

**SUMÁRIO DOS TRABALHOS DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA**

TÍTULO DOS TRABALHOS	PAG.
ENSINAR EXIGE RESPEITO, BOM SENSO E HUMILDADE	2
EFEITOS DO VÔO SOBRE O CORPO E ATIVIDADES FÍSICAS ESPECIAIS PARA PILOTOS DE AERONAVES MILITARES EM TREINAMENTO	3
ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NA MEIA E TERCEIRA IDADE	4
O BASQUETEBOL COMO MEIO DE SOCIABILIZAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA MENTAL	5
PROJETO DIA D...SORRIR, DANÇAR, COOPERAR, BRINCAR, EDUCAR.	6
JOGOS COOPERATIVOS NA ESCOLA	7
AS RELAÇÕES ENTRE O TRABALHO E O TEMPO LIVRE NA SOCIEDADE PÓS-MODERNA	8
A INCLUSÃO SOCIAL ATRAVÉS DA DANÇA	9
EDUCAÇÃO POSTURAL: PREVENÇÃO E PROFILAXIA DE DESVIOS DA COLUNA VERTEBRAL	10
EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL: IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A INFÂNCIA	11

ENSINAR EXIGE RESPEITO, BOM SENSO E HUMILDADE

A.A. MONTEIRO*

A existência de um aluno presume a existência de um professor. A existência do educando implica a existência de um educador. Tomar a sala de aula como espaço de reflexão e ação, compreendendo-a como espaço da práxis educacional, partindo-se do pressuposto que ela – a sala de aula – é um lugar de libertação, significa que neste local, os alunos serão libertos, quando dominarem os conhecimentos necessários exigidos pelos professores e pela política educacional. Para que este processo aconteça, é necessário que os professores respeitem a individualidade e autonomia dos alunos. Deve haver respeito de ambas as partes. Respeito é uma questão de ética, como afirma Paulo Freire. Refletir sobre a prática pedagógica deve ser uma ação rotineira da vida do docente, bem como refletir sobre o bom senso. Paulo Freire adverte ainda sobre a inquietação ou o silêncio dos alunos. O professor deve estar atento aos problemas sócio-econômico culturais da comunidade onde a escola está inserida. O professor deve ter humildade. Humildade para saber escutar e dialogar com seus alunos. Conseqüentemente, o professor ultrapassará o limite de apenas ensinar, partindo para a construção de um espaço de saber, saber-fazer, saber-ser e saber-viver, transformando-se num Educador.

EFEITOS DO VÔO SOBRE O CORPO E ATIVIDADES FÍSICAS ESPECIAIS PARA PILOTOS DE AERONAVES MILITARES EM TREINAMENTO

L.C. KUBE*

Um questionário de 38 itens foi aplicado na fase preliminar de uma análise ergonômica de trabalho, envolvendo cadetes do 4.º ano da Academia da Força Aérea objetivando levantar as condições de treinamento na aeronave T-27. Destaca-se o estresse psicofísico dos diferentes tipos de vôos. A força “G” exerce enorme tensão, principalmente sobre a coluna vertebral, com 56,4% das citações, principalmente no vôo em formatura e no vôo por instrumentos. Tal sobrecarga tende a estabelecer um quadro de dor, desconforto geral e fadiga, comprometendo a atenção necessária à aprendizagem de tarefas e observação de variáveis presentes dentro e fora da aeronave. Sensações físicas relatadas denotam a importância de um programa especial de atividades físicas, envolvendo componentes de fortalecimento, relaxamento e alongamento das estruturas músculo-articulares, aliviando-lhes a sobrecarga. Optou-se pela natação e ginástica aquática, dentro das atividades de Educação Física, que visam estimular movimentação simultânea e alternada de membros, como nos estilos “crawl” e costas, e a movimentação simétrica e alongada do estilo clássico. O estilo borboleta é desaconselhável por exercer demasiada pressão na região lombar, bastante injuriada durante o vôo. Elementos de hidroginástica atuam no fortalecimento músculo-esquelético. Os resultados são positivos, no que tange à frequência de sessões de treinamento pós-vôo e no relaxamento corporal.

