



INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE PROVAS DE AVENTURAS NA QUALIDADE DE VIDA DE POLICIAIS MILITARES DA CIDADE DE MARINGÁ

Rui Ferreira Dos Santos

Acadêmico do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Entre as profissões, talvez a de policial militar, seja dentre tantas uma das mais complexas no mundo moderno, pois pode ser rejeitada numa sociedade liberal e que não prende a convenções sociais, que se opõe a qualquer instrumento coercitivo de sua falsa liberdade. Nesse ingrato papel, o policial militar como ser humano é apresentado como um complexo papel de guardião da sociedade e de mantenedor da ordem, neste contexto o militar se apresenta formalmente como uma autoridade pública, árbitro das ações e erros dos homens, pois amiúde, tem de resolver questões comportamentais e problemas gerados pelos conflitos ou simplesmente pela conduta do homem. O conceito qualidade de vida está também intimamente ligado às condições de trabalho, daí a razão desta pesquisa visar uma forma alternativa de promover a sua qualidade de vida. Portanto, qualidade de vida pode ser definida como sendo a adaptação entre aquilo que o homem aspira e o que efetivamente obtém na vida que leva. As aspirações e satisfações coloca o homem policial militar em tensão crônica, que é considerado estresse, faz-se mister salientar que por vezes as aspirações são demasiadas ambiciosas, fazendo-se necessário redimensionar as exigências e aspirações, sendo essencial o controle entre a vida profissional e íntima para um perfeito equilíbrio. Percebe-se, portanto a necessidade do militar em buscar no exercício físico alternativas para minimizar o estresse, não esquecendo que os tais exercícios contribuirão para a melhoria de qualidade de vida; desta forma o profissional de Educação Física entra como mediador entre a profissão e a vida do policial militar. Provas de Aventuras são corridas ou caminhadas realizadas junto a natureza, palavra aventura pode ser considerada como um resumo dessas necessidades em forma de competição, visando superação de limites, a sensação de conquista de se chegar a um determinado lugar, de vencer os obstáculos naturais e artificiais em seu caminho, tanto na prática das aventuras como no seu dia-a-dia. O presente projeto visa demonstrar a importância das provas de aventuras e suas influências no cotidiano dos praticantes; como auxiliar no incentivo do trabalho em equipe, no respeito à natureza e na melhoria da qualidade de vida dos participantes, bem como verificar a diminuição do estresse e depressão no grupo social de Policiais Militares de Maringá. Estes militares participarão de provas no decorrer do projeto, em que organizaremos eventos os quais serão propostos ao longo da pesquisa, e desta maneira realizaremos coleta de dados entre os praticantes, através de questionários devidamente validados para este estudo. A pesquisa será de campo, e a análise dos dados será feita através da estatística descritiva, em nível das frequências e percentuais, sendo disposta em tabelas e /ou gráficos. Ao final deste projeto, espera-se dar ciência aos participantes Policiais Militares, e outros membros da comunidade, sobre a importância dos exercícios físicos; neste caso as provas de aventuras, para diminuição do estresse e depressão na vida profissional e pessoal, bem como na melhoria da qualidade de vida. Diante dos problemas levantados junto a corporação, questiona-se: poderão as provas de aventuras contribuir de forma relevante para a melhoria da qualidade de vida e a diminuição do estresse dos componentes desta instituição?.

ruiferreiradossantos@yahoo.com.br; jmjunior@cesumar.br



A METODOLOGIA DE ENSINO DESENVOLVIDA POR PROFESSORES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, EM ESCOLAS DE MARINGÁ (PR)

