

COMISSÃO CIENTÍFICA

1. Alana Simões Bezerra
2. Adeilma Lima dos Santos
3. Divanalmi Ferreira Maia
4. Edilene Araújo dos Santos
5. Fabian de Queiroz
6. Francisca Márcia Marques Peronico
7. Idamelia Oliota Ribeiro de Macedo
8. Janderly da Silva Dantas
9. José Onaldo Ribeiro de Macedo
10. Kaliane Alves Benício Soares
11. Marcos Antonio do Nascimento
12. Marcos Antonio Medeiros do Nascimento
13. Marcos Antonio Torquato de Oliveira
14. Mirvan Lucio
15. Nalfranio de Queiroz Sátiro Filho
16. Odvan Pereira de Góis
17. Semio Wendel Martins Melo

SATISFAÇÃO DE CLIENTES DE ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

HIGOR JOSÉ PEREIRA PLACIDO ANCELMO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP
HIGOR.COLD8@GMAIL.COM

ALANA SIMÕES BEZERRA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

2

RESUMO

A satisfação dos clientes é algo bastante importante a ser considerado no mercado, no qual, quando satisfeito o cliente irá desencadear sentimentos de contentamento, alegria, prazer, desejo de recompensar e retribuição pelos serviços prestados. Nas academias de musculação a satisfação dos clientes se torna um fator muito essencial, uma vez que se trabalha diretamente com o indivíduo. A pesquisa objetiva verificar a satisfação de clientes de academias de musculação de uma cidade do Sertão da Paraíba. É uma pesquisa do tipo survey, de caráter exploratório, e de abordagem quantitativa. A população se compõe de clientes de academias e tem como amostra 80 clientes com idades de 18 a 49 anos da cidade de Imaculada – PB. Como instrumento da pesquisa será utilizado um questionário sociodemográfico elaborado pelos pesquisadores do estudo e o questionário de satisfação de clientes que foi construído pelos pesquisadores Bitencourt e Engel (2018) com 15 perguntas que verifica a satisfação com os serviços das academias. Os dados atingidos foram analisados de forma quantitativa foi utilizado o programa IBM, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Os resultados estão apresentados em média e desvio padrão e na forma de tabelas e gráficos. Espera-se que os clientes das academias de Imaculada – PB estejam satisfeitos com os serviços prestados pelos profissionais de Educação Física e a gestão e com relação a infraestrutura do local.

Palavras-chave: Satisfação. Clientes. Academias de musculação.

FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES DA MUSCULAÇÃO E TREINAMENTO FUNCIONAL

ALANNA ARAÚJO DO NASCIMENTO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP
ALANNAARAUJO1999@GMAIL.COM
ALANA SIMÕES BEZERRA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

3

RESUMO

A flexibilidade é considerada por muitos autores como uma capacidade física mista, ou seja, capacidade física coordenativa, na qual exige grande participação do sistema nervoso central e capacidade física condicional, que se refere à capacidade de ser treinável. É de extrema importância para a vitalidade, bem como prevenções de lesão em qualquer atividade física realizada. A pesquisa objetiva Avaliar os níveis de flexibilidade dos praticantes de musculação e treinamento funcional em academias da cidade de Santa Luzia - PB. Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter exploratório, e de abordagem quantitativa. A população se compõe de praticantes de Musculação e Treinamento Funcional da cidade de Santa Luzia - PB, e como amostra 60 praticantes, sendo 30 da musculação e 30 do Treinamento Funcional, com idade entre 18 a 40 anos. Como instrumento da pesquisa foi utilizado um questionário sociodemográfico construído pelas pesquisadoras e para verificar o nível de flexibilidade, o banco de Wells para verificar a flexibilidade. Os dados atingidos foram analisados de forma quantitativa e utilizou-se o programa IBM, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Os resultados estão apresentados em média e desvio padrão e na forma de tabelas e gráficos. Espera-se que os praticantes de musculação e treinamento funcional apresentem um bom nível de flexibilidade, sem diferença significativa entre as modalidades.

Palavras-chave: Flexibilidade. Musculação. Treinamento Funcional.

CONTRIBUIÇÕES DAS BRINCADEIRAS/JOGOS REALIZADOS NA INFÂNCIA PARA O DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR

LUCAS BEZERRA ALVES

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

LUCAS_BEZERRAALVES@HOTMAIL.COM

ALANA SIMÕES BEZERRA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

4

RESUMO

As brincadeiras e jogos são práticas que estão muito presente na vida das pessoas, principalmente no público infantil, usados tanto como forma de lazer e diversão, como também sendo importantes meios contributivos para o processo de desenvolvimento cognitivo e motor, pois promovem a estimulação de diversas habilidades motrizes e mentais, como, por exemplo, a criatividade e linguagem, assim como também melhorias na organização espacial e temporal, tal como na coordenação motora. Dessa forma, a pesquisa objetiva verificar a percepção de alunos do ensino médio sobre as contribuições das brincadeiras e jogos realizados na infância para o desenvolvimento motor e cognitivo. Tratando-se de uma pesquisa de campo, com cunho descritivo e abordagem qualitativa, onde haverá a participação de 50 estudantes do ensino médio da escola Cristo Rei – CCREI na cidade de Patos - PB. Será utilizado um questionário semiestruturado, construídos pelos pesquisadores do estudo, contendo 11 questões, sendo 6 objetivas e 5 subjetivas que contemplem a temática abordada. Para análise dos dados será usado a técnica de Análise de Conteúdo de Bardin no qual se organiza em três fases, sendo a primeira a pré-análise, já a segunda fase consiste na exploração do material, e por fim a terceira relaciona-se ao tratamento dos resultados obtidos e interpretação. Sendo assim, pode-se inferir que os alunos do ensino médio têm uma boa percepção sobre as contribuições das brincadeiras e jogos realizados na infância para o desenvolvimento motor e cognitivo.

Palavras-chave: Brincadeiras. Jogos. Ensino Médio. Desenvolvimento Motor. Desenvolvimento Cognitivo.

GINÁSTICA GERONTOLÓGICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM IDOSOS DO PROJETO VIDA ATIVA

LUCAS BEZERRA ALVES

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

LUCAS_BEZERRAALVES@HOTMAIL.COM

ALANA SIMÕES BEZERRA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

5

RESUMO

O processo de envelhecimento é impossível de ser evitado, bem como também determinar a magnitude e a rapidez com que há a sua ocorrência, tendo em vista que o seu andamento é muito variável entre os indivíduos e a prática de exercícios físicos vem trazer benefícios a esse processo, melhorando os aspectos físico-psíquico-sociais. Sendo assim, esta pesquisa tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas com a prática da ginástica gerontológica com idosos do Projeto Vida Ativa. Trata-se de um relato de experiência da prática da ginástica gerontológica que acontece no Projeto Vida Ativa do Centro Universitário de Patos – UNIFIP. Como resultados às práticas realizadas nas aulas tem-se a percepção na melhora nas capacidades físicas (flexibilidade e força), fortalecimento das amizades antigas e fazer novas, redução de quedas e fraturas, melhoras na marcha, no equilíbrio corporal e no estado de humor dos idosos. Desta forma, conclui-se que, a aula de ginástica gerontológica traz benefícios aos idosos praticantes em vários aspectos, fazendo com que os participantes pudessem fazer uma manutenção de um estilo de vida ativo, potencializando os fatores biopsicossociais e a melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Ginástica Gerontológica. Idosos. Vida Ativa.

