melhor desempenho no próximo encontro, ajustando psicologicamente o que por algum motivo pudesse estar desajustado.

Acredito que todos os estudantes poderiam ter um contato mais prático com sua futura profissão desde o início da sua trajetória universitária, assim teriam a oportunidade de entender um pouco mais como funciona e os tornando muito mais críticos e atenciosos para suas aulas teóricas.

Referências

LUCENA, R. **Futsal e a Iniciação**. Rio de Janeiro. Sprint, 3. ed. 1998.

MELLO, K. G. Iniciação Esportiva x Especialização Esportiva Precoce: Quando iniciar essas práticas?.Horizontes – **Revista de Educação**, Dourados, MS, v. 2, n. 3, p. 49-65, janeiro a junho de 2014.

WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9. ed. São Paulo: Manole, 1999.

VIVENCIANDO O ENSINO EM UMA ESCOLINHA DE FUTSAL

Cássio Weisheimer de Souza

Rodrigo Martinewski Alegre

Leandro Casse Westermann

1 Introdução

O ensino dos esportes é um assunto muito importante e também muito bem documentado em nossa literatura. Porém, algo que demonstra ser um diferencial em quem pretende seguir o ensino do esporte é o momento da prática, onde todo o conhecimento adquirido será posto à prova, para que possamos vivenciar o contato com os alunos ou atletas, suas particularidades e uma infinidade de situações que somente o dia a dia vai nos proporcionar.

Mas para realizar essa prática de ensino é importante observar as diferentes abordagens pedagógicas utilizadas para o desenvolvimento dos processos metodológicos, onde uma das partes de maior relevância, trata-se de ensinar não somente o esporte, mas sim utilizar o esporte para ensinar (FREIRE, 2003). Pois, é necessário considerar o processo de desenvolvimento, na formação de uma visão crítica e humanística dos valores do esporte, favorecendo o processo de formação da personalidade (GRECO, 2012).

2 Metodologia

O processo de aprendizado da prática de ensino dos esportes coletivos, no nosso trabalho, foi realizado com o esporte futebol de salão na escolinha Futuro Craque Centro de Treinamento e escola de Futebol, conveniada ao Grêmio FBPA, localizada na R. Tobias Barreto, 990 - Nossa Sra. das Graças, Canoas – RS, sob a supervisão do professor responsável técnico Marcelo Mendes – CREF 018033 P/RS. Nosso cronograma contemplou as aulas das categorias sub-10 e sub-11 durante 02 horas em dois dias da semana, com carga horária total de 30 horas, divididas entre observação das práticas, elaboração de possíveis problemas, elaboração do plano para auxiliar a melhoria das aulas e a prática na implementação do plano de ensino desenvolvido.

3 Desenvolvimento

O processo de observação, planejamento e estruturação do ensino se demonstrou de suma importância, pois existem fatores que precisam ser levados em consideração no momento da aprendizagem, como: as diferentes manifestações e vivências que as crianças têm na infância e adolescência, momentos históricos e sociais nos quais estamos vivendo. Assim, destaca-se que as investigações em pedagogia do esporte “têm apresentado diferentes formas de ensinar os esportes e apontado à necessidade de realizar alterações curriculares na formação inicial em Educação Física para fomentar uma nova cultura esportiva” (NASCIMENTO, et al., 2009).

Para isto o momento de observação é muito importante no processo, para que possamos realizar uma comparação do que está sendo proposto no papel, será viável e irá fazer diferença na prática de ensino.

Foi possível desenvolver atividades tanto no modelo analítico quanto global, pois no processo compreendido da aprendizagem tática ao treinamento tático, os jogos e atividades direcionados ao desenvolvimento das capacidades táticas básicas (KRÖGER; ROTH, 2002) tem por finalidade a compreensão da lógica do jogo, particularmente dos Jogos Esportivos Coletivos, pelo praticante.

Segundo Guia, Ferreira e Peixoto (2004), “apresenta um conjunto de indivíduos em interação mútua, com relações e interpelações coerentes e consequentes, com objetivos convencionados e funções específicas definidas”. Foi posto em prática nos momentos em que realizamos atividades no âmbito global de ensino do futebol, onde foi possível colocarmos situações pertinentes ao desenvolvimento do jogo, demonstrando situações que necessitam de agilidade, raciocínio e destreza técnica, para conseguir o objetivo do jogo.

Imagem 1: Proposta de intervenção



Fonte: arquivo pessoal dos autores

Ambas propostas visam oportunizar que a criança aprenda tanto a importância do gesto técnico quanto a adaptabilidade que o esporte exige. O desenvolvimento da capacidade de jogo se inicia com a aprendizagem tática. Jogar é um evento dinâmico que requer conhecimento tático, solicitando certa qualidade técnica, e isto só será possível mesclando diversos tipos de treinamento.

4 Considerações transitórias

Com certeza a experiência de vivenciar ambiente de ensino na prática deixa marcas em quem possa passar por ele, pois ele te faz sair de trás da mesa e colocar, literalmente o pé na quadra, lidar com dificuldades, te motivar a passar por obstáculos e sempre te despertar aquele desejo de aprender mais para assim poder ensinar mais. Tu conseguir observar com os próprios olhos o teu ensinamento sendo colocado a prova e saber que fez o melhor para o teu aluno não tem preço.

Terão momentos de dificuldades e nós passamos por alguns deles, pois tratava-se de um ambiente completamente diferente de todos que já havíamos vivenciado, então o começo foi um pouco complicado. O ensino para crianças em si já é um desafio, pois são muito ativas, ávidas a realizar a prática, onde é necessário

que consigamos passar as atividades e desafios da maneira mais fácil de ser compreendida e com progressão pedagógica, para não pularmos etapas de aprendizagem.

Contamos com a ajuda de excelentes professores, que já dominavam tanto o conhecimento teórico quanto a prática, podendo assim nos auxiliar com dicas e referências para que pudéssemos embasar nosso aprendizado e dar a segurança necessária para ingressarmos na prática de ensino. E é claro a recepção das crianças foi excelente, momentos em que exigiu um pouco mais de vigor na aplicação das regras do jogo, mas tudo contornado e assim pudemos utilizar os conhecimentos adquiridos e assim vivenciar a tão importante prática de ensino dos esportes coletivos.

Referências

FREIRE, J. B. **Pedagogia do Futebol**. Campinas. São Paulo: Autores Associados, 2003.

GRECO, P. J. Ensino aprendizagem treinamento dos jogos esportivos coletivos: iniciação esportiva universal uma escola da bola. **FIEP Bulletin**, v. 73, p. 31-42, 2003.

NASCIMENTO, J. V.; RAMOS, V.; MARCON, D.; SAAD, M. A.; COLLET, C. Formação acadêmica e intervenção pedagógica nos esportes. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 358-366, 2009.

KRÖGER, C.; ROTH, K. **Escola da Bola**: um ABC para iniciantes nos jogos esportivos. São Paulo: Phorte, 2002.

GUIA, N.; FERREIRA, N.; PEIXOTO, C. A eficácia do processo ofensivo em Futebol. O incremento do rendimento técnico-tático. Lecturas em Educación Física y Deportes. **Revista Digital**. Buenos Aires. Argentina. Año 10, n. 79, Diciembre de 2004 <<http://www.efdeportes.com>>.

RELATO DE EXPERIÊNCIA NO FUTEBOL COM SUB 7 À 9 E SUB 9 À 11

Maria Eduarda Gottselig Ribeiro

1 Introdução

Que o futebol é um dos esportes mais conhecidos e mais jogados no mundo, disso já se sabe. Nenhum outro esporte no mundo desperta tanto interesse popular quanto o futebol. Embora digam que o Brasil seja o “país do futebol”, o esporte só chegou ao país apenas em 1894 e foi trazido pelo brasileiro Charles Miller, que desembarcou em São Paulo com duas bolas de couro e com as regras aprovadas pela Football Association, sendo a primeira partida promovida por ele somente em abril de 1895, entre empregados ingleses das companhias de gás e de transporte ferroviário e a partir dessa iniciativa, vários clubes começaram a se formar, onde com o passar dos anos regras foram modificadas e mais clubes foram criados e pessoas foram tendo acesso.

Este trabalho teve o futebol como esporte escolhido e foi com intuito de aprender mais sobre as vivências que esse esporte pode proporcionar. Acabei por optar trabalhar com duas turmas de faixa etária próximas, tendo um ótimo resultado, conseguindo extrair muito conhecimento, vendo a diferença entre ambas. Foi um trabalho que acabou por exigir coragem e força de vontade para encarar ir a uma cidade que eu nunca havia ido trabalhar com um esporte que eu nunca havia trabalhado, com pessoas que eu nunca havia visto ou trabalhado e com uma faixa etária na qual eu desejo trabalhar no futuro, mas que eu também nunca havia tido o certo contato ou trabalhado.

Com toda certeza indicaria para que todos tivessem pelo menos alguma vez na vida esse tipo de experiência, pois só traz conhecimentos e vivências boas que são levadas adiante, que com toda certeza podem ser mencionadas com o passar do tempo nos locais que exercemos nossa profissão.