Alceste Ramos Regio

Acadêmico do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

A metodologia utilizada pelo professor de Educação Física escolar, na sua aula, contribui diretamente na formação dos alunos em futuros cidadãos conscientes do seu papel na sociedade. Motivo pelo qual realizaremos o presente estudo, tentando identificar as atuais metodologias utilizadas. A Educação Física ultimamente vem sofrendo duras críticas, inclusive sobre a forma como as aulas estão sendo ministradas. O professor de Educação Física deve ser um orientador, conhecedor da personalidade do aluno, para os diferenciar e para adotar uma atitude motivadora, de acordo com as características de cada um. Para isso acontecer é importante incentivar o aluno a encontrar suas próprias idéias, mesmo que a idéia encontrada já nos seja conhecida. É necessário portanto que o professor organize atividades produtivas de aprendizagem, enfatizando o pensamento que conduza à solução criativa de problemas e à autonomia. Assim sendo um dos objetivos do professor e da Educação Física Escolar é alcançar durante a passagem do aluno pela escola, a consciência da busca de conhecimentos e atitudes que permitam a prática em atividades regulares e permanentes, na escola e na comunidade. O objetivo geral deste estudo será identificar a atual metodologia de ensino desenvolvida pelos professores nas aulas de Educação Física em escolas públicas e privadas de Maringá. Como objetivos específicos, verificaremos o conteúdo ministrado pelos professores de Educação Física em escolas públicas e privadas e compararemos a metodologia de ensino entre as escolas públicas e privadas. A metodologia terá como caracterização da pesquisa, uma pesquisa descritiva, que consistirá na observação, registro, análise, classificação e interpretação de fenômenos atuais. A população será constituída por professores de Educação Física escolar da rede pública e privada de Maringá (PR). A amostra será constituída por dezesseis professores escolhidos aleatoriamente, de ambos os sexos, sendo oito de escola pública e oito de escola privada, pertencentes a turmas de 5ª a 8ª série do Ensino Fundamental. As escolas serão escolhidas aleatoriamente. Como instrumento de pesquisa utilizaremos um questionário, compostos por oito questões, fechadas e mistas, devidamente validado por professores, mestres e doutor na forma, método e conteúdo, do qual constarão todas as variáveis oriundas dos objetivos formulados. A coleta de dados será realizada durante as aulas de Educação Física nos locais e horários a elas destinados. Os questionários serão entregues pelo próprio pesquisador, sendo os mesmos recolhidos imediatamente após o seu preenchimento, não sendo deixados com os professores para evitar erros de interpretação ou mortalidade e as dúvidas serão dirimidas no momento do preenchimento do questionário sendo os mesmos serão recolhidos após o seu preenchimento. Na análise de dados serão verificados as médias e percentuais, dispostos em tabelas e gráficos (análise quantitativa) enquanto que a discussão dos resultados será qualitativa, em virtude das características do próprio instrumento utilizado, que permitirá, na comparação com a literatura pesquisada, constatar ou refutar as hipóteses e os objetivos formulados sob a forma de freqüência e percentagens dispostas em tabelas e gráficos. Como resultados esperados, espéra-se ampliar o conhecimento relativo a atual metodologia de ensino desenvolvida por professores nas aulas de Educação Física do



Ensino Fundamental, em Maringá (PR) e determinar quais os tipos de metodologias estarão sendo utilizadas.

ramosregio@hotmail.com; jmjunior@cesumar.br



FATORES QUE INFLUENCIAM O INTERESSE DOS ALUNOS DE 5ª A 8ª SÉRIE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ESCOLAS DE MARINGÁ (PR)

Alceste Ramos Regio

Acadêmico do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Alguns fatores determinam o interesse dos alunos nas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental de 5ª a 8ª série. Dentre eles destacamos alguns fatores como, o fato de estarem na fase da adolescência, a motivação e a criatividade utilizada por parte dos professores em suas aulas. O objetivo geral deste estudo será verificar fatores que influenciam o interesse dos alunos de 5ª a 8ª série do Ensino Fundamental, nas aulas de Educação Física, em escolas públicas e particulares da cidade de Maringá, Paraná. Os objetivos específicos serão, analisar os principais fatores que influenciam o interesse /desinteresse dos alunos em relação às aulas de Educação Física na escola e comparar os fatores de interesse dos alunos da escola pública e da particular de Ensino. A Metodologia terá como caracterização da pesquisa a forma descritiva, que consistirá na observação, registro, análise, classificação e interpretação de fenômenos atuais. Os sujeitos deste estudo serão escolhidos aleatoriamente. Duzentos e quarenta alunos de ambos os sexos, de escolas públicas e privadas de Maringá, pertencentes a quatro turmas, de 5ª a 8ª séries do Ensino Fundamental, sendo trinta alunos de cada série, totalizando cento e vinte alunos de cada escola. O instrumento de pesquisa será constituído por um questionário, compostos por doze questões, fechadas, devidamente validado por professores mestres e doutor na forma, método e conteúdo, do qual constarão todas as variáveis oriundas dos objetivos formulados. A coleta de dados será realizada durante as aulas de Educação Física nos locais e horários a elas destinados. Os questionários serão entregues pelo próprio pesquisador, sendo os mesmos recolhidos imediatamente após o seu preenchimento, não sendo deixados com os alunos para evitar erros de interpretação ou mortalidade e as dúvidas serão dirimidas no momento do preenchimento do questionário onde, os mesmos serão recolhidos após o seu preenchimento. A análise dos dados será realizada após a coleta dos questionários, onde os resultados serão analisados segundo os percentuais obtidos, sendo dispostos em tabelas e gráficos. Como resultados esperados, estima-se ampliar o conhecimento relativo aos processos de interesse dos alunos de 5ª a 8ª série do Ensino Fundamental e determinar alguns fatores que influenciam no interesse nas aulas de Educação Física da rede pública e particular de ensino de Maringá, Paraná.