O IMPACTO DAS ATIVIDADES LÚDICAS NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL

ALANA SIMÕES BEZERRA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

LUCAS_BEZERRAALVES@HOTMAIL.COM

LUCAS BEZERRA ALVES

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

6

RESUMO

A obesidade caracteriza-se pelo aumento em demasia da quantidade de gordura corporal, tendo sua origem associada a multifatores, tanto ambientais, como o sedentarismo, os maus hábitos alimentares quanto genéticos. Sendo assim precursora do desenvolvimento de diversas complicações cardiovasculares, metabólicas e psicológicas e sociais. Posto isso, devido ao avanço tecnológico houve modificações na maneira de realização de atividades físicas pelo público infantil, havendo assim uma migração da realização de brincadeiras nas ruas e espaços urbanos, para aquelas relacionadas ao uso de celulares, vídeo games e outras tecnologias, favorecendo assim o surgimento de tal patologia. O estudo tem como objetivo apresentar por meio de uma revisão de literatura, o impacto das atividades lúdicas praticadas por crianças na prevenção da obesidade infantil. Realizou-se uma revisão bibliográfica tendo como embasamento artigos científicos publicados entre 2015 e 2021 no Google Acadêmico e o Atlas da Obesidade Infantil no Brasil fornecido pelo Ministério da Saúde. Conforme dados do Ministério da Saúde no ano de 2019, cerca de 13,2% e 16,1% das crianças entre 5 e 9 anos idade encontram-se em situação de obesidade, o que proporcionada cada vez mais preocupação nos possíveis malefícios que podem ser gerados na atualidade e futuramente a este público. Dessa forma, a realização de exercícios físicos mais estruturados é um meio bastante contributivo para ajudar no enfrentamento da obesidade, porém, no tocante ao público infantil pode não ser tão efetivo, tendo em vista, que as crianças podem não ter uma boa aceitação e, conseqüentemente, gere

uma menor adesão. Sendo fundamental a utilização de outras estratégias, como a prática de atividades físicas lúdicas, pois, propicia momentos mais prazerosos e divertidos e por consequência uma maior participação e aderência das crianças resultando na diminuição do sedentarismo, da massa corporal e de medidas antropométricas e conseqüentemente, também dos níveis de obesidade ao longo da infância e suas patologias decorrentes, bem como proporcionar o desenvolvimento integral do público infantil. Portanto, a utilização de atividades lúdicas apresenta-se com uma excelente estratégia no combate ao desenvolvimento da obesidade no público infantil, tendo em vista que propiciar acréscimos benéficos na saúde das crianças, como também contribui para o desenvolvimento infantil em todos os seus aspectos.

7

Palavras-chave: Obesidade. Atividades Lúdicas. Desenvolvimento. Tecnologias.

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA MULHERES DIAGNOSTICADAS COM ANSIEDADE

JAIRLA FERREIRA DE LIMA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS-UNIFIP

JAYRLLASOARES2017@GMAIL.COM

FABIAN DE QUEIROZ

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

8

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo compreender quais os benefícios da dança para mulheres com diagnóstico de ansiedade e analisar os benefícios da dança para mulheres com diagnóstico de ansiedade. A ansiedade é um sentimento que tende a preparar as pessoas para situações de perigo, sendo de ordem fisiológica, em que as manifestações geram agitação, hiperatividade e movimentos precipitados e de ordem cognitiva, onde atenção é redobrada a possíveis acontecimentos. As mulheres apresentam um risco maior de ansiedade comparado aos homens, além de quadros mais graves que podem ocasionar a depressão e outros problemas psíquicos. As atividades físicas são de extrema importância para a prevenção e tratamento de transtornos de ansiedade, a dança é uma das atividades mais procuradas e indicadas para o tratamento de ansiedade, pois através dela é possível encontrar sensações de alegria e bem-estar para o indivíduo, dando estímulos físicos e mentais para quem a prática elevando a autoestima, motivação, autodeterminação e ainda prevenir o indivíduo de possíveis doenças, além de ser um dos meios de expressão emocional possibilitando o indivíduo a transmitir tudo aquilo que sente, assim levando o humor, fator que é bastante afetado em pessoas diagnosticadas com ansiedade. Este estudo foi elaborado através de uma revisão de literatura. Para isso foram selecionados artigos nacionais obtidos no site Scielo e Google Acadêmico. Os artigos foram publicados entre 2017 e 2020. Os resultados obtidos nessa pesquisa foram que as mulheres estão propícias a ansiedade mesmo fazendo parte do grupo que pratica dança de forma regular, pois a ansiedade é um

processo multifatorial e nem sempre a dança sozinha pode ser capaz de evitar. A conclusão da pesquisa foi que apesar da dança não combater separadamente a ansiedade, por ser um processo que depende de outros fatores, ela pode ser uma variável de extrema importante para a diminuição de níveis de ansiedade, mesmo exigindo um tempo maior de prática, sendo esta regular, reduzindo os sintomas e as possibilidades de estados mais graves de ansiedade. Portanto, a dança como atividade física presente diariamente na vida de mulheres com ansiedade, pode contribuir de forma satisfatória na diminuição aos sintomas trazendo sensações de alegria, bem-estar e disposição.

Palavras-chave: Dança. Ansiedade. Atividade física.