2 Metodologia

Este relato de experiência, foi um projeto idealizado através da Universidade La Salle, que teve uma proposta de extensão de 30 horas, contendo a organização da própria atividade extensionista (8 horas), observação (4 horas), a parte prática (10 horas) e a apresentação da mesma (4 horas). Para este trabalho foi escolhido entre handebol e futebol, o futebol, sendo realizado de forma individual, na Arena Europa, localizada na cidade de Esteio RS, aos sábados no horário de 9:30h até 11:30h, junto com a Academia de Futebol Esteio. Comecei o trabalho de observação no dia 16 de abril e terminei esta etapa no dia 30 de abril, onde foram feitas 2 horas de observação em cada um dos dias, finalizando 4 horas de observação. Já nos dias 14 e 21 de maio e 04, 11 e 18 de junho foram aplicadas às práticas.

Na primeira e na segunda aula, cujo foram feitas as minhas observações, foram passados alongamento, aquecimento focando na condução da bola, dinâmica de jogo, focada na marcação, terminando com uma finalização, que era focada em mirar ao gol. Nas aulas seguintes, onde foi dada a minha prática, o foco

maior foram os aquecimentos, nunca esquecendo de todo o restante do treino, porque todas as partes são extremamente importantes, por isso houveram alongamentos, aquecimentos, dinâmicas de jogos e finalizações. Os aquecimentos sempre eram focados principalmente na competição, obviamente não só isso, mas era o principal. Acabava por ser o foco principal pelo fato do futebol ser um esporte extremamente competitivo, onde um dos maiores objetivos é ter a finalidade de fazer o gol.

No final e no início de cada treino, todos, sejam alunos ou professores, se reuniram para descrever como iria ser o treino naquele dia, para dar e receber conselhos e para perguntar como passaram os dias em que não haviam se visto. Foram planejadas 5 aulas, para turmas de sub 6 à 9 e sub 9 à 11, com o intuito de aprender e fazer um trabalho para crescimento e um outro conhecimento daqueles alunos. Os aquecimentos foram feitos e planejados da melhor forma lúdica, para que fosse englobada a diversão com o crescimento na técnica do esporte.

Foram tiradas fotos em todos os treinos, por mim e pelos outros professores para deixar registrado os encontros feitos e como eram os treinos e acabei sendo recepcionada da melhor forma possível, ganhando um apito da equipe, por ainda não ter um e pelo fato de quererem me incentivarem a nunca desistir da área da Educação Física, que acaba sendo tão gigantesca.

Imagem 1: Figura 1. Explicação do aquecimento para uma das turmas



Fonte: Arquivo pessoal da autora

3 Desenvolvimento

Nos dias que foram feitas as observações, acabei por anotar tudo no caderno, desde como eram pensados e repassados os treinos, até como eram executados pelos atletas. Estudar a forma de jogo, tática e desenvolvimento de cada uma das duas turmas e dos alunos que acabaram compondo as mesmas, foi muito proveitoso, pois é vista uma enorme diferença em muitos aspectos. Na técnica, no prestar atenção, no aproveitamento de cada exercício, entre outros aspectos que englobam as aulas.

3.1 A técnica

Dentro dela se entra a questão de habilidade e competência, onde as habilidades são as capacidades

que um indivíduo tem para desempenhar determinada função e a competência é a junção e coordenação das habilidades com conhecimentos e atitudes. Ou seja, uma pessoa pode ter uma boa técnica e habilidade em fazer o gol, mas não conseguir desempenhar isso no jogo, ou vice versa. Sendo assim, quando se fala de técnica se pensa em velocidade, precisão, bom desempenho, entre outras funções que podem ou não serem desempenhadas ao longo do tempo e é por isso que nos treinos existem diversos momentos onde são trabalhadas diversas questões que no final serão englobadas para haver evolução com o passar do tempo.

3.2 Atenção

Quando se fala em “ter atenção” a algo que está sendo dito, muitas pessoas podem não achar de extrema relevância, mas esse é o primeiro passo para ter e chegar a evolução. Foi observado em ambas as turmas sobre isso e visto que na primeira turma, onde as crianças eram menores, houve uma atenção muito maior, com menores dispersões nesses momentos. Já na segunda turma, a atenção ficou mais “de lado”, surgindo então a “falta de atenção”, que muitas vezes podia acabar prejudicando os próprios alunos. Não somente nos aquecimentos que eram novos para ambas as turmas, mas nas dinâmicas de jogos, principalmente, havia uma falta de atenção quando se tratava de “marcar o adversário” e no que o próprio professor falava sobre como deveria ser realizado aquele treino. No meio do treino e no final, eram ditos os pontos em que deveriam melhorar e normalmente a atenção era muito conversada e lembrada.

3.3 Aproveitamento

Nos momentos de aquecimento acredito terem sido muito proveitosos para os alunos, para mim e até para a visualização do professor que me acompanhava neste trabalho, pois ele conseguia ver de outro ângulo o quanto seus alunos estavam ou não evoluindo. Ao meu ver tiveram um grande ganho no aproveitamento de cada exercício, pois haviam realizado exercícios que muito provavelmente nunca haviam realizado, podendo trabalhar de uma forma diferente os fundamentos de condução, finalização, concentração, entre outros.

4 Considerações Transitórias

Foi percebido após o final do trabalho, que mesmo que sejam trabalhadas por 2 horas a cada aula, não dá para pôr em prática tudo aprendido e que não se consegue aprender sobre tudo. Trabalhar com um público em um esporte que eu nunca havia trabalhado foi um grande desafio, tendo muita pesquisa e sempre buscando a evolução, mas um desafio muito bom e uma experiência ótima que só me foi proporcionado grandes conhecimentos, que serão levados para minha vida profissional e pessoal. Acredito ter tido um crescimento muito grande neste tempo, que apesar de curto foi extremamente intenso. Ter escolhido trabalhar com duas turmas, foi uma experiência muito proveitosa, pois foi possível acompanhar o crescimento de ambas neste tempo, além de ver a evolução técnica de cada uma. A evolução foi diferente, sendo a da segunda turma, mais ampla, mantendo o jogo mais dinâmico e mostrando eficácia e garra no esporte. Acredito que ocorreu por já entenderem mais e terem mais dominância sobre o esporte. Já na primeira turma, se observa uma questão envolvendo muito mais um *hobbie* do esporte, o que no final das contas é muito bom, porque esse muitas vezes

é começo da paixão pelo esporte, que leva o atleta a querer ter cada vez mais um crescimento e foco sobre o esporte escolhido, seja qual for ele.

Me sinto feliz pela escolha do esporte e grata pela ajuda que tive para a realização da atividade de extensão, mas principalmente pela oportunidade de ter participado neste projeto. Pois, acredito que não só para mim, mas para todos os que se envolveram nessa atividade, seja onde for e qual esporte tenha escolhido, acabaram por adquirir um crescimento muito grande, além de conhecimento, agregando assim, muito na vida profissional e pessoal.

ENSINO DO FUTEBOL EM UMA ATIVIDADE DE EXTENSÃO, RELATO DE EXPERIÊNCIA

Mateus Costa da Silva

1 Introdução

No dia 12/04/2022, iniciei minha atividade de extensão na escola de futebol Boca Juniors. Com o professor Vinicius Maciel e com a supervisão de Rafael Mezzalira. Desde o primeiro momento, busquei conhecer os atletas e observar as individualidades de cada um, além de observar a metodologia de treinamento da escola. Tive a oportunidade de trabalhar em duas turmas, uma delas Sub 13 e a outra Sub 11. Foi um local que tive diversos momentos desafiadores, executei coisas que eu nunca tinha feito na minha vida, mas tive um resultado muito satisfatório.

Primeiramente, o professor Vinicius me deixou ciente sobre os objetivos do meso ciclo, que era aprimorar a fase de ataque. Que consiste em manter a posse de bola e progredir no campo adversário. A maioria dos treinamentos consistia em situações de jogo, com vantagens para a equipe de ataque, como 4x3 e 4x2. Segundo a “Revista Brasil” (Murilo Balbino, 2012) esses momentos de superioridade são fundamentais para criar um conhecimento tático dos jogadores, no jogo individual e coletivo. Com isso, percebi as duas principais dificuldades na turma, a ausência de movimentação, com os atacantes muito estáticos. É um grande desafio para alguns atletas com fundamentos básicos, como domínio e passe. Logo, pensei em trazer um exercício mais focado nesses obstáculos. Trouxe um circuito onde os atletas fariam tabelas entre os cones e finalizaram em um mini gol, para trabalhar a precisão no passe e agilidade. Obtive um resultado bem positivo, como trouxe o trabalho em um formato competitivo a dedicação foi bem alta, se tornando algo divertido e com poucos erros.