ramosregio@hotmail.com; jmjuniior@cesumar.br



ASSOCIAÇÃO ENTRE DEMANDA ENERGÉTICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL EM CONTABILISTAS DO SEXO MASCULINO DE MARIALVA – PR

Amanda Nabas Teruel

Acadêmica do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Sérgio Roberto Adriano Prati

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

(Introdução): Na atualidade, a tecnologia cada vez mais avançada, tem tornado profissionais de certos postos de trabalho mais sedentários determinando uma demanda energética diária menor no dia-a-dia. Associado a falta de exercícios físicos esse estilo de vida sedentário pode causar um balanço energético positivo tornando mais evidente o aumento dos níveis de sobrepeso, obesidade e riscos metabólicos e funcionais à saúde das pessoas. Da mesma forma, o estilo de vida de contabilistas parece não ser diferente a essa tendência devido às suas características de atuação em escritórios. (Objetivo): Analisar a relação entre sobrepeso e gasto energético em contabilistas da cidade de Marialva-PR. (Metodologia): Essa pesquisa de característica descritiva-correlacional-exploratória teve como população funcionários (contabilistas) de dezesseis escritórios de contabilidade da cidade Marialva do Noroeste do Paraná. Há amostra foi composta por contabilistas de treze escritórios, sendo que neles havia vinte e seis contabilistas, sedentários em seu tempo livre, na faixa etária de 18 a 40 anos do sexo masculino. Níveis de índice de massa corporal a partir de medidas de massa corporal e estatura, e, estimativa de gasto energético (GE) utilizando relato durante 4 dias (3 dias de semana + 1 domingo) a partir do instrumento de Bouchard et al (1983) foram utilizados para análise. Os dados foram analisados através da estatística descritiva e correlação de Pearson com nível de confiança em 95%. (Resultados): Os principais resultados foram os seguintes em médias e desvio padrão: Teste de Correlação de Pearson e valores em média: * $p < 0,05$ IMC (kg/m²) GE (kcal/dia) R Masculino (n=26) 25,98 (3,38) 3020,64 (593,02) 0,80*. Houve correlação moderadamente forte e significativa entre as variáveis analisadas. Isso ocorre, pois, quando se eleva a massa total o gasto energético total também se eleva, todavia, essa disposição de energia gasta não é necessariamente utilizada na forma mais saudável com exercícios físicos. Dessa forma, existe a possibilidade de que os níveis de massa corporal se elevem ainda mais ao longo dos próximos anos, caso os contabilistas permaneçam em atividade funcional motora sedentária e sem prática de exercícios físicos regulares, tornando-os mais propensos a desenvolver disfunções crônicas-metabólicas causando problemas à saúde, à qualidade de vida e ao bem-estar geral dessa população. (Conclusão): Acredita-se que a orientação quanto a hábitos de vida saudáveis com exercícios físicos regulares (mínimo 3x/semana), bem como, alimentação equilibrada e densidade energética menor ajude no controle de peso favorecendo a saúde física geral e melhorando bem estar e qualidade de vida dessas pessoas.

ramosregio@hotmail.com; jmjuniior@cesumar.br

PICC – Programa de Iniciação Científica do Cesumar



A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DOS INDIVÍDUOS DE TERCEIRA IDADE

Mario Carneiro de Oliveira; João Daniel Dos Santos Calçados; Geraldo Ricardo

Acadêmicos do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Através de pesquisa, procurou-se agregar neste estudo o idoso na sociedade e a contribuição da prática de exercícios na terceira idade no aspecto orgânico, funcional e físico. Pois de acordo com OKUMA (1998), cada vez mais estudos evidenciam a importância da atividade física como recurso de grande importância para minimizar a degradação do envelhecimento. O ser humano não pode continuar a ser encarado como um produto com prazo de validade, um lançamento que logo deixa de ser novidade, e sim, deve se encarado como um ser pleno a caminho de sua auto-realização como pessoa humana. O fato é que essas pessoas acabam encontrando durante a prática dos exercícios muito mais, fazem novas amizades e têm momentos de descontração. A atividade física deve ser cuidadosamente adaptada aos motivos pessoais e objetivos específicos do indivíduo, uma vez respeitado o princípio da especificidade do treinamento e a individualidade física. Além dos aspectos ligados à saúde, as atividades físicas trazem inúmeros benefícios psicológicos, de auto-estima e de melhoria do relacionamento social, aspectos muito importantes para pessoas da terceira idade, devido às inúmeras mudanças desta fase da vida. A atividade física é um importante meio de prevenção e promoção da saúde dos idosos através de seus inúmeros benefícios. O presente trabalho teve por objetivo abordar aspectos do processo de envelhecimento: os benefícios e a importância da atividade física para alcançar qualidade de vida na terceira idade, salientando-se a necessidade atual de estruturação efetiva de programas que enfatizem a prática de atividades físicas, bem como o engajamento dos profissionais de saúde frente a estas ações.