SINDROME DE DOWN E A INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA MARTA ALVES GARCIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

MMMARTAALVES@GMAIL.COM

DIVANALMI FERREIRA MAIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

ODVAN PEREIRA GOES

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

ROSEMBERG MARTINS DE ALCANTARA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

10

RESUMO

A síndrome de Down (SD) é um acidente genético, uma alteração cromossômica. Sabe-se que em vez de 46 cromossomos divididos em 23 pares, nas pessoas com essa síndrome existem 47 cromossomos. No par de cromossomos 21, em vez de dois 23 cromossomos, há três, por isso, é conhecida, também, como trissomia do 21. Segundo o último Censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no Brasil existem aproximadamente 300 mil pessoas com Síndrome de Down. Alguns estudiosos ligados à área da deficiência mental enfatizam que as pesquisas existentes referentes à SD, são ainda insuficientes para esclarecer e orientar atitudes educacionais para o desenvolvimento dos portadores. Esta constatação aponta para a realidade de uma sociedade que ainda segrega, em parte pelo desconhecimento verificou-se que: a existência de preconceitos historicamente construídos e precariedade de informações ou conhecimentos referentes a potencialidades das pessoas com SD constituem fatores que dificultam sua participação na sociedade. A presente produção buscou Investigar, através de uma revisão bibliográfica, as produções científicas relacionadas a intervenção do

profissional de Educação Física. Esta pesquisa se caracterizou por ser uma revisão narrativa, não utilizando critérios explícitos e sistemáticos para a busca e análise crítica da literatura. A seleção dos estudos e a interpretação das informações ficaram sujeitas à subjetividade dos autores. Proposta adequada para a fundamentação teórica de artigos, dissertações, teses. Analisando as produções científicas, percebemos que os resultados obtidos nos trabalhos apontam que, os programas de atividades física, aumento da capacidade da atenção, força muscular, diminuição da hipotonia, elevado crescimento da autoestima e melhorando sua qualidade de vida. Os estudos também ressaltam a importância do profissional de Educação Física inseridos nas equipes multidisciplinares. Podemos concluir que os benefícios que a atividade física quando aliado ao trabalho multidisciplinar são inúmeros, desde uma melhor coordenação motora, melhor equilíbrio, desenvolvimento psicomotor e psicossocial, raciocínio lógico como também uma melhor qualidade no sono, aumento da força muscular. Com isso a criança com SD é cada vez mais incluída na sociedade e tratada de igual para igual, logo, esse trabalho poderá ajudar profissionais e estudantes de Educação Física a lidar com a Síndrome de Down nas escolas, clubes e salas de musculação. Durante o desenvolvimento desse estudo podemos perceber que, a síndrome de down é uma dimensão humana que acompanha as pessoas ao longo de toda a vida, num conjunto de tudo que ouvimos, vemos, sentimos e recebemos da família, escola, comunidade, sociedade e a cultura onde estamos inseridos.

Palavras-chave: Síndrome de Down. Professor. Atividade Física.

MOTIVOS DE ADESÃO DE ADOLESCENTES AS PRÁTICAS DE DANÇA

JAIRLA FERREIRA DE LIMA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS-UNIFIP

JAYRLLASOARES2017@GMAIL.COM

FABIAN DE QUEIROZ

12

RESUMO

O referente estudo tem como objetivo conhecer os motivos de adesão de adolescentes as práticas de dança, identificar os motivos de adesão dos adolescentes a praticar a dança e verificar o perfil dos adolescentes praticantes de dança. Entende-se que a motivação em uma das suas características é encarada como uma espécie de força interna, ou seja, que emerge, regula e sustenta todas as ações mais importantes. Todos os seres humanos buscam um motivo para conseguir ou iniciar algo, e a motivação faz parte disso, havendo uma unificação dos sentidos internos e externos para a realização de algo ou planejamento. A dança proporciona ao indivíduo inúmeros benefícios em todas as fases do seu desenvolvimento humano. Na adolescência o descobrimento da dança é de extrema importância para o adolescente pois a prática colabora para uma nova experiência de descobertas e socialização. A contribuição da dança para a construção do adolescente, busca um trabalho socioeducativo. As crenças e as experiências variam de pessoa, para pessoa tornando-se mais prazerosa e diversificada por adesão de variados ritmos e estilos, acrescentando saberes culturais, sejam elas de forma mais crítica ou transformadora, para o adolescente a dança proporciona inúmeros benefícios desde o aspecto social o emocional. A relativa pesquisa beneficia os adolescentes cacimbeirenses praticantes de dança, para identificar quais os motivos de adesão dos mesmos as aulas, como também proporcionar um melhor conhecimento da arte e sua aprendizagem no município além de incentivar a importância da prática da dança na fase da adolescência, onde é um período de descobertas e transformações na vida do adolescente. Este estudo trata-se de uma pesquisa de campo, caráter exploratório e abordagem quantitativa. Participarão do

estudo quinze adolescentes usuários do Cras Iracy Xavier da cidade de Cacimba de Areia-PB. Onde um questionário semiestruturado foi desenvolvido pelos pesquisadores, contendo dez questões objetivas. Os resultados da referente pesquisa é de que há motivos de adesão de adolescentes as práticas de dança. É importante ressaltar inúmeros benefícios que a dança pode proporcionar para o desenvolvimento e qualidade de vida dos adolescentes. Em seu contexto geral, a dança desenvolve estímulos autênticos e responsáveis, como também a melhora e o resgate de valores culturais e sociais.

Palavras-chave: Motivação. Adolescência. Dança.

O TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE E ATUAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

LUZZANDA DE ANDRADE LACERDA BENTO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

LUZANDA_LACERDA@OUTLOOK.COM

DIVANALMI FERREIRA MAIA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

MARIA CLARA BENTO DA SILVA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

GRACY HELLEN FERREIRA PINHO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

RESUMO

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) está presente no cotidiano de crianças em fase escolar e apresenta características de comportamento inquieto e desatento que reflete diretamente no desempenho escolar e convívio familiar. Por isso, o interesse sobre este distúrbio tem crescido em muitas áreas da saúde, conseqüentemente, a Educação Física através das suas competências no âmbito da saúde e educação, torna-se essencial no desenvolvimento de habilidades psicomotoras de crianças, sendo assim, os professores de Educação Física são fundamentais durante o processo de tratamento e intervenção de portadores deste distúrbio de atenção e hiperatividade atuando na evolução dos aspectos motores, sociais e afetivos. Desta forma, este estudo objetiva mostrar a importância da Educação Física no desenvolvimento integral de crianças portadoras do TDAH. Para o presente estudo foi realizada uma revisão bibliográfica tendo como suporte artigos científicos na plataforma Google Acadêmico. Como critério de seleção foram selecionados artigos publicados entre o ano de 2015 a 2021. De acordo com os resultados apresentados o conhecimento dos professores de Educação Física sobre atividades físicas lúdicas e adaptadas precisa ser significativo para desenvolver brincadeiras e jogos que estimulem o desenvolvimento de habilidades motoras

básicas, contribuindo para o progresso cognitivo e físico das crianças, como queimada, cabo de guerra, amarelinha, pique-esconde, entre outras. Por meio destas atividades físicas adaptas que instigam a criatividade, atenção, lateralidade, socialização e coordenação motora global. No que se refere ao desenvolvimento de aspectos psicológicos, as aulas de Educação Física intervêm de maneira consciente e efetiva diante das necessidades dos alunos portadores do TDAH, propiciando uma vida de qualidade que permite que essas crianças possam ter um excelente autocontrole físico e emocional em relação as crianças que não possuem o distúrbio. Conclui-se que a Educação Física, especificamente, os professores da área que desenvolvem para as crianças atividades físicas lúdicas e adaptadas apresentam-se como estratégia eficaz e fundamental para promover a autoconfiança e para trabalhar necessidades de desenvolvimento psicomotor características de portadoras do TDAH.