Na segunda turma, com os atletas sub-11, percebi que muitos lances se perdiam devido à falta de agilidade dos jogadores. Então trouxe exercícios que propiciam uma melhora na aceleração dos mesmos, como saltos e o aumento da passada. Usei arcos e coloquei uma distância entre eles, fiz uma espécie de corrida com saltos em distância, com o objetivo de explorar a explosão e capacidade física. Pois a partir de uma pesquisa realizada na revista “EF deportes” (Toledo, 2000) em um macro ciclo anual, comprovou um aumento significativo na potência dos membros inferiores com apenas dois treinos semanais durante um ano, com uma melhora considerável na capacidade motora dos jogadores conseguida através da melhora da coordenação intramuscular. Então eu trouxe um circuito de saltos unipodal e bipodal, com conduções de bola, acelerações e mudanças de direção. Que teve um desempenho bem positivo por parte dos jogadores, como se tratava de uma turma pequena, ocorreram diversas repetições com variações. Esse trabalho em especial, ficou bem divertido, uma competição saudável e com um espírito de equipe muito presente.

Fui percebendo com o passar dos dias como cada turma tem as suas individualidades, suas dificuldades e facilidades. Torna-se importantíssimo ter objetivos claros para elaborar um treinamento, pois um treino com um planejamento ruim, nunca vai ser algo positivo na prática. E por isso, montar um treinamento não é como uma receita de bolo, existem diversas variáveis que é necessário levar em consideração. Além de tudo, como

é essencial demonstrar com clareza qual é a ideia do trabalho, para propiciar um entendimento da situação. Observar, dar feedbacks e corrigir, também são imprescindíveis para um bom rendimento. E se tudo isso for bem aplicado, o objetivo do treinamento é alcançado com mais facilidade. Obviamente, sempre respeitando as individualidades e características de cada um.

Considerações transitórias, trabalhar com jovens atletas demanda um cuidado especial com o indivíduo, é necessário sempre ter um olhar especial com cada um. Mas se o trabalho for realizado com dedicação, objetivos claros e persistência, se tem um ótimo resultado. Gostei bastante do período em que fiz minha atividade de extensão, sem dúvidas, tive diversos aprendizados. Acabei até mesmo fazendo mais horas que o necessário, fiquei cerca de quinze horas. E acabei conseguindo um estágio no mesmo local. E desde então venho conseguindo colocar muitas coisas que via apenas na teoria, na prática também.

UM OLHAR SOBRE UMA INSTITUIÇÃO DE JOGADORES MIRINS

Rhaiury de Souza Michellon

Rafael Siqueira Barcellos

1 Introdução

O presente artigo é fruto de uma prática de extensão da disciplina de Metodologia de Ensino de Esportes Coletivos I da Universidade La Salle Canoas no primeiro semestre de 2022. Através dessa atividade extensionista, os graduandos acima referidos puderam incursionar em uma instituição formadora de atletas mirins, utilizando-se dos métodos de observação e prática de treino.

Durante os meses de abril e maio do ano de 2022, foram realizadas as visitas no local, sendo destas, cinco aulas de prática de observação e uma de atividades planejadas ministradas pelos alunos do curso de Educação Física, autores do presente artigo.

Observou-se que pela idade contemplada na instituição escolhida para a realização da prática, o esporte educacional prevalece com relação ao esporte de rendimento, tendo em vista que a iniciação desportiva nessa faixa etária, *sub-10*, que compreende a idade cronológica dos 8 (oito) aos 10 (dez) anos, deveria ter como objetivo a *práxis* educativa.

2 Metodologia

As metodologias utilizadas na experiência de extensão foram as seguintes: observacional e prática de ensino. A metodologia observacional foi feita numa frequência de duas vezes por semana durante as duas primeiras semanas e nas duas últimas semanas foram feitas duas análises metodológicas em intervalo semanal, sendo uma prática - que iremos pontuar a seguir - e uma observacional, conforme as que mencionamos anteriormente.

Quanto à metodologia prática, foi feita na terceira semana, baseada em uma intervenção, onde o professor da instituição deu aval para a prática da atividade predeterminada e planejada, submetida anteriormente para sua checagem. A atividade foi dividida em duas estações, em uma predominou o treino técnico-coordenativo e em outra o treino tático, conduzidas concomitantemente pelo tempo de 15 (quinze) minutos. Na estação técnico-coordenativa, os alunos foram incumbidos de praticar o *skip* na escada de agilidade (esse exercício consiste em uma escada imaginária no chão, delimitada com cordas ou bastões, onde os pupilos pulam dentro do quadrado de modo sincrônico, com a devida celeridade) e finalizam com passe curto com a bola, conduzida em ambas as pernas, devolvendo o objeto ao aluno extensionista. Na segunda estação, tática, foi realizado exercício coordenativo com salto diagonal, utilizando uma perna de cada vez, na tentativa de alcançar a parte interna do cone, logo após, tem à disposição do aluno mirim uma bola que ele deve conduzir em zigue-zague com a parte interna do pé, contornando os cones e finalizando com um chute a gol em uma mini goleira.

Uma das ferramentas utilizadas para a previsão dos exercícios foi o uso do aplicativo “Quadro Tático”,

disponível gratuitamente tanto para o sistema operacional iOS quanto para *Android*.

Na intervenção prática, ao final houve um *brainstorming*, (que consiste em uma troca coletiva de ideias, posicionamentos, asserções), organizado pelo professor, juntamente com os alunos e os graduandos, onde tanto as atividades quanto a presença e a intervenção dos extensionistas foram elogiados e salientados os pontos positivos da atividade dos graduandos naquele íterim.

3 Desenvolvimento

3.1 Asserções sobre a Etapa da Observação

O presente trabalho de extensão nos levou a observar alguns aspectos nas atividades do professor Rafael Mezzalira, professor titular da instituição, que conduzia os treinos infanto-juvenis, quais sejam: a linguagem, utilizada de forma menos técnica e de forma mais interpretativa e lúdica, de modo que os alunos compreendam melhor. Também foram pontuados algumas outras combinações que se fazem importantes dentro de uma instituição desportiva, como horários a cumprir, tanto de entrada como de saída, disciplina dentro e fora do campo, e estabelecimento de regras de modo geral, tais como horário para tomar água, horário para o exercício, uso do apito, etc. Uma característica que foi pungente refere-se à voz de comando do treinador, dentro e fora de campo, o mesmo sempre exercia esse papel de liderança perante os alunos, seja por um chamado direto, uma postura mais didática, ou até mesmo pelo exemplo que denota o comprometimento com o papel que ocupa.

Imagem 1: Alunos realizando intervenção prática



Fonte: arquivo pessoal dos autores

Uma vez iniciado o trabalho dentro da quadra de futebol sete, após o acionamento do apito - que sugere o início da partida, ou início dos trabalhos táticos, técnicos ou coordenativos - começam a vigorar as regras do futebol sete, ou seja, os parâmetros de normas vigentes para competições e amistosos em conformidade com as regras, inclusive com uso de uniformes específicos para treino.

Outro ponto importante é o quesito da autorresponsabilidade, sugestionada de forma que se pontue no contexto geral as falhas do time. Como exemplo podemos citar a assunção de erros, que determina a ética desportiva, observada tanto dentro quanto fora da quadra, e o *fair play*, um jogo ético dentro da quadra, ou seja, sem vícios, imparcial, sem prejudicar o colega de treino, seja fisicamente ou em movimentos como

bullying, culpar o outro por algum erro ou demonstrar superioridade em qualquer contexto, não são tolerados.

3.2 Aserções sobre a etapa da prática

Nesta etapa, o planejamento foi feito de forma estratégica para abranger alguns movimentos de suma importância no preparo para o coletivo como um todo. Citamos como exemplo os fundamentos coordenativos como chute, passe e drible, movimentos essenciais para o trabalho com equipes *sub-10*, contribuindo tanto para o momento presente dos atletas mirins quanto para o futuro em termos de aptidão física. O mesmo plano contemplou o dinamismo dos jogadores mirins, ou seja, movimentos em sincronia para evitar a ociosidade dos mesmos, de modo a não se sentirem entediados, sendo mensurado o tempo no cronômetro para aplacar todos os integrantes.

4 Conclusão

Em face da experiência proporcionada pelo trabalho de extensão, percebemos que a visão vai muito além do mercado de trabalho, embora seja o foco na maioria das vezes, pois existe uma demanda excessiva para esse nicho, tendo em vista que o Brasil ainda é o “país do futebol”.

Também ficou evidenciado que a instituição dá primazia ao esporte educacional, que sobrepõe a iniciação esportiva ao esporte de alto rendimento, cuja função é o preparo para jogos de competição. O esporte educacional é preferido pois proporciona as bases para que o aluno mirim se condicione para a etapa posterior que é o alto rendimento e também porque propicia a educação do jogador em tenra idade, para que se sobressaia a ética num primeiro plano, em detrimento da competição.

Tendo acompanhado desde a chegada dos alunos na instituição até sua despedida ao fim dos treinos, foi possível essa análise mais abrangente e enriquecedora, demonstrando que exemplos não se fazem apenas dentro das “*quatro linhas*” mas também fora delas.

Referências

SCAGLIA, A. J. **Escolinha de futebol**: uma questão pedagógica. Periódicos UNESP. 1996. Disponível em <<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/6513>>. Acesso em 23 de junho de 2022.