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NA MEIA E TERCEIRA IDADE

A.B. LINK *; A. GIUSFRED*; E. ZANIBONI*;; E.C. GHIRARDINI; L.C. KUBE; A. PEROTTI JR.

A relação entre os benefícios da atividade física e a qualidade de vida tem sido estudada nas últimas décadas, em virtude do crescente aumento da população de idosos. Esses estudos sugerem que a necessidade de preservação e manutenção de uma vida saudável e de uma velhice com qualidade de vida devem estar associadas a programas de atividade física. Este trabalho teve como objetivo geral verificar a importância da atividade física na melhora da qualidade de vida na meia e terceira idade e, mais especificamente, como o profissional de Educação Física contribui para este fim. Foi aplicado um questionário desenvolvido para este estudo, composto por questões fechadas em uma amostra (n=22), de praticantes regulares de atividades físicas, pertencentes a uma faixa etária entre 59 e 73 anos, residentes na cidade de Araras (SP). Após a tabulação dos dados, os resultados comprovaram os benefícios dessas atividades de forma expressiva para todos os participantes, sendo os dados mais significativos: 100% relacionaram a atividade física com algum tipo de benefício orgânico, 95% sentiram-se bem dispostos durante a prática, inclusive demonstrando possuírem boa auto-estima, nenhum considerou seu aspecto físico ruim e a atuação dos profissionais de Educação Física foi considerada satisfatória para 86% da amostra.

O BASQUETEBOL COMO MEIO DE SOCIABILIZAÇÃO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA MENTAL

F. FACCO*; V. NAZARETH

A deficiência mental refere-se a limitações essenciais no desempenho intelectual da pessoa e é caracterizado pela combinação do funcionamento intelectual significativamente abaixo da média. Estudos mostram que 10% da população brasileira têm algum tipo de deficiência adquirida durante a gestação ou até mesmo no decorrer da vida sendo, então, essas pessoas, discriminadas pela sociedade. O referido estudo tem por objetivo mostrar que as atividades físicas possibilitam aos deficientes mentais uma melhor socialização entre eles mesmos e auxílio em suas vidas sociais. Para verificar essa possibilidade da melhora da sociabilidade através da prática esportiva, escolhemos a Associação de Reabilitação Infantil Limeirense, da cidade de Limeira, que atende pessoas com deficiência mental em todas as faixas etárias. Para este trabalho, foi realizado o acompanhamento de um grupo de 15 deficientes mentais, classificados de moderados a severos que praticavam o esporte basquetebol. Esta modalidade foi escolhida por exigir uma grande coordenação psicomotora e não estar totalmente integrado à cultura de nosso país, principalmente em níveis sócio-econômicos mais carentes como é o caso. Esta pesquisa caracteriza-se por ser do tipo observação participante, os dados foram coletados por meios de fotos e registros das evoluções nos aspectos sociais desses alunos durante 9 meses, com a frequência de 1 aula semanal de 60 minutos. Podemos concluir que esses indivíduos, por mais limitados e anti-sociais pelo tipo de deficiência que apresentam, quando devidamente estimulados, são totalmente sociáveis, tendo amizades e inimizades como uma pessoa dita normal para a sociedade.

PROJETO DIA D...SORRIR, DANÇAR, COOPERAR, BRINCAR, EDUCAR.

P. RODRIGUES*; R. PRADO; .F CAMARGO; F. FACCO; C. BACIOTTI; J. MELO; M. MARRETE; V.L. NAZARETH; A. TOSIN

Através da Atividade Física realizada com prazer, solidariedade e inteligência, pode-se induzir as crianças à construção de um futuro como bons seres humanos. O objetivo do presente estudo foi contribuir na formação da cidadania de crianças carentes. A amostra foi formada por crianças na faixa etária de 7 a 10 anos, estudantes de uma escola municipal da cidade de Conchal (SP). As atividades foram realizadas em forma de circuito, sendo divididas em diferentes vivências: dança, ginástica, recreação, artes com argila, pintura, parede de escalada, capoeira e testes de valências físicas. Na parte recreativa, procurou-se reviver brincadeiras antigas, fazendo com que as crianças experimentassem brincadeiras que seus pais realizavam. Através das atividades, observou-se a alegria destas crianças, sendo que algumas apresentaram dificuldades durante a escalada e em movimentos com os aparelhos de ginástica. Conclui-se que atividades diferenciadas podem proporcionar às crianças um repertório cultural e afetivo-social, trazendo conhecimentos diversificados que serão usados posteriormente em suas vidas.