Palavras-chave: Educação Física. Professores. TDAH. Crianças.

AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO ESCOLAR

DIVANALMI FERREIRA MAIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

DIVANALMI@GMAIL.COM

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

ODVAN PEREIRA GOES

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

16

RESUMO

A Educação Física é uma disciplina que possibilita talvez mais do que as outras, espaços onde se pode dar início a mudanças significativas na maneira de se programar o processo de ensino/aprendizagem, tendo em vista as diversas situações em que os dados do cotidiano associados à cultura de movimentos podem ser utilizados como objetos para reflexão. Atualmente entende-se a Educação Física na escola com uma área que trata da cultura corporal e que tem como finalidade introduzir e integrar o aluno nessa esfera, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e também transformá-la. O objetivo do presente estudo foi verificar os motivos que levam aos alunos a participarem das aulas de Educação Física. A pesquisa caracterizou-se como descritiva, foi utilizado um questionário que aplicado com 61 alunos do Ensino Fundamental da rede pública estadual. Os resultados indicaram que dos alunos selecionados 56% dos alunos afirmaram que participam sempre das aulas de Educação Física, 34% responderam que participam às vezes das aulas, 08% dos mesmos nunca participam das aulas de Educação Física e 02% se recusaram a opinar. Com relação aos conteúdos que motivam mais, os esportivos são predominantes nas aulas de Educação Física, segundo as respostas. Os resultados indicam que os alunos consideram as aulas de Educação Física legais com 80% das indicações, animadas com 42%, muito fáceis com 36% e 40% dos alunos classificaram as aulas sem importância, difíceis e chatas. Quando perguntamos como você se sente ao fazer as aulas de Educação Física? 80% dos

alunos responderam que se sentem bem ao realizar as aulas, 12% indicaram que às vezes se sentem bem, 6% dos alunos não se sentem bem ao realizar as aulas de Educação Física e 2% se recusou a opinar. Para a questão por que você participa das aulas de Educação Física ou pratica alguma atividade física? Os resultados apontam que os motivos pelos quais os alunos participam das aulas de Educação Física ou da prática de atividades físicas são: melhorar a saúde com 52% de indicações, para se divertir com 30%, para emagrecer ou ficar mais forte com 4%, para ficar mais habilidoso com 14%. É preciso reconhecer que crianças até determinadas fases da adolescência mantêm-se razoavelmente ativas. Contudo, uma das tarefas da Educação Física é preparar o aluno para ser um praticante ativo, que incorpore o esporte e os demais componentes da cultura corporal em sua vida, para deles tirar o melhor proveito possível. A participação dos alunos nas aulas de Educação Física é considerada excelente, e os conteúdos são satisfatórios, pois contempla as condições que os alunos buscam em relação a autonomia corporal.

Palavras-chave: Educação Física. Escola. Professor.

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE CAMINHADA ORIENTADA EM PESSOAS HIPERTENSAS

DIVANALMI FERREIRA MAIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

DIVANALMI@GMAIL.COM

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

ODVAN PEREIRA GOES

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

18

RESUMO

O Exercício Físico Orientado tem sido uma das estratégias utilizadas para controlar a Hipertensão. Os benefícios do Exercício Aeróbico para o controle da Hipertensão vêm sendo estudados ao longo das últimas décadas e sempre registrando resultados positivos. Os Exercícios resistidos também, parecem contribuir para a melhora dos níveis Hipertensivos. A caminhada é um dos exercícios mais procurados como fins de saúde, e isso não é diferente nos indivíduos que apresentem um quadro Hipertensivo. A caminhada é um exercício que pode ser plenamente adaptado ao nível de condicionamento de cada um. A hipertensão arterial pode ser definida simplesmente pela crônica e persistente elevação da pressão sanguínea, que vem sendo considerada nos últimos tempos um dos maiores problemas de saúde pública das “sociedades avançadas”, tendo em vista os seus fatores de agravo relacionadas como o estresse profissional e pessoal, dieta inadequada e falta de prática de atividade física, por conta disso, pouca são as pessoas que sabem sobre essa doença não procurando o tratamento adequado. O objetivo do trabalho foi Verificar os efeitos de um Programa de Exercícios Físicos – Caminhada. Trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática, os dados foram coletados utilizando a base de dados nas plataformas Google, SciELO e Medline, publicados nos últimos anos. Os resultados apontam os benefícios oriundos da prática da caminhada na redução da PA após o exercício em idosos hipertensos.

Outro resultado foi que, programa de exercício físico supervisionado exerceu papel importante como modelo terapêutico não medicamentoso na resposta hipotensiva observada. Outros resultados mostraram que A participação em um programa de exercícios físicos regulares é essencial, e uma forma efetiva para reduzir, prevenir e tratar declínios funcionais associados ao envelhecimento. Os exercícios físicos sendo estes aeróbios ou anaeróbios contribuem de maneira favorável e significativa, favorecendo assim, um envelhecimento mais saudável e seguro. Conclui-se que a prática de caminhada promove manutenção satisfatória da qualidade de vida e contribui para a ausência de depressão, proporciona maior capacidade cognitiva e boa funcionalidade familiar, que existe a necessidade da ampliação das políticas voltadas a saúde dos idosos, estimulando estes a prática de exercícios físicos, a combatendo hipertensão o sedentarismo e proporcionando a melhora da qualidade de vida deste público.

Palavras-chave: Caminhada. Idosos. Hipertensos. Professor.

A REVISIBILIDADE DA ATUAÇÃO DA DANÇA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS

JOÃO LUCAS DA SILVA ARAÚJO DANTAS
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS– UNIFIP
JOAOLUCASDANTAS.DMA@GMAIL.COM
FABIAN DE QUEIROZ
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

20

RESUMO

INTRODUÇÃO: O presente resumo visa despertar a importância da revisão de como a inclusão da Danças nas aulas de Educação Física estão sendo feitas, também se estão sendo feitas e como rever sua aplicabilidade tão necessária na vivência do contexto escolar. Aplicabilidade essa que vai desde a formação do profissional, em conscientizar sobre esse assunto desde a faculdade. Sendo essa, ou seja a Dança, uma fonte de vivência ao público alvo (crianças e adolescentes) muito importante.

OBJETIVOS: Mostrar a importância que a Dança tem, e o seu auxílio em vários desenvolvimentos (SOCIAIS, MOTOROS entre outros) também visar meios de perceber fatores e barreiras da Dança nas aulas de Educação Física escolar.

METODOLOGIA: Aplicação de questionários e relatórios que mostrem fatores responsáveis pela situação encontrada, também um debate sobre o tema e apresentação de Documentos que orientam e falam da importância e usabilidade da Dança na escola.