MOURA, C. C.; Et al. Pedagogia do esporte: a importância da utilização da situação problema no processo de ensino aprendizagem dos jogos esportivos coletivos. **Portal Revistas UNICAMP**, 2008. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/view/885>>. Acesso em 23 de junho de 2022.

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO HANDEBOL NA QUADRA ESCOLAR

Milena Finkler Ramos

1. Introdução

Constantemente, no Brasil, o handebol é um esporte que não é comentado muito nas mídias sociais e nas próprias emissoras de televisão. Ele é, nos apresentado no cotidiano escolar, onde o professor consegue trazer a vivência deste desporto para os seus alunos. A prática do handebol é extremamente importante para a sua valorização, além de proporcionar a coletividade e socialização das pessoas por meio de sua prática.

Sabemos que, a educação física nas escolas tem o papel pedagógico de ensinar os alunos a viverem no coletivo, promovendo a sua integridade e capacidade de desenvolver e pensar nas suas necessidades, e é nesse contexto que surge o principal objetivo da prática dos desportos dentro do ambiente escolar. O handebol, por sua vez, é um esporte que demanda muito da interação com os outros colegas, pois além de ser um jogo competitivo, ele é principalmente coletivo, no qual é extremamente necessário interação e comunicação entre os jogadores. Toda essa vivência faz com que o professor consiga socializar, incluir e agregar suas crianças tanto no meio escolar quanto no meio fora da escola, melhorando suas interações com o mundo e até consigo mesmas.

Outro papel que o handebol proporciona é a capacidade de raciocínio, por meio da tática, de pensar em qual decisão tomar, quais as consequências que essa possível decisão pode ocasionar. Ou seja, o aluno desenvolve uma “cabeça pensante”, capaz de compreender e assimilar diferentes situações, bem como afirma Darido Assunção Xavier: “No construtivismo a intenção é a construção do conhecimento, indo além do exercício de ensinar e aprender, implicando em esquemas de assimilação e acomodação, possibilitando a reorganização constante”, no qual confirma que o esporte, dando ênfase no handebol, não é apenas um jogo para diversão e descontração, mas sim uma ferramenta de socialização e construção de seres pensantes e decididos.

2. Metodologia

Este trabalho de extensão foi realizado na EMEF Arthur Pereira de Vargas, sob a supervisão do professor Ricardo Rangel e orientação do professor José Rogério Vidal, os quais me acompanharam durante esse processo. A observação e a prática foram realizadas na quadra externa da escola, com turmas de quarto e nono ano. Com a turma do quarto ano trabalhei o método parcial, visando o conhecimento (já que muitos não conheciam o esporte) e aprimoramento dos fundamentos, além disso, fiz momentos lúdicos, com brincadeiras coletivas que continham algum movimento do handebol. Os materiais utilizados foram cones, bolas, bambolês e coletes.

Outrossim, com o nono ano, trabalhei também o método parcial e o global, deixando em algumas aulas praticarem o jogo propriamente dito, pois os maiores não gostam muito da parte técnica do esporte, e sim da jogatina. Os materiais trabalhados com eles foram cones, bolas e coletes.

Foram 4 horas de observação, distribuídas em 4 dias, sendo os dois primeiros observando o nono

ano, e o restante das horas observando o quarto ano. As 10 horas práticas foram feitas durante os primeiros e segundos períodos das segundas e terças-feiras.

3.Desenvolvimento

Minhas horas de observações foram importantes para determinar qual tipo de método usar na hora de planejar e passar as atividades para os alunos. Na turma do nono ano, notei que no primeiro período, o professor passava atividades voltadas para as técnicas dos fundamentos do handebol, já no segundo período ele passava jogos pré-desportivos e no final deste, realizava o jogo de handebol com todas as diretrizes do esporte. Contudo, na turma de quarto ano, o professor passava atividades técnicas básicas do handebol, como o drible e o arremesso, no primeiro momento da aula, e no segundo momento, realizava brincadeiras coletivas que os agradavam, como pega-pega, e tubarão. Após as observações, me apresentei para as duas turmas nas quais iria desenvolver minha prática e expliquei os objetivos da minha atividade, que seria principalmente trabalhar o esporte de handebol com eles.

Dessa maneira, planejei minha primeira aula com o quarto ano da seguinte forma: no início fizemos um alongamento com extensão e flexão do tronco e da coxa, circundação dos braços e ombros e 20 polichinelos para dar uma aquecida. Logo em seguida, organizei eles em 3 filas, no qual o primeiro de cada fila ia driblando a bola até o cone, voltava e passava por baixo das pernas dos colegas; o objetivo principal era trabalhar o drible, a condução da bola quicada com um divertimento no final. Na segunda atividade realizei um exercício baseado no passe, onde os separei em duas filas para realização do movimento, iniciando com uma distância curta e aumentando de pouco em pouco. No final, fizemos o pepa-pega bambolê, de modo que os pegadores tinham que arremessar o bambolê no colega para pegá-lo.

A segunda aula foi realizada com o nono ano. O aquecimento consistia em caminhar em volta da quadra e com o sinal do apito avançar para uma corrida. Passei duas atividades relacionadas ao arremesso e ritmo-trifásico; a primeira era driblar fazendo zig zag nos cones, avançar os três passos, invadir a área arremessando ao gol. Já a segunda atividade foi muito parecida, mas ao invés deles irem driblando a bola até o gol, eles vinham correndo, recebiam a bola que eu havia jogado para eles, e então realizavam os 3 passes e o arremesso ao gol.

Na terceira aula (quarto ano), comecei com alongamento dos membros e aquecimento com corrida variando os movimentos, como trote, pulos, correr de lado e polichinelo. No primeiro momento de aula realizei a parte técnica dos fundamentos por meio de um circuito; estação 1 fazia o ritmo-trifásico dentro dos bambolês e arremessava no gol, onde havia um cone para eles tentarem acertar (trabalhando a precisão), estação 2 brincava de bobinho, e estação 3 driblava pelos cones com a bola. No sinal do apito, cada grupo trocava de estação. No último período realizei a brincadeira “Bandeirinha” com eles.

Imagem 1: Evidência de atividade prática



Fonte: arquivo pessoal da autora

A quarta aula foi realizada com o nono ano, que iniciou com um aquecimento de corrida juntamente com alongamentos nos intervalos após uma volta na quadra. Logo após, pratiquei o fundamento do passe de ombro e de pronação com eles, separados em filas, aumentando a distância com o tempo da aula; em seguida, a atividade consistia em correr em direção ao cone posicionado perto da área e receber a bola que a professora (eu) jogava do outro lado da quadra, realizar os três passes e arremessar ao gol. No último momento, realizei o jogo de handebol, com supervisão e ajuda do professor orientador da atividade.

Na quinta e última aula do quarto ano, fiz um aquecimento baseado na brincadeira “mamãe mandou”, no qual eles tinham que obedecer às ordens da professora. Depois, separei a turma em 4 fileiras e os numerei; o número que eu chamasse tinha que correr até onde estavam as bolas, pegar elas e voltar driblando pelos colegas da fileira, no primeiro instante, fiz a 1ª rodada mais técnica, as próximas foram competitivas. Em seguida fiz uma atividade de precisão, onde os alunos tinham que acertar o cone que estava na frente de suas repentinas fileiras, a fila que acertasse, o cone ia avançando, dificultando o grau da atividade. E por último passei a brincadeira do “Caçador” para eles.

Minha última aula desse projeto foi feita com o nono ano, onde realizei um alongamento dos membros, e dois jogos pré-desportivos; o primeiro foi o jogo dos 10 passes, e o segundo foi de ataque e defesa, sem goleiro, apenas com o cone dentro do gol.

4. Considerações transitórias

Por conseguinte, com a finalização do trabalho de extensão, percebi que cada aluno é único, tanto em personalidade quanto em coordenação, e por isso a importância de observar e conhecer os indivíduos dos quais iremos trabalhar. Aprendi demais com todos eles, e certamente eles absorveram todo o conhecimento e diversão que passei em aula para eles! Além disso, pude desfrutar como realmente funciona lecionar para esse público e ter a certeza que é isto que quero para minha vida profissional.

O ENSINO DO ESPORTE NO ENSINO FUNDAMENTAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Paloma Silva da Motta

1 Introdução

O presente trabalho apresenta o relato de experiência da acadêmica Paloma Silva da Motta, no contexto escolar do ensino do esporte coletivo, futsal, realizadas com as turmas de sétimo e oitavo ano da Escola Estadual de Ensino Médio Pedro Rosa, localizada na cidade de Tabaí – RS, no primeiro semestre de 2022, como atividade avaliativa obrigatória da disciplina de metodologia do ensino dos esportes coletivos I, do curso de educação física da universidade Lasalle.

O trabalho está dividido em partes que são consideradas de extrema importância para a compreensão das atividades realizadas durante as aulas de extensão, previstas na disciplina da graduação, expondo alguns momentos de formação, principalmente nos segmentos destinados às práticas educacionais desenvolvidas dentro e fora da sala de aula.