mariowo@msn.com; jmjunior@cesumar.br



ATLETISMO PARA CEGOS - TRANSPONDO AS BARREIRAS DA VISÃO

Neli Marques d Oliveira; Suely de Oliveira

Acadêmicas do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Cristiane Takaki Arroyo

Orientadora e docente do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Este projeto tem como objetivo promover o desenvolvimento de pesquisas, supervisão técnica e consolidação dos desportos adaptados a pessoas cegas e deficientes visuais na modalidade de atletismo. A atividade física adaptada às pessoas portadoras de deficiência vem ocupando e demonstrando momentos importantes em nossa sociedade. A necessidade existente em exercitar-se para o bem-estar e qualidade de vida, torna inevitável a especialização em determinados desportos. Com uma abordagem prática e o desenvolvimento de técnicas adaptadas à deficiência visual e ao cego, pretende-se implementar a área da educação física e os processos que envolvem o ensino-aprendizagem do atletismo. Este estudo utiliza-se também, dos recursos que a disciplina Introdução a Educação Física Especial oferece aos acadêmicos do 4o ano de Educação Física do CESUMAR, na busca de um entendimento maior em relação aos desportos adaptados e seus praticantes. São destinadas quatro horas semanais, em dois dias da semana (terças e quintas-feiras), no horário das 14:00 às 16:00 horas. Essas aulas são desenvolvidas na pista de atletismo e sala de musculação e conta com os recursos físicos e materiais da UEM e Cesumar. O projeto vem fomentar uma parceria com a Associação dos Deficientes Visuais de Maringá - ADEVIMAR, composto de 06 atletas na modalidade de atletismo, que estão em treinamento e representando a categoria em competições de nível nacional. Os resultados obtidos até então, demonstram um avanço significativo na execução da técnica do lançamento de dardo, disco e peso, bem como a melhora na performance desses lançamentos. Paralelamente, observa-se que o condicionamento físico e a auto-estima dos atletas vem aumentando a cada período, o que comprova que a intervenção e o acompanhamento semanal interferem positivamente nos resultados que os atletas vem obtendo nos treinamentos e competições. Com os subsídios que essa pesquisa vem gerando, torna-se possível estruturar uma metodologia para o atletismo para cegos, transpondo barreiras (sentido visual) e estimulando os demais sentidos do ser humano (tátil-cinéstesico e auditivo). As ações pedagógicas da Educação Física vem apoiando vários segmentos da sociedade, ao se mobilizar para que a inclusão social venha a acontecer de forma a atender a todos, sem discriminação.

neli_marques@hotmail.com; cristianetakaki@teracom.com

PICC – Programa de Iniciação Científica do Cesumar



DESEMPENHO MOTOR DE ADOLESCENTES OBESOS E NÃO OBESOS: IMPORTANCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO REGULAR

Marina Santin

Acadêmica do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Sérgio Roberto Adriano Prati