RESULTADOS PARCIAIS: Novos conhecimentos e pensamentos sobre a Dança e sua importância, a identificação da situação presente em cada escola, como também a busca de resolvê-los para resultar na melhor aplicação dessa necessária parte da Educação Física e principalmente na escola onde gera o conhecimentos de si, dos outros e da inserção social.

Palavras-chave: Dança. Educação Física. Escola.

COMPARATIVO DO EQUILIBRIO ENTRE OS IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS– UNIFIP

FACULDADES INTEGRADAS DE SERRA TALHADA – PE – FIS

MARCOSKKPROEF@HOTMAIL.COM

ODVAN PEREIRA DE GOIS

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – PB – UNIFIP

FACULDADES INTEGRADAS DE SERRA TALHADA – PE – FIS

DIVANALMI FERREIRA MAIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – PB – UNIFIP

RESUMO

Diante de inúmeros estudos se tem a oportunidade de evidenciar alguns componentes da aptidão física, pois, dentre eles o equilíbrio é componente de suma importância para a autonomia funcional e saúde humana. O presente estudo tem por finalidade verificar este componente em mulheres idosas do município de Patos através do teste de equilíbrio de Berg. Investiga-se, portanto, baseado na fundamentação que alguns autores relatam que nesta fase da vida o organismo humano sofre uma quebra no desempenho físico e ainda mais se for somado ao sedentarismo. A presente pesquisa classifica-se como transversal quase experimental, amostra não probabilística e Intencional, composta por mulheres idosas, ou seja, com a idade compreendida entre 60 e 74 anos de idade, praticantes e não praticantes de exercícios físicos. Foi realizada o testes da Escala de Berg em G1 (grupos de idosos praticantes de exercícios físicos do NASF) e em (G2) grupos de idosos não praticantes de exercícios físicos, residentes do bairro do São Sebastião e adjacências da cidade de Patos - PB. Dentre as variáveis observadas no estudo consideradas de interesse foram: equilíbrio, flexibilidade dos seguintes segmentos: flexão de ombro (FO); flexão do cotovelo (FC); flexão do quadril (FQ); extensão do quadril e flexão do joelho (FJ) Análise Estatística: estatística descritiva

e inferencial (Teste t de Student – pareado – comparações intragrupos e independentes – comparações intergrupos). houve diferença significativa entre o grupo praticante de exercício físico e o do não praticante ($p=,000$). O grupo praticante de exercício físico apresentou melhor equilíbrio em relação ao grupo das não praticantes de exercícios físicos desempenho em relação ao controle do equilíbrio

Palavras-chave: Equilíbrio. Idosos. Autonomia funcional.

PERCEPÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA POR USUÁRIOS DO NASF

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

CENTRO UNIVERSITARIO DE PATOS – UNIFIP

FACULDADES INTEGRADAS DE SERRA TALHADA – PE – FIS

MARCOSKKPROEF@HOTMAIL.COM

ODVAN PEREIRA DE GOIS

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

FACULDADES INTEGRADAS DE SERRA TALHADA – FIS

DIVANALMI FERREIRA MAIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

23

RESUMO

Os novos paradigmas da saúde procuram incorporar o conhecimento de outras áreas com o propósito de prevenção de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis (DCDNT). Com isso pode ser observado o surgimento de estratégias que favoreçam a mudança no estilo de vida da população. O presente estudo teve por objetivo analisar a percepção da qualidade de vida de mulheres frequentadoras de diferentes programas de atividades físicas promovidos pelo Núcleo de Apoio a Saúde da Família – NASF da Cidade de Patos-PB. estudo do tipo quase-experimental de coorte, onde se buscou identificar as relações de causa-efeito. 216 mulheres com idades entre 40 e 80 anos, usuárias do NASF foram divididas em quatro subgrupos, as quais foram submetidas a programas por 12 semanas e avaliadas para a determinação da percepção da qualidade de vida pelo questionário auto administrável SF-36: Análise estatística: do tipo inferencial e foram usados os testes: não paramétrico Kruskal-Wallis e ANOVA seguida do Post Hoc de Sheffe, não paramétrico Wilcoxon e t pareado. Apresentados por meio das medidas de tendência central: mínimo, máxima e média e pelas medidas de dispersão desvio padrão – DP com um $\alpha = 5\%$ para a aceitação das diferenças estatisticamente significativas. Apontaram alterações significativas ($p = 0,001$) para as variáveis antropométricas em todos os grupos para os momentos pré e pós atividades

3 CONAFES

intragrupos e pode ser observadas alterações significativas para a Capacidade Funcional e a Vitalidade em todos os subgrupos. Os programas de atividades físicas do NASF da cidade de Patos – PB tem promovido melhorias significativas na percepção da vitalidade das mulheres atendidas por essa unidade de saúde.

Palavras-Chave: Saúde. Exercício Físico. Promoção de Saúde.

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE PATOS-PB

*FRANCISCA SUELHA HONORATO DE FRANÇA
CENTRO UNIVERSITÁRIO PLANALTO DO DISTRITO FEDERAL - UNIPLAN
suelhahonorato19@gmail.com

RAIANE ALVES DA SILVA
CENTRO UNIVERSITÁRIO PLANALTO DO DISTRITO FEDERAL - UNIPLAN
ELISANDRA CARNEIRO DA COSTA
CENTRO UNIVERSITÁRIO PLANALTO DO DISTRITO FEDERAL - UNIPLAN
GEOVANI GARCIA DE SOUZA
CENTRO UNIVERSITÁRIO PLANALTO DO DISTRITO FEDERAL - UNIPLAN

25

O índice de massa corporal (IMC) é o mais reportado método antropométrico usado para adolescentes. Entretanto, os níveis de gordura não podem ser explicados pelo IMC. Nesse sentido, se faz importante estabelecer indicadores antropométricos e morfológicos que possam contribuir para monitorar o nível de saúde deste segmento populacional. Analisar o perfil antropométrico de adolescentes de 14 a 17 anos do ensino médio da cidade de Patos-PB. Trata-se de um estudo transversal e descritivo, em que 67 escolares do ensino médio, 38 meninas e 29 meninos, foram submetidos a medidas antropométricas de peso corporal (kg), estatura (m) e dobras cutâneas (mm) de coxa e subescapular, para meninos, e suprailíaca e tricipital, para meninas. Foram calculados valores do índice de massa corporal (IMC) e do percentual de gordura (%G). Os dados foram reportados por média±desvio padrão e a comparação entre os sexos foi efetuada por meio do teste t independente, no programa SPSS 20.0, com 95% de confiança ($p < 0,05$). O IMC apresentou-se similar entre os sexos (Meninos: $20,3 \pm 2,9 \text{ kg/m}^2$ vs. Meninas: $20,3 \pm 3,3 \text{ kg/m}^2$, $p = 0,65$), entretanto, o %G das meninas foi significativamente superior ao dos meninos (Meninos: $10,6 \pm 2,6\%$ vs. Meninas: $14,7 \pm 3,7\%$, $p = 0,028$). Apesar de as meninas apresentarem-se com maiores níveis de adiposidade corporal, comparados aos congêneres masculinos, tanto o IMC quanto o %G dos adolescentes encontram-se dentro da normalidade para a idade.