As atividades realizadas durante as aulas de extensão foram divididas em dois momentos, o inicial de observação das aulas, onde antecede o momento final, de praticar as aulas com as turmas mencionadas. O primeiro momento é de uma importância tremenda para o contato inicial com o grupo, propiciando meios que subsidiem a execução da fase posterior que seria a elaboração de planos de aula e a prática da docência, com foco em aulas do esporte coletivo futsal, futebol e handebol, o período de observação permitiu observar e refletir sobre as práticas existentes, já desenvolvidas com as turmas. Já no período de aulas práticas permitiu o maior contato com os alunos e suas fases de aprendizado, deste modo, desenvolvendo aulas conforme o grau de dificuldades e habilidades que os alunos apresentavam.

Segundo Johan Huizinga (2014) “o ser humano antes de ser um ser pensante, já deveria ser considerado um ser que brinca” e o jogo tenta resgatar a memória da infância, nos trazendo a importância destes momentos em nossa vida.

O jogo é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e de espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e de alegria e de uma consciência de ser diferente da vida cotidiana” (HUIZINGA, 2014, p. 33).

2 Metodologia

As atividades realizadas durante as práticas das aulas de extensão, com turmas dos anos finais do ensino fundamental foram produzidas utilizando a BNCC (Base Nacional Comum Curricular), com pensamentos construídos, com base nos conhecimentos desenvolvidos através dos estudos no curso de licenciatura em educação física, nas palestras que foram oferecidas ao decorrer do aprendizado, com a troca de experiências

realizadas entre tutores e colegas, foi de extrema importância, visto que é no desenvolver das aulas práticas que conseguimos desenvolver habilidades construídas, necessárias para a nossa formação final.

De modo que, ainda nos encontramos em um cenário pandêmico muitas das atividades infelizmente ainda não puderam ser desenvolvidas durante as práticas destas atividades de extensão, da disciplina de metodologia do ensino dos esportes coletivos I, também não podendo utilizar o ginásio local, que ainda não foi liberado pelas autoridades, deste modo, todas as atividades foram desenvolvidas no pátio da escola.

Levando em consideração que estamos voltando deste cenário pandêmico, onde muitos alunos ficaram parados em casa, sem nenhuma atividade ou exercício físico, onde naturalmente demonstraram mais dificuldades para desenvolver as práticas de educação física, foi preciso ter muita cautela e cuidado para desenvolver as aulas, de modo que fossem aproveitadas pelos alunos sem ocasionar em lesões pôr a falta de prática.

As atividades desenvolvidas durante as práticas de extensão foram conforme as normas da BNCC, onde a educação física está inserida na área de linguagens e suas tecnologias, trazendo o relato: “busca consolidar e ampliar as aprendizagens previstas na BNCC do Ensino Fundamental nos componentes Língua Portuguesa, Arte, Educação Física e Língua Inglesa.

Segundo a BNCC (Base Nacional Comum Curricular),

A Educação Física possibilita aos estudantes explorar o movimento e a gestualidade em práticas corporais de diferentes grupos culturais e analisar os discursos e os valores associados a elas, bem como os processos de negociação de sentidos que estão em jogo na sua apreciação e produção. Nesse sentido, estimula o desenvolvimento da curiosidade intelectual, da pesquisa e da capacidade de argumentação (BNCC, BRASIL, 2017, p. 483).

Em uma das atividades, os alunos estavam desenvolvendo habilidades fundamentais para um jogo de futsal, trazendo alguns dos fundamentos do futsal, como domínio e condução de bola, lembrando que domínio é a habilidade de recepcionar a bola e condução é quando se leva a bola pela quadra de jogo, onde deve-se conduzir a bola de maneira que fique o mais próximo possível do corpo.

Na sequência trago a imagem 1, onde eu, junto com os alunos, estou desenvolvendo o alongamento. Parte de extrema importância na prática das atividades físicas.

Imagem 1: Alongamento.



Fonte: arquivo pessoal da autora

Nas imagens 2 e 3 trouxe alguns relatos dos alunos sobre as aulas que foram desenvolvidas ao longo dos dias. Sempre pensando no melhor aproveitamento da turma, para que eles desenvolvessem o melhor aprendizado.

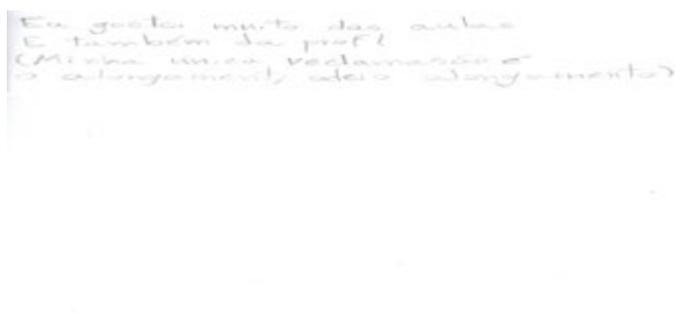
Imagem 2: Relato dos alunos



Fonte: arquivo pessoal da autora

Alguns alunos descreveram que chegaram a fazer novas amizades durante a prática das aulas de educação física, outro que não gostou dos alongamentos, mas o fato é que eles poderiam fazer suas contribuições no anonimato, deste modo expondo suas opiniões sem a necessidade de se identificar.

Imagem 3: Relato dos alunos



Fonte: arquivo pessoal da autora

3 Considerações transitórias

Por meio das observações e práticas realizadas, pode se ter experiências reais do cotidiano de uma escola, dentro da premissas e pressupostos traçados para esse trabalho, acredita-se ter sido possível demonstrar o quanto essa prática pode oferecer aos futuros educadores, com uma prévia do que se dará no cotidiano de um professor, uma grande oportunidade de vivenciar as experiências diárias com os alunos e colegas, entender os desafios que iremos enfrentar, desenvolver as mais diversas competências lógicas, linguísticas, interpessoais, cognitivas e desenvolvimento motor, além de afetivas e criativas, podendo assim saber se estamos no caminho certo e se realmente é o que se quer seguir como profissão.

A experiência das aulas de extensão, tanto de observações quanto da prática, permitiu contemplar a expressão dos alunos em diferentes e diversas linguagens, fazendo ter plena certeza de que esse é o caminho certo.

Referências

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**, 2017.

CAPRARO, A. M.; SOUZA, M. T. O.; **Educação física, esportes e corpo**, uma viagem pela história. 2017.

APRENDENDO NA PRÁTICA COMO ENSINAR O FUTEBOL PARA CRIANÇAS

Ruan dos Santos Nabarr

1 Introdução

O período da infância e adolescência são os momentos com maior plasticidade e adaptação motora, física e cognitiva do desenvolvimento humano, durante esta fase do desenvolvimento acontecem inúmeras consolidações neurológicas e motoras. Dentre as inúmeras estratégias ambientais pertinentes a beneficiarem condições favoráveis ao desenvolvimento integral de crianças e adolescentes, encontra - se a prática esportiva.

Dentre os esportes amplamente praticados na população brasileira por crianças e adolescentes encontra - se o futebol, sua prática acontece nos centros esportivos e nas horas de lazer deste público. O futebol demonstra imensa capacidade de alterar de maneira benéfica a formação neuro estrutural e funcional deste público, devido às suas exigências táticas e técnicas com grande demanda neuropsicológica, perceptivo - cognitivas, motora e seus benefícios advindos da prática do exercício físico, como aumento da aptidão cardiorrespiratória e da coordenação motora.

O presente trabalho tem como objetivo descrever a atividade de extensão proposta pela universidade La Salle, realizada no complexo esportivo Base Esportes, localizada na cidade de Esteio, com carga horária de 40 horas, realizada no período de abril a junho de 2022.

2 Metodologia

A presente atividade foi dividida da seguinte forma: 30 horas de observação e planejamento e 10 horas de atividade prática. Para as horas de observação foram realizados acompanhamentos presenciais divididos no período de 3 dias por semana, sendo uma hora por dia, cada.

Na atividade de observação foi constatada a necessidade de aprimoramento de fundamentos do futebol, como por exemplo, passe, chute, domínio, coordenação motora, etc.

A partir da atividade de observação foram elaborados planejamentos de atividades que contemplam as necessidades dos alunos.

Com base no planejamento foram realizadas as atividades práticas com carga horária de 10 horas, divididas entre atividades lúdicas, de fundamentos e mini jogos que serão descritas a seguir:

- Atividade com cones: os cones são posicionados em linha reta no qual os alunos devem desviar, esse movimento pode ser realizado de diversas formas, como skippin; saltos; mudanças de direção... essa atividade objetiva trabalhar coordenação motora, drible; domínio; resistência; explosão; força, dentre outros.
- Atividades lúdicas, foram realizadas atividades como: 3 dentro, 3 fora; caçador e bobinho. As atividades desse segmento buscam trabalhar os fundamentos do futebol de forma lúdica, de maneira que as atividades sejam trabalhadas de modo descontraído e leve.