JOGOS COOPERATIVOS NA ESCOLA

R. PRADO*; P. MORI

A atividade física não pode ser ensinada de forma fragmentada, pois existe uma gama muito grande de situações a serem analisadas, enriquecendo o conhecimento dos alunos. A frase “o importante é competir” dissimula a frustração, o fracasso e as consequências da derrota, além de perpetuar o mito da natureza competitiva do ser humano. O presente estudo foi verificar o comportamento de alunos nos jogos cooperativos. A amostra foi composta por 48 alunos na faixa etária entre 10 a 12 anos de uma escola municipal da cidade de Nova Odessa/SP. Os alunos participaram de 08 aulas de jogos cooperativos. As aulas foram registradas através de filmagens. Ao final, foram selecionados aleatoriamente 30 alunos para responderem a uma entrevista e a um questionário. Através da observação de vídeos e da análise descritiva das entrevistas, pode-se perceber que, nos jogos cooperativos, os alunos tinham a conduta voltada para a competição, se preocupando apenas em vencer a qualquer custo e, na análise das entrevistas, os alunos se diziam contentes com as atividades propostas. Os dados obtidos a partir dos questionários demonstraram que 83% se sentiam alegres, 9%, participativos, 4%, cooperativos em relação à conduta dos mesmos nos jogos. Já em relação ao comportamento de seus colegas perante os jogos, 53% diziam que seus amigos ficaram alegres, 22%, o achavam legal, 17%, participativo e 4% cooperativo.

Conclui-se que os alunos sentiam-se felizes, na maioria das vezes, por participarem dos jogos. Apesar de demonstrar interesse pelos jogos, o lado cooperativo ficava para segundo plano, prevalecendo a competitividade.

AS RELAÇÕES ENTRE O TRABALHO E O TEMPO LIVRE NA SOCIEDADE PÓS-MODERNA

J.C. GONÇALVES* ; M.E. BRIGATTI

O lazer pode ser definido tradicionalmente como busca pessoal e não produtiva do prazer no tempo livre. O objetivo de colocar este tema em discussão, ou seja, assuntos relacionados ao lazer, vem sugerir uma perspectiva crescente que é o alto nível de desemprego. Mediante isto, pode-se dizer que há um aumento significativo no tempo livre, mas por outro lado, a corrida por um lugar no mundo do trabalho que requer uma ocupação plena do tempo com a busca por um novo emprego, isolando desta forma o tempo para a prática do lazer. Para analisar-se o paradoxo da realidade, o tempo livre que nem sempre é livre, é necessário compreender quais são os reais valores do tempo livre. Foi realizada uma revisão literária sobre o tema, verificando-se que, muitas vezes, a necessidade e o medo do desemprego obrigam os trabalhadores a cumprirem jornadas de trabalho que são humanamente impossíveis de serem realizadas, ou seja, na realidade, o lazer é raro no mundo industrial e nas camadas populares. O trabalhador continua sua luta incessante para melhorar sua qualidade de vida, através dos sindicatos, reivindicando jornadas mais justas, reduzindo seu tempo de trabalho e tentando aumentar seu tempo para as atividades do lazer. No Brasil, o lazer vem ganhando mais espaço, por ter se tornado um direito social da população, que necessita de um tempo para descansar da vida cheia de atribuições, para ficar com a família, para obter uma melhor qualidade de vida, e esse encontro só é possível durante o tempo livre.

A INCLUSÃO SOCIAL ATRAVÉS DA DANÇA

A.D. QUAIATTI*; V. NAZARETH

A dança permite formular impressões, conceder e representar experiências, projetar valores, sentidos e significados, revelar sentimentos, sensações e emoções. Proporciona uma resposta imediata, mesmo quando apresentada a um grupo de pessoas consideradas excluídas pela sociedade, como mendigos, andarilhos ou moradores de rua, enfim, uma clientela esquecida, que muitas vezes vê-se na rua, sem rosto, sem nome e sem documento. Desta forma, a dança foi apresentada à sociedade para que esta reveja seus quadros e valores que ela mesma impõe à integração dessas pessoas. O resgate da história de vida desses seres humanos, em específico, os assistidos pela Toca de Assis, Instituição Católica não governamental que acolhe moradores de rua em Campinas-SP, leva a rever o potencial humano desses excluídos. Sabendo da importância do esporte, da arte, do lazer, do lúdico e da dança que todo indivíduo carrega dentro de si, a dança mostrou um modo desta população vivenciar esta cultura, despertando o seu lado emocional, afetivo, e a sua própria valorização.