Palavras-chave: Antropometria. Índice de Massa Corporal. Adolescentes.

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE ADOLESCENTES DA CIDADE DE PATOS-PB

*FRANCISCA SUELHA HONORATO DE FRANÇA
CENTRO UNIVERSITÁRIO PLANALTO DO DISTRITO FEDERAL - UNIPLAN
suelhahonorato19@gmail.com

RAIANE ALVES DA SILVA
CENTRO UNIVERSITÁRIO PLANALTO DO DISTRITO FEDERAL - UNIPLAN
ELISANDRA CARNEIRO DA COSTA
CENTRO UNIVERSITÁRIO PLANALTO DO DISTRITO FEDERAL - UNIPLAN
GEOVANI GARCIA DE SOUZA
CENTRO UNIVERSITÁRIO PLANALTO DO DISTRITO FEDERAL - UNIPLAN

26

O índice de massa corporal (IMC) é o mais reportado método antropométrico usado para adolescentes. Entretanto, os níveis de gordura não podem ser explicados pelo IMC. Nesse sentido, se faz importante estabelecer indicadores antropométricos e morfológicos que possam contribuir para monitorar o nível de saúde deste segmento populacional. Analisar o perfil antropométrico de adolescentes de 14 a 17 anos do ensino médio da cidade de Patos-PB. Trata-se de um estudo transversal e descritivo, em que 67 escolares do ensino médio, 38 meninas e 29 meninos, foram submetidos a medidas antropométricas de peso corporal (kg), estatura (m) e dobras cutâneas (mm) de coxa e subescapular, para meninos, e suprailíaca e tricipital, para meninas. Foram calculados valores do índice de massa corporal (IMC) e do percentual de gordura (%G). Os dados foram reportados por média±desvio padrão e a comparação entre os sexos foi efetuada por meio do teste t independente, no programa SPSS 20.0, com 95% de confiança ($p < 0,05$). O IMC apresentou-se similar entre os sexos (Meninos: $20,3 \pm 2,9 \text{ kg/m}^2$ vs. Meninas: $20,3 \pm 3,3 \text{ kg/m}^2$, $p = 0,65$), entretanto, o %G das meninas foi significativamente superior ao dos meninos (Meninos: $10,6 \pm 2,6\%$ vs. Meninas: $14,7 \pm 3,7\%$, $p = 0,028$). Apesar de as meninas apresentarem-se com maiores níveis de adiposidade corporal, comparados aos congêneres masculinos, tanto o IMC quanto o %G dos adolescentes encontram-se dentro da normalidade para a idade.

Palavras-chave: Antropometria; Índice de Massa Corporal; Adolescentes.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS AUTISAS

MARIA CLARA BENTO DA SILVA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP
MARIACLARALP88@GMAIL.COM

DIVANALMI FERREIRA MAIA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP
GRACY HELLEN FERREIRA PINHO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP
LUZZANDA DE ANDRADE LACERDA BENTO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

27

RESUMO

O autismo é uma síndrome comportamental que possui diferentes etiologias, ainda sem causas específicas, manifestando os primeiros sintomas ainda na infância, podendo ser desde os primeiros meses de vida até os dois anos de idade. É uma síndrome caracterizada por déficit nas habilidades sociais e de comunicação, movimentos repetitivos e restritos de comportamento e interesses. O exercício físico por sua vez é capaz de ajudar no processo de reabilitação e desenvolvimento motor e cognitivo dos autistas. Este estudo objetiva demonstrar a importância da prática de exercício físico para autistas resultando como benéficos no processo de uma melhor qualidade de vida para os mesmos, em diferentes áreas do desenvolvimento do indivíduo. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de artigos publicados na plataforma Google Acadêmico entre os anos de 2017 e 2018, auxiliando na construção deste trabalho. Os resultados obtidos foram satisfatórios, pois apontaram que por meio da prática de exercícios físicos os autistas conseguem desenvolver sua capacidade comunicativa e social, diminuindo movimentos repetitivos, colaborando com o desenvolvimento da função motora, melhorando o rendimento físico, fortalecendo os membros inferiores e superiores e colaborando no desenvolvimento da coordenação motora. Confirmando então o quão valioso é a

3 CONAFES

atuação da educação física como meio de tratamento neste processo de reabilitação. Concluindo então que a prática de exercícios físicos para pessoas autistas proporciona excelentes resultados e oportunidades, ofertando uma melhor qualidade de vida, bem-estar, prazer e autoestima. Apesar de ser um tema ainda pouco abordado, é importante ressaltar a dimensão de um projeto com essa temática pode oferecer aos profissionais de educação física e aos pais ou responsáveis de pessoas autistas, pois poderão obter conhecimento dos benefícios que o exercício físico trará aos autistas.

Palavras-chave: Exercício físico. Benefícios. Autismo.

COMPARATIVO ENTRE VAQUEIROS DE VAQUEJADA PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E NÃO PRATICANTES

BEATRIZ LEANDRO DOS SANTOS

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

BEATRIZLEANDRO160.COM@GMAIL.COM

MARCOS ANTÔNIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

29

RESUMO

A Vaquejada é cultural, e tradição nordestina. Um esporte que vem tomando uma dimensão cada vez maior. Dentro do esporte exige muito do corpo do vaqueiro. E com isso abordará uma preparação física melhor através da prática de exercícios físicos. A pesquisa tem como objetivo comparar os resultados dos vaqueiros que só treinam com os que também praticam exercícios físicos. Trata-se de uma pesquisa transversal, quase experimental, com uma amostra não probabilística e intencional, onde haverá a participação de 40 vaqueiros do sexo masculino e feminino, amadores e profissionais. Será realizado coleta no laboratório Municipal de Saúde da Cidade de Patos-PB. Será realizado um questionário pelos os pesquisadores do estudo, para assim contemplar e agregar na pesquisa. Para a análise dos dados será utilizado tratamento estatístico de forma descritiva e inferencial, pelo teste t de Student para amostras independentes tendo como resultantes o nível de $p < 0,05$. Espera-se que os resultados sejam abordados a diferença entre resultados dos vaqueiros que praticam exercícios físicos com os que não praticam exercícios físicos.

Palavras-chave: Vaquejada. Vaqueiros. Exercício Físico.

ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADAS PARA HIPERTENSOS

LUCAS DOS SANTOS DUARTE

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

LUCASDUARTE123@OUTLOOK.COM.BR

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

ODVAN PEREIRA GOES

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

DIVANALMI FERREIRA MAIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

30

RESUMO

A hipertensão arterial é apontada como um dos fatores principais de riscos para uma predisposição a desenvolver uma doença e morte provocada por eventos cardiovasculares. A hipertensão arterial sistêmica (HAS), mesmo leve ou moderada, provoca aumento significativo do risco de acidente vascular cerebral, diabetes mellitus, hipertrofia ventricular esquerda e de insuficiência renal, cardíaca ou coronária

Cerca de 30% dos brasileiros são hipertensos, aponta a sociedade brasileira de cardiologia (SBC). A prescrição de atividades físicas para hipertensos deve ser mensurada pela intensidade, frequência, duração, modo e progressão. A atividade deve ser escolhida visando a preservação da individualidade biológica e outros fatores individuais. O objetivo do trabalho foi avaliar o efeito do exercício físico na pressão arterial. Trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática, os dados foram coletados utilizando a base de dados nas plataformas Google, SciELO e MedLine, publicados nos últimos anos. Os estudos analisados mostraram que a melhora na sensibilidade barorreflexa arterial e a diminuição dos níveis de atividade nervosa simpática muscular, causadas pelo treinamento físico, têm importantes implicações clínicas. Os artigos confirmam os benefícios oriundos da prática do exercício físico na redução da PA após o exercício em idosos hipertensos. O estudo mostra que

programas de exercício podem ser personalizados para pacientes hipertensos, confirma a efetividade do exercício na PA, condicionamento físico, flexibilidade e perfil lipídico em pacientes hipertensos. A redução expressiva de PA em sujeitos hipertensos sugere que esta intervenção de exercícios deve ser enfatizada. O programa de exercício físico supervisionado exerceu papel importante como modelo terapêutico não medicamentoso na resposta hipotensiva observada. Programa de condicionamento físico reduziu a PA, o perímetro de cintura e o índice de adiposidade em indivíduos pré-hipertensos, constituindo-se, portanto, numa estratégia segura e de baixo custo na prevenção de doenças cardiovasculares e melhoria da condição de saúde da população. Concluímos que exercício físico aplicado adequadamente em indivíduos hipertensos proporciona um efeito hipotensor causando uma melhoria nos níveis de pressão arterial. Os hipertensos podem controlar e reduzir a pressão arterial através da prática de exercícios físicos adequados. Estudos mostram que o exercício físico implica na diminuição do tratamento farmacológico, no qual utiliza medicamentos para controle da pressão arterial, assim o tratamento não farmacológico, sem uso de medicamentos e com exercício físico, pode ser uma via de tratamento, no qual evidencia menos efeitos adversos no controle da pressão arterial.

Palavras-chave: Hipertensão. Atividade Física. Saúde.

CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL COM A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PERSONALIZADOS

LUCAS DOS SANTOS DUARTE

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

lucasduarte123@outlook.com.br

MARIA MARTA ALVES GARCIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

ALANA SIMÕES BEZERRA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

RESUMO

A ausência de atividade física é inerente a decorrentes doenças, das quais destaca a hipertensão arterial. Ante a essa patologia os tratamentos farmacológicos são os mais utilizados e o não farmacológico pouco usado, mesmo proporcionando um controle efetivo da PA em indivíduos hipertensos de grau leve a moderado. No entanto, uma estratégia para controlar os níveis pressóricos e obter uma qualidade de vida é a utilização de exercícios físicos adaptados para a limitação fisiológica exposta. Compreender os efeitos positivos do controle da pressão arterial em hipertensos através de um levantamento bibliográfico que analisa tratamentos farmacológico, provido de hipertensivos e o tratamento não farmacológico, munido de exercício físico. Foi realizada uma revisão bibliográfica, foi realizada busca nas bases eletrônicas SciELO e Google Acadêmico, publicados entre 2003 e 2013 usando os descritores atividade física e hipertensão. Os estudos revelaram que, a execução de exercícios aeróbicos, de intensidade moderada, praticados três vezes por semana por hipertensos tiveram pressão arterial controlada, melhorando também a frequência cardíaca. Identificou-se um controle no nível da pressão arterial com a prática de atividades aeróbicas indicando a redução de até 11 mmHg na pressão arterial sistólica e de 8 mmHg na diastólica, porém foram levados em conta a etnia, idade e gênero. Esses estudos refletiram sobre a qualidade de vida dos grupos e os efeitos adversos dos medicamentos para controle da pressão foram reduzidos. Assim, conclui-se que os exercícios personalizados para hipertensos podem mostrar um efeito hipotensor na pressão arterial e essa intervenção pode

3 CONAFES

causar uma grande elevação na qualidade de vida e no controle da pressão arterial que é uma patologia crônica que muitas vezes assintomática. As adaptações na elaboração de exercícios para hipertensos devem ser de grande importância para proporcionar uma segurança em suas habituais práticas.

Palavras-chave: Hipertensão. Exercício físico. Pressão arterial.

BENEFÍCIOS DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM HIPERTENSOS

MARIA LARISSA FABLÍCIO LIMA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP
LARA.LIMA@GMAIL.COM
NALFRANIO DE QUEIROZ SÁTIRO FILHO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

34

RESUMO

A hipertensão arterial sistêmica é uma doença crônica, onde a pressão fica elevada, dificultando o bombeamento de sangue do coração, e é uma das principais causas de mortes no Brasil e no mundo. A prática de exercícios físicos juntamente com uma alimentação adequada são bons auxiliares no controle da pressão arterial. A pesquisa tem como objetivo analisar o perfil do grupo de hipertensos cadastrados no PSF Santo Agostinho da cidade de Imaculada PB que praticam exercícios físicos regulares. Trata-se de uma pesquisa de campo que visa coletar dados através das informações fornecidas pelos indivíduos. Este estudo tem caráter descritivo, pois descreve as características da população pesquisada. Também é um estudo de abordagem quantitativa. Participarão do estudo 20 pessoas com idade entre 50 a 77 anos cadastrados no PSF Santo Agostinho na cidade de Imaculada-PB. Será utilizado um questionário semiestruturado, elaborado pelos pesquisadores para descobrir os hábitos e níveis de atividade física dos indivíduos, juntamente com uma avaliação antropométrica. Os dados obtidos serão analisados, após a separação de fichas por pessoa, observando medidas antropométricas e comparando de acordo com os hábitos de vida de cada indivíduo.

Palavras-chave: Benefícios. Hipertensão. Exercícios físicos.