Imagem 1 - Mini jogo (balão drible)



Fonte: arquivo pessoal do autor

3 Desenvolvimento

Antes da realização da atividade de extensão meu conhecimento acerca da prática esportiva realizada com o público infantil era mínimo. Não possuía entendimento sobre o nível de dificuldade ao se trabalhar com este público, como por exemplo, a dificuldade em prender a atenção das crianças durante as explicações, certa dificuldade no processo de aprendizado, sendo necessárias diversas intervenções até a correta execução do que foi solicitado.

Também foi possível observar a diferença entre alunos que possuíam maior habilidade/talento na prática e outros que demandam maiores quantidades de treinos em relação aos que tinham um talento nato.

Outro ponto interessante, este em relação ao local, diz respeito à estrutura do complexo esportivo que, em dias de chuva, os quais impossibilitaram as práticas ao ar livre, dispunham de recursos de treinamento em área coberta, que possuíam diversos equipamentos que tornava possível a realização de diversos treinamentos com enfoque no fortalecimento muscular e atividade funcional.

Esta atividade possibilitou desenvolvimento e aprimoramento pessoal e profissional, onde pude conhecer colegas de profissão e trocar experiências a respeito da prática do profissional de educação física, ampliando o leque de opções de possíveis áreas disponíveis no mercado de trabalho.

No decorrer da atividade fui capaz de desenvolver habilidades nunca antes exploradas, além de descobrir o interesse por tais atividades.

4 Conclusão

A partir do trabalho realizado nesta atividade, foi possível conhecer o nível de dificuldade ao se trabalhar com o público infantil. Apesar dessa dificuldade, também foi possível identificar a facilidade de aprendizado que as crianças possuem e o quão prazeroso é poder participar do processo de evolução destes alunos. Além disso, o trabalho de observação, planejamento e execução da atividade possui um grande impacto sobre o desenvolvimento pessoal e profissional sobre quem realiza a atividade, trazendo inúmeros benefícios para ambas as partes envolvidas no processo de educação.

Referências

SILVA, R. M.; Et al. Efeito da prática do futebol nas funções executivas de crianças e adolescentes. Um estudo de revisão sistemática. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 10, n. 2, p. 2-3, 17 fev. 2021. <<http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i2.12632>>. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12632/11330>>. Acesso em: 29 jun. 2022.

MINHA EXPERIÊNCIA NO AMBIENTE ESCOLAR

Tiago Peixoto

1 Introdução

A atividade extensionista tem como objetivo proporcionar o exercício prático das competências a serem desenvolvidas na disciplina e a integração entre os conhecimentos estudados, por meio de experiências que articulam o ensino.

Em virtude de minha breve vivência, não há dúvidas da importância da Educação Física no ambiente escolar. Logo, “A educação física pedagógica é, pois, a concepção que vai reclamar da sociedade a necessidade de encarar a Educação Física não somente como uma prática capaz de promover saúde ou de disciplinar a juventude, mas de encarar a Educação Física como uma prática eminentemente educativa” (Ghiraldelli Júnior, 1991, p.19). Entretanto, esta disciplina, Metodologia do Ensino dos Esportes Coletivos I, quando presente no currículo, pode abordar aspectos fundamentais para o desenvolvimento do aluno. Pois a abordagem psicomotora, na qual a Educação Física é responsável pelo

“[...] desenvolvimento da criança, com o ato de aprender, com os processos cognitivos, afetivos, e psicomotores, ou seja, buscando garantir a formação integral do aluno. A Educação Física é, assim, apenas um meio para ensinar matemática, língua portuguesa, sociabilização [...]” (Parâmetros Curriculares Nacionais, 1998, p. 23).

2 Metodologia

Para a organização das Atividades de Extensão, foram destinados 8 horas para a divisão de grupos; busca pelas instituições parceiras; identificação dos problemas que atravessam a prática do futebol e do handebol. Outras 4 horas para elaboração e apresentação de proposta interventiva no contexto selecionado pelos grupos de trabalho. Para o seminário de discussão dos produtos elaborados (plano de intervenção), foram destinadas mais 4 horas. Para a aplicação da intervenção no contexto comunitário selecionado foram 10 horas e 4 horas para seminário de apresentação das evidências de aplicação da intervenção, totalizando assim, 30 horas de atividades de extensão. Tendo o período de abril a junho de 2022 para a realização das atividades de extensão.

Por questões de logísticas, sob a orientação do Professor Mestre José Rogério Vidal, decidimos que, no meu caso, seria melhor desenvolver as atividades extensionistas sozinho e não em grupo como os demais alunos participantes desta disciplina.

Figura 2. Registro do primeiro contato com as supervisoras Janaina Py e Rosane Jardim da Instituição escolhida



Fonte: arquivo pessoal do autor

3 Desenvolvimento

1º Dia na Instituição: Na data de 29 de abril de 2022, às 8:00, na Escola Municipal de Ensino Fundamental Breno Guimarães, no município de Guaíba-RS, dei início às atividades propostas pela disciplina conforme o combinado com as supervisoras da Instituição Janaina Py e Rosane Jardim, junto a carta de apresentação no dia 25 de março de 2022.

Pela supervisão e orientação do Professor de Educação Física local, Dennis da Silva, decidimos como metodologia, usar o mesmo plano de aula para os alunos do 9º ano, nas primeiras duas horas do turno da manhã, ou seja, das 8:00 as 10:00 e o 5º ano, nas duas últimas horas do turno da manhã, ou seja, das 10:00 as 12:00, justamente, para que eu, como aluno e futuro profissional de Educação Física, possa entender e compreender as diferenças e/ou semelhanças na aprendizagem desses alunos de diferentes faixa etária.

3.1 Origem e Regras do Handebol (1º dia - 29/04/22)

O primeiro encontro com os alunos do 9º ano, passamos 2 horas juntos das 8:00 as 10:00, onde dividimos essas horas em sala de aula (30min) no qual, ensinamos a origem, história e regras do Handebol. Logo, passamos o vídeo da final feminina de handebol, Brasil X Itália, com o objetivo de demonstrar o quão dinâmico e rápido é uma partida de handebol comparado ao esporte popular, futebol. Já na quadra poliesportiva (1h30min), onde demos início às práticas propriamente dito, iniciando com aquecimento dos alunos e na sequência com jogos pré desportivos trabalhando alguns fundamentos do handebol, como o Passe, Empunhadura e Recepção. Às 10:00 foi a vez dos alunos do 5º ano, que no qual, como supracitado, dirigimos esses alunos da mesma forma como os alunos do 9º ano, com a única diferença no aquecimento, onde usamos um pouco mais de lúdicos, já que o público alvo era na média de 3 a 4 anos mais jovens que o público alvo anterior.

3.2 Jogos Pré Desportivos e Fundamentos Básicos do Handebol (2º dia - 06/05/22)

No segundo dia, tanto no 9º ano, quanto no 5º ano, já não era mais um estranho entre eles, era “sor pra cá, sor pra lá”, algo um pouco estranho pra mim, ora, foi a primeira vez que fui chamado de professor. Naquele instante, tive um mix de sentimentos, mas entre eles, o que mais prevaleceu, foi o sentimento de responsabilidade para com aqueles pequenos, que ali estavam a me observar com toda a atenção que lhes cabia.

Emoção contida e com muita responsabilidade, juntamente com o professor Dennis, demos início ao aquecimento e aos jogos pré desportivos de handebol, usando método global e os fundamentos com método parcial, onde passamos desta vez além de relembrar os fundamentos ensinados no primeiro dia, ou seja, o Passe, Empunhadura e Recepção, passamos também o Arremesso e o Ritmo Trifásico.

3.3 Jogos Pré Desportivos e Fundamentos Básicos do Handebol (3º dia - 13/05/22)

Na noite anterior ao terceiro dia de atividades na Escola Municipal de Ensino Fundamental Breno Guimarães, havia chovido muito, logo, se naquela manhã estivesse chovendo, iríamos ter que adiar as atividades, já que na instituição não há um ginásio poliesportivo, apenas uma quadra a céu aberto. Embora tenha amanhecido um lindo dia, a quadra poliesportiva estava toda molhada, mas isso não impediu que imediatamente, alguns alunos do 9º ano entusiasmados pela aula de Educação Física tão aguardada na semana, secassem a quadra com rodos e vassouras, que a propósito, já serviu como aquecimento das atividades que os aguardavam. Neste terceiro dia então, repassamos os fundamentos visto na última aula, e com o progresso pedagógico, avançamos com as técnicas, mesmo que alguns alunos, para não dizer a maioria, entusiasmado pela aula, pareciam um pouco desengonçados, atrapalhados com algumas atividades que foram propostas. Ao chegar o horário da turma do 5º ano, a quadra poli esportiva já estava totalmente seca, esses então não escaparam do aquecimento. E por incrível que pareça, percebi que os alunos do 5º ano, tiveram um progresso um pouco melhor do que os alunos do 9º ano. Achei surpreendente simplesmente pelo fato, que os alunos mais novos tendem a ser mais dispersos que os alunos mais velhos. Mas o fato é que os mais novos ouviram mais, e focaram mais que os do 9º ano. Logo, com o 5º ano conseguimos evoluir ao ponto de rolar um joguinho, no 9º ano, infelizmente no período que estive com eles, não conseguimos fazer uma partida de handebol.