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Introdução: A incidência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes tem avançado consideravelmente devido a fatores principalmente ambientais como a inatividade e a elevada ingestão alimentar. A medida que se tornam obesas as pessoas passam a ser mais sedentárias. Por outro lado, pessoas obesas ativas podem ter vida mais saudável que não obesos sedentários. Isso decorrente de benefício cardiovascular, controle de fatores de risco para doenças cardíacas e até mesmo pela utilização de reservas lipídicas como fonte energética. Objetivo: Assim esse trabalho objetivou comparar os níveis de desempenho motor em adolescentes obesos e não obesos. Metodologia: Caracterizou-se por ser uma pesquisa quase-experimental, onde participaram 25 adolescentes (GO), sendo 15 do sexo feminino e 10 do sexo masculino com idades de 11 a 17 anos que apresentaram índice de massa corporal (IMC) maior que 25Kg/m². Para a amostra controle (GC) foram selecionados 102 estudantes com idades entre 12 e 17 anos, alunos de um colégio público de Maringá. Os testes aplicados para a obtenção dos dados foram o de flexibilidade (sentar e alcançar), o teste de resistência abdominal (1min) e o teste de 12 minutos para a resistência cardiorrespiratória. O trabalho experimental foi composto por trabalho de exercícios aeróbicos para emagrecimento, exercícios de resistência e força muscular e exercícios de flexibilidade. As sessões de exercícios eram de 60 minutos, duas vezes por semana com duração de quatro meses. Para análise dos dados utilizou-se o teste “t” de Student para amostra independente com nível de confiança de 95% e o pacote estatístico “Statística 3.0” para o cálculo dos dados. Resultados: Comparação entre grupos. Valores em média e desvio padrão: Grupos GO (antes) GO2 (após 4 meses) GC pFlexibilidade – Sentar e alcançar(cm) 17 (5,7) 23 (7,3) 27 (10,4) 0,08 Resistência e força-Abdominal (rep/1’) 15 (4,5) 20 (6,5) 28 (8,9) 0,00 Caminhada/corrida de 12 minutos (m) 1373 (217,9) 1509 (278,9) 1590 (351,4) 0,47 Após quatro meses de intervenção os adolescentes obesos tiveram melhores em comparando-os entre eles próprios. Já entre grupos (GO2 x GC) não houve diferença estatística nos testes de flexibilidade e de corrida de 12 min. Isso sugere que os adolescentes obesos atingiram, após período de intervenção com exercícios físicos, um nível de desempenho semelhante ao de adolescentes comuns. Conclusões: Acredita-se que, caso seja permanente a prática de exercícios em obesos, estes podem atingir níveis de desempenho superiores à média da população de mesmo grupo etário. Assim o trabalho com exercícios físicos realizados com adolescentes obesos visando emagrecimento pode ser favorável também para obtenção de maior desempenho em testes motores, tornando os obesos, antes sedentários e com níveis insuficientes de desempenho motor semelhantes a adolescentes comuns.

srap@cesumar.br; marinasantin58@hotmail.com

Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica PIBIC/CNPq/Cesumar



A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DAS GESTANTES

Guilherme Soares de Santana; João Paulo; Paulo Vinicius Satomi

Acadêmicos do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

O trabalho detalha a importância da mulher quando a gravidez esta presente e propicia o fortalecimento dos músculos abdominais e a postura para ajudar na fase de parto. A qualidade de vida é uma percepção do fruto de uma avaliação que requer uma alimentação saudável e dependendo sempre esta consultando uma nutricionista. Fatores do cotidiano interferem e resultam fenômenos como a saúde, satisfação no trabalho, realização familiar entre outros. Os programas de exercícios na gravidez devem também ser direcionados ao reforço muscular para reduzir o risco de lesões em articulações, ligamentos e para a correção de alterações das posturas que poderiam resultar em dores lombares baixa. Entre tanto, os programas disponíveis na gravidez tanto as atividades recreativas e esportivas podem ser realizado com cautela por diversas mulheres que desejam ter uma vida mais saudável e disposta. Tendo em vista o que foi exposto no decorrer deste estudo, podemos assegurar que os profissionais da Educação Física têm um vasto campo de trabalho nesta área e que, com um exercício consciente e responsável, será possível oferecer um grande auxílio as suas alunas grávidas. No entanto, é mister que tenhamos consciência de que, para a realização de um trabalho seguro e responsável é fundamental que busquemos, constantemente, novos conhecimentos no campo da fisiologia gestacional em interação com a fisiologia do exercício.

guilherme137@hotmail.com; jmjr@cesumar.br



OS BENEFÍCIOS DO ALONGAMENTO PARA OS PRATICANTES DE GINÁSTICA GERAL

Thiago Alves da Silva; Eduardo R. Llanos Parra; Thiago A. da Silva; Vagner F. Reis

Acadêmicos do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

A ginástica geral é uma modalidade que tem sido largamente cultivada tanto nos estabelecimentos de ensino convencionais como nos do ensino não convencional, devido a possibilitar uma série de movimentos, exercícios e atividades na área da ginástica, além de desenvolver aspectos motores, cognitivos, sócio-afetivos e culturais de seus praticantes. Estes não são obrigados a superar regras pré-estabelecidas, pois o maior desafio é com seu próprio limite, superando suas capacidades. Por outro lado, desde a década de oitenta, estudos em todo o mundo vêm conscientizando os praticantes de diferentes modalidades esportivas sobre a necessidade da aplicação do alongamento como um elemento auxiliar no processo de iniciação e/ou treinamento do praticante de diferentes níveis de desenvolvimento. Os alongamentos se baseiam em diversas práticas de atividades e este deve ser realizado de maneira correta, respeitando as limitações de cada indivíduo. Visando estas necessidades, este estudo tem por objetivo demonstrar as diferentes formas alongamento e conscientizar sobre os benefícios desta atividade entre os praticantes de ginástica geral, tanto do ponto de vista das diversas formas de exercícios como uma forma de prevenir as lesões decorrentes da própria atividade. Assim sendo, este projeto parte de uma coleta de dados realizada sob a forma bibliográfica, em livros, teses de doutorado, monografias, revistas e outras fontes informativas. Por ser a ginástica geral uma modalidade que abrange vários tipos de manifestações respeitando as individualidades em busca da auto-superação pessoal e que se vale das técnicas do alongamento para manter ou aumentar a amplitude de movimentos e com isso melhorar o rendimento do praticante, espera-se que este estudo possa contribuir com educadores, treinadores e outros profissionais de educação física sobre a importância de um trabalho de alongamento paralelo às atividades da ginástica geral.