Concluiu-se que, com um trabalho como este, se pode desenvolver os potenciais silenciados pelo barulho de uma sociedade apressada, insensível e desumana.

EDUCAÇÃO POSTURAL: PREVENÇÃO E PROFILAXIA
DE DESVIOS DA COLUNA VERTEBRAL

D. C. F. LUIZ* ; L. C. KUBE*

Acredita-se que a postura ideal seja aquela em que os segmentos do corpo estão equilibrados na posição de menor esforço e máxima sustentação. Cada pessoa assume sua postura, segundo sua necessidade, porque existem vários fatores que influenciam na alteração postural. Os problemas posturais nunca são isolados, por isso, é importante fazer uma avaliação geral do sistema locomotor. Todos os fatores que influenciam na alteração postural podem determinar apenas e simplesmente uma atitude corporal diferenciada, como, por exemplo: um atleta adota uma atitude postural diferente da adotada por uma pessoa tímida e fechada. Alguns desses fatores podem levar a alterações funcionais ou estruturais.

Encontra-se na literatura muitos trabalhos relacionados à reeducação postural em pacientes portadores de alterações na coluna vertebral acompanhada de dor. Sabendo que a dor relacionada a alterações posturais é um dos sintomas mais freqüentes e que está diretamente relacionada com a vida moderna aliada ao sedentarismo, tem-se que intervir preventiva e profilaticamente para diminuir a incidência de alterações irreversíveis.

Os profissionais da educação física com seu conhecimento científico e oportunidades de contato com casos iniciais de desvio da coluna vertebral são indicados para o trabalho preventivo dos problemas gerados por essas alterações posturais, educando para que os indivíduos reconheçam a importância do exercício visando a saúde e melhor utilização de seu corpo no cotidiano. Os profissionais da Educação Física devem trabalhar com exercícios de fortalecimento, alongamento e atividades que melhorem a mobilidade global do organismo e a conscientização corporal.

EDUCAÇÃO FÍSICA INFANTIL: IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE A INFÂNCIA

A. L. SALCIOTTO*; P. MORI

O movimento está em ligação direta com a criança. Se a criança não for estimulada ou livre para desempenhar suas atividades físicas, mais tarde, terá dificuldades como problemas na coordenação motora. O objetivo deste trabalho foi verificar o desenvolvimento motor em crianças que tem a prática da Educação Física na escola. Participaram deste estudo dez crianças de ambos os sexos com faixa-etária entre cinco e seis anos. Foram realizados testes de habilidades motoras com as crianças. Os testes foram realizados com habilidades manipulativas (chutar), habilidades locomotoras (saltar) e habilidades não locomotoras (equilibrar) e foram registrados através de filmagem. Para cada habilidade, foi atribuído um conceito Bom, Médio e Irregular, na posição do braço, perna, tronco e quadril. Os alunos, na habilidade chutar, atingiram na posição das pernas 30% o conceito Bom, 60% Médio e 10% Irregular; braços e tronco 10% Bom, 70% Médio e 20% Irregular; quadril 30% Bom, 60% Médio e 10% Irregular. Na habilidade saltar, atingiram na posição de pernas 100% Bom; braços 70% Bom e 30% Médio; tronco 80% Bom e 20% Médio; quadril 100% Bom. Na habilidade equilibrar, atingiram na posição de pernas 30% Bom e 70% Médio; braços e tronco 20% Bom e 80% Médio; quadril 30% Bom e 70% Médio. Ao analisar os testes, fica clara a importância de se ter um profissional de Educação Física nas pré-escolas, ajudando assim, no desempenho motor e até mesmo no desempenho das crianças em sala de aula.