3.4 Avaliação Prática dos Fundamentos do Handebol (4º dia - 20/05/22)

No último dia na Escola Municipal de Ensino Fundamental Breno Guimarães, no município de Guaíba-RS, elaboramos um circuito com o intuito de simular uma situação de jogo, onde o aluno teria que usar os fundamentos básicos do handebol, como o drible, o passe, recepção e por último e não menos importante, o arremesso a gol. Tanto, alunos do 5º e 9º ano tiveram êxito na avaliação individual e coletiva.

4 Considerações Finais

Penso que a experiência obtida no ambiente escolar foi de grande valia para minha jornada acadêmica e carreira profissional. Pois já estava inclinado ao bacharelado, pois através desta, pude ter um pouco mais desta

certeza que a licenciatura não será meu caminho. Hoje não me sinto qualificado para trabalhar com crianças, pois não tenho até o momento características lúdicas para tal tarefa, pois sou muito metódico, ou seja, em vários momentos desta experiência, tive a sensação que não iria conseguir cumprir com o plano de aula, e de certa forma, isso me deixava um pouco desconfortável pela impressão que as coisas estavam saindo do meu controle.

Sobre a diferença e/ou semelhanças entre os alunos do 5º e 9º ano, como supracitado, percebi que os mais velhos tiveram mais dificuldades para as práticas, tive a impressão de que a pandemia prejudicou e muito esses alunos mais velhos, que pela normalidade eram para estarem muito mais evoluídos, tiveram um grande retrocesso no que se diz respeito, principalmente a coordenação motora. Talvez pelo fato de se fazer tudo dentro de casa, pela redução em massa das práticas de atividades físicas, fez com que esses alunos retrocedessem de tal maneira a serem superados pelos alunos do 5º ano no quesito de Desenvolvimento e Aprendizagem Motora. Pois infelizmente a pandemia veio em uma fase essencial para esses alunos do 9º ano, em outras palavras, foi como se esses alunos mais velhos tivessem literalmente parado no tempo no quesito evolução motora. O que me leva a conclusão definitiva da tamanha importância das atividades físicas para todos os seres humanos.

ATIVIDADE DE EXTENSÃO: METODOLOGIA DO ENSINO DOS ESPORTES COLETIVOS I

Kelly Aparecida Sulzbacher da Silva

1 Introdução

Este trabalho é resultado da atividade extensiva da disciplina de Metodologia do Ensino dos Esportes Coletivos I, a atividade foi realizada no dia 21/08/2022 na Escola Estadual de Ensino Médio São Francisco de Assis, localizada na Rua: Campinas 2020, no bairro Mathias Velho, Canoas.

A escola disponibilizou uma quadra e os materiais para o desenvolvimento das atividades, quinze alunos e alunas participaram da oficina de vôlei com idades entre 14 e 15 anos.

2 Metodologia

Reuni os alunos na quadra, me apresentei com discente da Universidade Lasalle, expliquei que iria realizar uma oficina de vôlei. Fizemos um círculo, questionei o nome e idade dos alunos, todos se apresentaram, perguntei a eles se conheciam já conheciam a modalidade esportiva, todos já conheciam o esporte mas não tinham muito conhecimento sobre os fundamentos do vôlei, quando questionados sobre a metodologia de ensino aplicada pela escola, informaram que a escola não utiliza o método parcial, sendo assim, o método utilizado é o global, onde eles aprendem jogando, enquanto praticam o professor faz algumas interferências explicando as regras do esporte.

Iniciamos pelo entendimento dos fundamentos, Saque, levantamento, bloqueio e recepção. Saque, é o fundamento que dá início ao jogo, sempre que um ponto for marcado ele é utilizado para startar o próximo rally, ele também é considerado como ataque. Existe o saque por baixo, por cima e em suspensão.

A jogada de defesa que recebe o saque é chamada de recepção. Uma recepção bem-feita possibilita um desempenho melhor no ataque da equipe. A recepção costuma ser realizada através do toque ou da manchete.

O levantamento é o fundamento em que os jogadores tentam levantar a bola para auxiliar os atacantes a devolver a bola para a quadra adversária tentando marcar ponto.

Existem vários tipos de ataque, bola alta, bola rápida, no meio e no fundo da quadra. A cortada é um recurso que pode finalizar o fundamento do ataque e que geralmente garante pontos à equipe, decidindo o rally.

Para impedir que o adversário ultrapasse a rede você utiliza o bloqueio, com as mãos e os braços você tenta impedir que a bola avance.

3 Desenvolvimento

Em duplas os alunos trabalharam a recepção, o ataque e o levantamento, com foco na precisão de cada

um dos fundamentos. Em quadra trabalhamos o ataque e a recepção, um aluno levantava para o outro atacar, ao lado oposto da quadra três alunos trabalhavam recepção, os alunos trocaram suas posições para que todos tivessem a oportunidade de realizar a atividade e trabalhar diferentes fundamentos.

Após esta etapa fizemos o “jogo dos três cortes” os alunos em roda trabalharam o levantamento, ataque e recepção, notaram a diferença na precisão do levantamento e do ataque após a prática realizada utilizando o método parcial.

Voltamos para quadra e trabalhos de deslocamento e agilidade, dois alunos se posicionam nas extremidades da rede, um ataca e o outro levanta, em fila os outros alunos recepcionaram a bola vinda de um ataque e se deslocaram para outro lado da quadra para atacar. Após essa prática, trabalhamos o método global onde os alunos jogaram uma partida de vôlei com três sets.

4 Conclusão

A modalidade esportiva é bem conhecida pelos alunos, eles entendem os fundamentos, mas não trabalham eles de forma parcial, acredito que o desenvolvimento dos alunos poderia melhorar muito caso eles tivessem aulas mais planejadas com feedback. A ausência de planejamento pode ter como consequência, aulas monótonas e desorganizadas, desencadeando o desinteresse dos alunos pelo esporte.

METODOLOGIA DO ENSINO DOS ESPORTES COLETIVOS I, O ENSINO DO FUTSAL PARA JOVENS EM DIMENSÃO DE COMPETIÇÃO

Roger Bruno de Moraes Camilo

1 Introdução

O presente trabalho a ser apresentado teve como objetivo a participação do aluno que escreveu esse trabalho para fins de atividade de extensão da disciplina de metodologia do ensino dos esportes coletivos I, no qual a atividade se entendeu no âmbito prático em meio ao futsal. O local das atividades fica em Porto Alegre na escola de futsal, a escola tem por foco o ensino do futsal para fins de competição, onde se realiza muitas formas de treinamento como principalmente o tático e técnico.

Durante as atividades foram observadas três categorias, sub 7 e 9, sub 11 e sub 13 e 15, algumas equipes eram mistas, ou seja, a equipe era composta por meninas e meninos, meninos na sua maioria. A consiste em seu treinamento atividades voltadas para o âmbito de competição, mas sem perder o lúdico e a formação do aluno. No decorrer da partição do processo das atividades de extensão pode-se analisar e indicar ao técnico em qual segmento a intervenção poderia ser de maior utilidade aos treinos, sem tirar o foco da equipe, que estava sempre em uma constante de treinamentos objetivos para as próximas partidas.

2 Metodologia

Como atividade de intervenção, foi proposto apenas atividades no aquecimento das equipes, atividades como alongamento, trabalhos de mobilidade articular, aquecimento muscular, preparação dos gestos técnicos para o jogo. Também foi apresentado uma atividade no qual tem o objetivo trabalhar de forma física a impulsão dos alunos/atletas, onde a principal atividade com esse objetivo foram os exercícios de pliometria, com o objetivo da melhora da capacidade de impulsão e potência nos membros inferiores, já que como foi observado durante as horas de observação nos treinos que tem em sua maior parte o treino de saída de jogo, prezando força de arrancada, potência muscular e proteção da bola. Iniciando pelo alongamento global e logo após os movimentos de mobilidade articular foi dado o início das atividades principais da preparação física da equipe, os exercícios usados foram salto em cima de caixotes, pular corda, sendo assim a primeira bateria de seis vezes de vinte repetições do salto no caixote e trinta segundos pulando corda. Na segunda bateria foi usado exercícios de atividade aeróbica combinado com força, onde se ia de uma ponta a outra da quadra em duplas um empurrando e o outro segurando sem muita força, ambos unidos pelas mãos, e quando chegava ao final da quadra trocavam de posição, após revezar, ambos faziam dois sprints de uma ponta a outra da quadra, foram quatro baterias com um minuto de intervalo.

3 Desenvolvimento

A escola de futsal S.C América, escola onde foi feita as atividades de extensão da disciplina de metodologia do ensino dos esportes coletivos I, tem por objetivo de ensino do futsal, as atividades tiveram participação com três categorias: sub 7 e 9, sub 11 e sub 13 e 15, ela fica na cidade de Porto Alegre, estado do Rio Grande do Sul.