tas20156@hotmail.com; jmjr@cesumar.br



BIOMECÂNICA : ANÁLISE DOS PRINCIPAIS PLANOS E EIXOS DOS GESTOS DE MUSCULAÇÃO

Altinezio Ribeiro Goncalves de Oliveira;

Acadêmico do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Observa-se atualmente que é crescente o estresse na vida das pessoas de um modo geral, em função das atribuições da vida profissional. Em função disto, observa-se também que um bem valioso está sendo deixado de lado: a saúde. Por isso, constata-se que esse estresse da vida moderna vem causando um grande aumento de doenças psicológicas, tais como a ansiedade e a depressão, além do que essa falta de atenção com a promoção da saúde tem elevado mundialmente o número de óbitos, principalmente por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como os males cardíacos, câncer, diabetes e obesidade assim como causando outros problemas ósseos e de articulações. Por isso, a relação entre a atividade física e a saúde tende ser cada vez maior, pois a atividade física é fator de grande valor na busca pelo bem-estar, pois influencia de maneira positiva a saúde física e psicossocial sendo, desta maneira, importante em todos os estágios da vida, desde a infância até as idades mais avançadas. Em meio a esta busca pela prática de atividade física, nos últimos tempos a musculação tem sido uma das atividades mais procuradas, isso talvez devido a estética e aos benefícios oferecidos à saúde, além dos benefícios oriundos, e que se enquadram aos padrões de saúde, que envolve também os aspectos sociais. Porém, a este respeito observa-se que, o trabalho contra resistido nem sempre é realizado corretamente, devido ao fato de que o praticante torna-se propenso à problemas posturais e lesões durante tais gestos mal executados (FARIA, 2004). O presente estudo visa analisar os principais gestos biomecânicos utilizados na musculação, além dos eixos e planos básicos, com a finalidade de verificar a eficiência dos exercícios quanto ao grupo muscular trabalhado pelos profissionais de Educação Física. Trata-se de uma pesquisa descritiva de acordo com Cervo e Bervian (2002), Este tipo de pesquisa visa analisar os principais gestos biomecânicos utilizados na musculação através dos principais planos e eixos.

altinezio@gmail.com ; jmjr@cesumar.br

PICC – Programa de Iniciação Científica do Cesumar



PREVALÊNCIA DE SOBREPESO E OBESIDADE EM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL DE ESCOLA PÚBLICA E PRIVADA DE MARINGÁ-PR

Lourival da Silva Ferreira Junior

Acadêmico do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Sérgio Roberto Adriano Prati

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

O estudo de composição corporal tem sido temática importante para educadores da área da saúde nos últimos anos. Isto porque parece que há uma tendência de que crianças e adolescentes tenham níveis associados de massa corporal e gordura corporal em excesso. Essa condição poderá desenvolver futuros casos de obesidade precoce, assim como suas conseqüências (diabetes, hipertensão, dislipidemias, cardiopatias, etc). Assim, esse trabalho objetivou analisar a prevalência de sobrepeso e obesidade em estudantes do ensino fundamental de escolas pública e privada de Maringá. A amostra foi composta por 357 estudantes nas faixas etárias de 11 a 14 anos, sendo 185 de uma instituição privada e 172 de uma instituição pública de Maringá-PR. Foram analisados índices de massa corporal (IMC kg/m²) e somatório de dobras cutâneas (Σ DC) tricipital (TR) e subescapular (SB). Os resultados foram analisados através da estatística descritiva sendo expressos em valores de média e utilizando com referência a Escala de Percentil (P) para IMC segundo NCHS (2000) e escala de níveis de gordura corporal segundo Lohman (1992). O teste “t” de Student foi usado para verificar diferenças entre as instituições privada e pública com nível de confiança de 95%:

Masculino:	E.Privada	x	E.Pública	Feminino:	E.Privada	x	E.Pública
Idade	IMC (kg/m ²) + (P)		Σ DC (classificação)	IMC (kg/m ²) + (P)			Σ DC (classificação)
11	18,3 (50-75) x 17,3 (25-50)		25,5 (MdA) x 22,2 (O)	17,6 (25-50) x 18,3 (50-75)			26,2 (MdA) x 23,4 (O)
12	20,4 (75-85) x 17,7 (25-50)*		32,7 (A) x 20,7 (MdA)*	21,3 (75-85) x 17,8 (25-50)*			36,2 (A) x 19,9 (O)*
13	19,9 (50-75) x 18,5 (50-75)		22,3 (MdA) x 20,3 (MdA)	20,0 (50-75) x 19,6 (50-75)			28,4 (MdA) x 28,0 (MdA)
14	22,5 (85) x 19,1 (50-75)*		27,2 (MdA) x 20,0 (MdA)	20,0 (85) x 20,3 (50-75)			31,5 (MdA) x 32,8 (MdA)

Escala de Lohman (1992) para gordura: O – ótimo; MdA – moderadamente alto; A – alto; *p<0,05. Os resultados indicaram diferença significativa (p<0,05) entre moças e rapazes de 12 anos de instituições pública e privada, nas variáveis analisadas, assim como em rapazes de 14 anos na variável IMC. Já os resultados de moças e rapazes de 11 e 13 anos de ambas instituições mostram que eles se encontram com IMC dentro do padrão de normalidade (P25-50 e 50-75). Já quanto ao Σ DC os resultados variam do estado ótimo (O) a moderadamente alto (MdA). Com exceção das moças de 14 anos, todos os outros casos alunos de escola privada apresentaram níveis médios de gordura maior que os alunos de escola pública. É importante destacar os resultados dos alunos de escola privada na faixa de 12 e 14 anos para IMC (P>75) e Σ DC (MdA e A), pois os índices alcançados refletem uma tendência atual de estado avançado de sobrepeso e obesidade nessa população. Acredita-se que intervenções permanentes nas escolas, promovendo atividades de conscientização quanto à importância das atividades físicas e alimentação equilibrada, bem como, apoio e orientação às famílias dos alunos com excesso de peso poderiam ajudar a diminuir os riscos de distúrbios metabólicos e funcionais relacionados ao excesso de peso e obesidade melhorando saúde e qualidade de vida dessas pessoas.

srap@cesumar.br; lourivaljunior@hotmail.com

PROBIC – Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar



A GINÁSTICA LABORAL PARA A MELHORIA DA CONDIÇÃO FÍSICA DOS ORIENTADORES DE ESTACIONAMENTO EstaR DA PREFEITURA DE MARINGÁ-PR

Carina Cristiane Teodoro Pierini

Acadêmica do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Terezinha Gomes Faria

Orientadora e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

(INTRODUÇÃO): Logo após a revolução industrial a produção dos bens de consumo foi substituída por tecnologias. Dessa forma, o homem começou a sofrer as conseqüências com a crescente mudança no processo de industrialização (Nascimento et al., 2002). Para Knoplick (1986), essas mudanças acabaram expondo o trabalhador a longas jornadas de trabalhos repetitivos acarretando além do fator sedentarismo, a exposição às agressões de diferentes origens e características sofridas diariamente. Para Ruteski e Leuter (2002), o homem pode sofrer sobrecargas em suas estruturas, ocasionando problemas laborais como lesões de esforços repetitivos (LER) e as doenças osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Assim, a ginástica laboral surge como uma medida preventiva de abordar as doenças ocupacionais e para melhorar a condição física do trabalhador, podendo ser caracterizada como uma atividade física que tem como proposta incentivar a prática saudável de exercícios físicos de forma regular e diversificada (DIAS, 1998). (OBJETIVO): Investigar as principais contribuições da ginástica laboral no departamento de fiscalização de trânsito do estacionamento rotativo regulamentado (EstaR) da Prefeitura Municipal de Maringá. Abordará ainda a contextualização das principais lesões ocasionadas pelo trabalho, os principais aspectos ergonômicos relacionado ao trabalho de orientador de estacionamento rotativo regulamentado da prefeitura municipal de Maringá, verificar os principais benefícios e contribuições da ginástica laboral e verificar os resultados e benefícios que a ginástica laboral trouxe para os orientadores de estacionamento regulamentado (EstaR) da prefeitura municipal de Maringá. A realização desta pesquisa resultou do interesse e da vivência desta pesquisadora, no departamento de fiscalização de trânsito, estacionamento rotativo regulamentado (EstaR), a partir da convivência com a rotina de trabalho, de como esta pode influenciar na saúde e na qualidade de vida desses trabalhadores, chamou a atenção para o desenvolvimento deste estudo. A população alvo deste estudo compõe-se de trabalhadores atuantes no departamento de fiscalização de trânsito, sendo um total de quinze orientadores que exercem a função de fiscalizar os veículos estacionados nas ruas, para a realização do estudo será aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas referentes a dados pessoais, caracterização do trabalho e características da ginástica laboral, objetivando estabelecer uma análise entre as pessoas que propuseram praticar a Ginástica Laboral, bem como, comprovar ou não, benefícios e contribuições que essa atividade proporciona aquelas que a praticam, tendo como metodologia adotada a pesquisa de campo do tipo descritiva. Espera-se com este estudo, mostrar que a ginástica laboral, além de ser preventiva, diminui o número de acidentes no trabalho podendo proporcionar dessa forma uma melhoria da condição física e qualidade de vida do trabalhador. Sendo assim, a principal ênfase do presente estudo será apresentar aos orientadores a importância da prática da ginástica laboral bem como expor seus principais benefícios e contribuições de maneira educativa e preventiva.

terefaria@hotmail.com; kctp8@yahoo.com.br



A INFLUENCIA DAS PLATAFORMAS ELEVATORIAS NO ENSINO DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS DE QUATRO A SEIS ANOS DE IDADE

Fabiana Barboza

Acadêmica do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Este estudo visa investigar a Influência de plataformas elevatórias no ensino da natação em crianças de quatro a seis anos de idade, com a finalidade de verificar a melhoria do aprendizado da natação com e sem a utilização de tais plataformas. O trabalho consiste num projeto de pesquisa pré - experimental, a ser aplicado em alunos de diferentes escolas de natação, na cidade de Maringá, que visa comparar os resultados de um grupo experimental e de um grupo de controle, sendo o primeiro submetido a um tratamento experimental com a utilização de plataformas elevatórias, enquanto o segundo grupo (grupo de controle) não utilizará tal equipamento. Esses grupos passarão por um teste, no qual será verificada a forma como executam os exercícios identificando o aprendizado durante os exercícios de natação sendo comparados durante quinze aulas cada grupo. Após o período de tratamento com o grupo experimental, e alunos iniciantes no qual serão orientados pela própria pesquisadora a forma de execução dos fundamentos iniciais da natação conforme o proposto pela literatura, os grupos passarão por um pós-teste para verificar as possíveis diferenças entre os resultados de aprendizagem dos seus componentes. No tratamento experimental, será levado em conta à coordenação da execução dos principais movimentos utilizados nos exercícios iniciais de natação, levando em consideração a capacidade do desenvolvimento motor e cognitivo das crianças da referida faixa etária. A população será composta pelos alunos de duas escolas de natação de Maringá, em cada escola serão tomados dez sujeitos sendo cinco de cada sexo, com idades entre quatro e seis anos de idade totalizando vinte sujeitos, em nível iniciante da modalidade natação. A amostra será escolhida aleatoriamente, sendo os dados coletados através de um pré e um pós teste destinado a conhecer o nível de aprendizado dos sujeitos. Os dados serão analisados através da análise dos exercícios estudados e comparados, com e sem a utilização das plataformas elevatórias onde os resultados serão demonstrados através de médias e desvio padrão, comparando os resultados dos dois grupos através do teste T, de Student e dispostos sob a forma de tabelas e gráficos. Espera-se, ao final desta pesquisa, evidenciar a importância e as vantagens da utilização desta plataforma no aprendizado da natação para as crianças iniciantes da natação e contribuir com os professores de natação sugerindo a inclusão deste equipamento em suas aulas.

fabilonardoni@hotmail.com; jmjr@cesumar.br



A INFLUENCIA DA DANÇA DE SALÃO NO DESENVOLVIMENTO DA EXPRESSÃO CORPORAL EM ADOLESCENTES DE 12 A 18 ANOS

Juliana Gonzalez de Oliveira; Gislaine Patricia Dos Santos

Acadêmicas do Curso de Educação Física do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Joaquim Martins Junior

Orientador e docente do CESUMAR – Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Este trabalho tem por objetivo expor os problemas enfrentados por adolescentes de 12 a 18 anos relacionados a expressão corporal, identificar os fatores que contribuem para tais problemas e verificar se através da dança de salão é possível auxiliá-los no desenvolvimento da expressão corporal. A metodologia utilizada é bibliográfica onde se pretende estudar e compreender melhor as mudanças enfrentadas pelos adolescentes, a importância da expressão corporal para um bom desenvolvimento em áreas específicas de atuação e a influência que a dança de salão pode exercer neste desenvolvimento. Ao final deste trabalho espera-se constatar se, de fato, a dança de salão pode contribuir no desenvolvimento da expressão corporal.

julygonzalez2004@yahoo.com.br; jmjr@cesumar.br

PICC – Programa de Iniciação Científica do Cesumar