A escola tem como objetivo maior o ensino técnico e tático dentro do esporte e dimensão em âmbito de competição, os alunos da escola são em grande maioria associados, com pagamento de mensalidades para treinar com o clube, mas também tem exceções, nas quais foram observados e ditas pelo próprio treinador, o mesmo que teria trazido os alunos de uma outra instituição que ele dá aulas, instituição essa que seria um projeto social por meio do futsal com crianças. Algumas equipes dessas três categorias são compostas por time misto, ou seja, meninos e meninas, o espaço em que o clube se encontra não possui uma grande estrutura, é em meio a um antigo estacionamento, com uso básico materiais para o ensino do esporte. Apesar da escola visar a competição, dando ênfase em treinamentos técnicos e técnicos, se observou que não fica esquecido o lúdico e a formação do aluno. Durante o período da atividade e extensão pode-se observar a maneira em que a equipe treinava, como a formação 3x1, jogadas de movimentação e ensaiadas para saída de jogo, saída de pressão, saída lateral e escanteio.

Com intuito tático e técnico, se ensina futsal com uma plataforma em todas categorias, respeitando as dificuldades das faixas etárias. Como atividade de intervenção foi proposto um aquecimento específico e treinamento físico com uso de pliometria para a melhora na impulsão e potência dos alunos/atletas, os quais estavam se preparando para um campeonato no momento da intervenção, então a atividade foi produzida e desenvolvida com muito cuidado para não correr o risco de alguém sofrer alguma lesão ou acidente, tanto como na atividade de intervenção como nas outras etapas do treino feito pelo técnico da equipe. As atividades de intervenção proposta foram: Uma sessão de alongamentos, movimentos de mobilidade articular, exercícios de pliometria, como agachar e saltar, e salto em caixote (o caixote foi improvisado), exercícios de explosão de força combinados com sprints. Foi realizado de forma objetiva o uso das atividades, exercícios nos quais tiveram a finalidade de trabalhar potência, força e capacidade cardiovascular, de forma aeróbica e anaeróbia.

4 Conclusão

Por fim se pode concluir como um aprendizado prático de muito proveito, onde o aluno sai da sala de aula e vai para o mundo real, trabalhar e lidar com as dificuldades e benefícios que só o dia a dia e a parte prática pode nos ensinar, assim tendo experiência em como lidar com as situações que aparecerem como desafio no mercado de trabalho, tais como a falta de material, uma estrutura não adequada, capacidade de adaptação, aprender a fazer mais com menos. Da parte de experiência como técnico do esporte, cabe salientar a visão e capacidade de usar seus pontos fortes, identificar e tentar corrigir os fracos, ter a capacidade de fazer uma autoavaliação tanto da tática e jogo, como da maneira em que montou sua equipe para a partida, sendo que nem sempre tudo sai conforme o planejado, estando sempre pronto para lidar com as possibilidades e dificuldades que o jogo em âmbito de competição apresenta. Em somatório, se apropriar da experiência vivida agregando.

GINÁSTICA LABORAL DENTRO DA UNIVERSIDADE

Giovane Martins Seberino

José Carlos da Rosa

Sandiele Nascimento dos Santos

Henrique Sá Müller

1 Introdução

A inatividade física é um dos grandes problemas de saúde pública da atualidade e um dos principais motivos é a relação desgastante com o trabalho. Por mais que vários estudos abordam os benefícios de uma vida ativa, ainda assim poucas pessoas aderem à uma rotina na qual o esporte está incluído. Desta forma, doenças oriundas do sedentarismo incapacitam profissionais de exercerem sua profissão e comprometendo seu trabalho.

A ginástica laboral é uma área da educação física que visa um treinamento específico para um público específico, geralmente divididos pela característica de atuação do profissional. Ela tem papel importante na prevenção de lesões de esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), sendo assim, evitando que seus funcionários estejam incapacitados de cumprirem suas funções.

Percebe-se que quando há apoio por parte das empresas para o desenvolvimento de uma cultura de cuidado da própria saúde, os colaboradores se sentem valorizados e mais motivados para ter um desempenho melhor nas suas funções.

Realizou-se uma abordagem com os colaboradores do prédio 5 da Universidade La Salle Canoas, cujas as funções de trabalho são executadas geralmente em posição sentada e com as mãos sobre o teclado do computador. Viu-se que, além de uma oportunidade de reduzir a LER e a DORT, a integração durante a atividade é extremamente importante, melhorando inclusive a saúde do relacionamento interpessoal.

2 Metodologia

Nosso grupo de quatro integrantes da turma de Ginástica Laboral e Postural se dividiu em duas duplas e cada um ficou responsável por aplicar uma prática com os conhecimentos adquiridos durante a disciplina para um setor da universidade em parceria com a pastoral da universidade, os espaços eram no prédio um, sendo no NAE, CASA, Centro Internacional e Hospitalidade, Unijobs. A aplicação foi realizada em média com 40 trabalhadores durante um período de 15 minutos. Utilizou-se a ginástica compensatória com o intuito de relaxar a musculatura mais exigida e exercitar a musculatura antagonista que passa mais tempo inativa.

3 Desenvolvimento

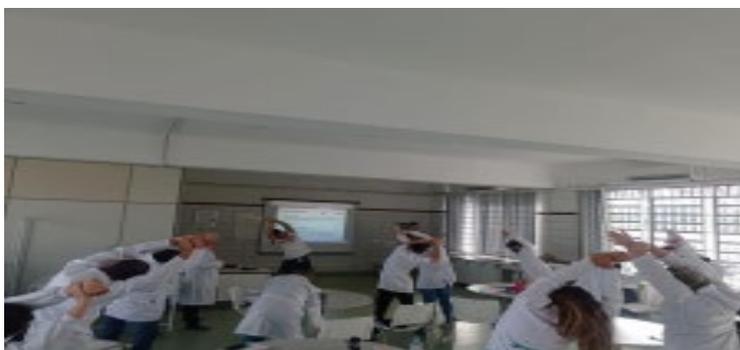
Durante o primeiro semestre de 2022, na cadeira de Ginástica Laboral tivemos toda uma introdução

sobre aptidão física e qualidade de vida, movimentos inadequados e adequados, estudos sobre a ergonomia no ambiente de trabalho e avaliações posturais, fizemos também práticas em grupos com os nossos colegas aplicando os conhecimentos em prática sobre as ginásticas compensatórias, de relaxamento, preparatória, corretiva e de manutenção, através dos estudos e das práticas fomos aplicar os métodos com os trabalhadores da Universidade La Salle.

A população onde aplicamos as técnicas de ginástica compensatória e de relaxamento em sua grande maioria trabalham sentados, onde o estresse ocupacional e dores osteomusculares têm altas incidências. Nosso grupo de quatro aplicadores foram nos setores do prédio um, sendo no NAE, CASA, Centro Internacional e Hospitalidade, Unijobs, onde nos apresentamos, explicamos o trabalho que seria desenvolvido e preparamos o ambiente com uma música para a prática.

Os exercícios escolhidos dependiam muito da população em que era aplicada, no nosso contexto eram trabalhadores que ficavam muito tempo sentados, além de terem uma jornada exaustiva e estressante, onde normalmente existe uma tensão nos músculos da região cervical: trapézio, esplênios e escalenos, na região da articulação úmero-ulnar: o bíceps e tríceps ficam encurtados, na região do quadril os flexores de quadril ficam muito tensos e encurtados e o glúteo inibido pela posição que fica sem fluxo sanguíneo, então trabalhamos com alongamentos e mobilidades de membros superiores, sendo região cervical, braços, antebraços, punhos, dedos e cintura escapular e membros inferiores dos músculos da região do quadril, coxa, perna e tornozelos com o objetivo de relaxar e alongar os músculos que estavam hiperativos.

Imagem 1: Ginástica laboral para turma do curso de Enfermagem



Fonte: arquivo pessoal dos autores

4 Conclusão

Este presente documento relatou por meio de atividades de ginástica laboral aplicadas pelo nosso grupo em diversos setores da Universidade La Salle podendo identificar que cerca de 80% dos funcionários da mesma disponham de cargos que exigem pouca movimentação ao longo do dia de trabalho, com possível excesso de digitação e tempo em frente a telas de computadores. Os momentos utilizados para as práticas aplicadas em seus devidos setores se deu por meio da utilização de músicas causando de primeiro momento um ambiente mais social do que costuma ser ao longo do expediente e por meio de exercícios onde houve movimentação pelo ambiente, com alongamentos ou dinâmicas propostas pelo grupo se pode obter boas respostas com relação a diminuição de dores articulares, melhora na circulação sanguínea devido a permanência na mesma

posição ao longo do dia, foi observada a interação entre colegas de mesmo setor onde se tinham contato corporal causando uma melhora considerável com relação a fatores sociais e psicossociais.

Conforme relatos dos colaboradores participantes no campus da Universidade se torna de extrema importância a implementação da ginástica postural como atividade fixa semanal para todos os setores, proporcionando um melhor desempenho dos colaboradores e evitando maiores números de absenteísmo e aumentando a imunidade geral.

EDUCAÇÃO FÍSICA EM PRÁTICA

VIVÊNCIAS NA EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA

ISBN 978-655441019-9



9 786554 410199