PERCEPÇÃO DOS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

MARIA WELÂNY GOUVEIA DA SILVA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP
WELANY2011@GMAIL.COM

NALFRANIO DE QUEIROZ SÁTIRO FILHO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

35

RESUMO

Nos últimos anos, o número de idosos no Brasil cresceu significativamente, portanto precisa-se manter um envelhecimento saudável, onde assume um conceito mais amplo do que a ausência de doença, sendo assim, é um processo de adaptação e mudanças que ocorrem ao longo da vida. A pesquisa tem como objetivo verificar a percepção dos idosos sobre os benefícios da musculação na sua qualidade de vida. Esse estudo tratou-se de uma pesquisa de campo, do tipo exploratória e de abordagem quantitativa. Participaram do estudo 35 idosos praticantes de musculação em academias da cidade de Água Branca-PB, com faixa etária de 60 a 80 anos. Como instrumento utilizou-se um questionário por meios eletrônicos, devido a pandemia causada pelo vírus Sars-Cov-2, é importante destacar que a aplicação do questionário, foi realizado pelo Google Forms, através de um link (<https://docs.google.com/forms/d/1X0LvzoKyudwnKvld7FLpD9h2IQPTCLNTLQhZ3k>) enviado para o Whatsapp dos idosos. Os dados coletados foram analisados de forma quantitativa, Statistical Package for the social Sciences (SPSS), versão 25. Os resultados estão apresentados na forma de percentual, tabelas e gráficos. Obteve-se como resultado que a musculação apresentou melhoras 100% na força, equilíbrio, redução de dores, na capacidade funcional das Atividades da Vida Diária (AVDs) e Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVDs), 54,3% havia sofrido quedas antes de praticar musculação e 45,7% sofreu queda após a musculação, 100% dos idosos perceberam sua qualidade de vida melhor. Assim conclui-se que os idosos perceberam a importância da prática da musculação e que sua qualidade de vida melhorou.

Palavras-chave: Envelhecimento. Musculação. Qualidade de vida.

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

GRACY HELLEN FERREIRA PINHO

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

GRACYHFPINHO@GMAIL.COM

DIVANALMI FERREIRA MAIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

MARIA CLARA BENTO DA SILVA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

LUZZANDA DE ANDRADE LACERDA BENTO

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

RESUMO

O envelhecimento é caracterizado pelo declínio dos sistemas funcionais do organismo. A falta de atividade física, uma má alimentação, presença de doenças genéticas, podem ser um agravante para uma redução na capacidade motora, dificultando as tarefas diárias. A atividade física é indispensável na promoção da saúde e para um envelhecimento saudável. Nos idosos se faz necessário priorizar os grandes músculos e a capacidade aeróbica, como nadar, dançar, andar de bicicleta, entre outros. A musculação também é indicada, pois sua prática leva a redução dos tecidos adiposos, aumento da massa muscular, melhora a força e flexibilidade. Programas de atividade física podem auxiliar os idosos a terem uma boa capacidade funcional, um bom nível de aptidão física e um envelhecimento independente. Trata-se de uma revisão bibliográfica sistemática, os dados foram coletados utilizando a base de dados nas plataformas Google, SciELO e MedLine, publicados nos últimos anos. Os resultados apontam que, especificamente nessa faixa etária, deve-se priorizar o desenvolvimento da capacidade aeróbica, flexibilidade, equilíbrio, resistência e força muscular de acordo com as peculiaridades dessa população. A capacidade funcional, especialmente a dimensão motora, é um dos importantes marcadores de qualidade de vida dos idosos e o seu comprometimento promove a limitação da mobilidade que, por sua vez, leva à fragilidade, risco elevado de quedas, dependência, institucionalização e morte. Os

idosos perceberam muitos benefícios da prática da atividade física no processo de socialização, assim como apresentaram menor nível de ansiedade e depressão do que a população idosa que não faz atividades físicas. Concluímos que os efeitos da prática de Atividade Física é benéfica e estão demonstrados na literatura nacional e internacional e são ressaltados pelas diretrizes de saúde, que recomendam pessoas acima de 60 anos praticar, em média, 150 minutos por semana de AF, de intensidade leve a moderada, no sentido de fortalecimento muscular e redução do índice de inatividade física. Quanto às competências do profissional de educação física se podem destacar dirigir e avaliar AF, para motricidade humana, nas suas diversas manifestações e objetivos, de modo a atender às diferentes expressões do movimento humano presentes na sociedade, considerando o contexto social e histórico-cultural.

Palavras chaves: Atividade Física. Idosos. Educação Física.

SATISFAÇÃO DOS PRATICANTES DE CICLISMO EM RELAÇÃO À INFRAESTRUTURA NA CIDADE DE PATOS-PB

ICARO CARVALHO DE SOUSA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP
ICAROCARVALHODS@GMAIL.COM
NALFRANIO DE QUEIROZ SÁTIRO FILHO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

38

RESUMO

No cenário atual o uso da bicicleta é um dos meios de locomoção que mais crescem na cidade de Patos na Paraíba. É útil no deslocamento até o trabalho, escola/faculdade, ou até mesmo para o lazer, proporcionando, assim, uma melhor qualidade de vida e bem-estar para os praticantes dessa modalidade. Desse modo, o presente estudo teve como objetivo geral avaliar a satisfação de ciclistas em relação à infraestrutura na cidade de Patos-PB. Relaciona-se a uma pesquisa de campo, do tipo exploratório e com abordagem quantitativa dos dados. Contou com a participação de 100 ciclistas da cidade de Patos-PB, de ambos os sexos, com idades entre 18 a 40 anos. A pesquisa contou com um questionário semiestruturado, que tem como base o questionário utilizado por Silva Filho (2017), contendo 16 questões, todas objetivas. Os dados obtidos foram analisados de forma quantitativa, utilizando o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25. Os indivíduos da pesquisa eram em sua maioria do sexo masculino (59%) com idades entre 18 a 25 anos (39,0%) e 65,0% destes eram solteiros. A maioria dos indivíduos afirmaram ser ciclistas há um tempo de 1 a 2 anos (25,0%). Escolheram a bicicleta como meio de transporte por motivos de saúde (89%) e com frequência de 1 a 2 vezes por semana (42%), sendo o seu principal destino os passeios por lazer ou encontros sociais (88,0%). Quanto à avaliação sobre as ciclo faixas da cidade, 72% aprovam, enquanto a infraestrutura 41,0% se mostraram insatisfeitos e 31% avaliaram como ruim qualidade das ciclo faixas quanto a localização, sinalização e risco. Quando questionados sobre o cenário atual para os ciclistas 27,0% avaliaram

as condições como regular. Por fim, os dados apontaram os automóveis como o fator de risco mais constante (64,0%). Diante disso, conclui-se que a bicicleta tem várias utilidades que incluem desde o início de uma atividade para o corpo sair do sedentarismo até um meio de locomoção que substitua outro meio de transporte. Essa prática tem o seu valor e vem ganhando espaço no decorrer dos tempos. Contudo, o estudo mostrou que ainda há a insatisfação dos adeptos a essa prática por falta de infraestrutura e segurança.

Palavras-chave: Ciclismo. Satisfação. infraestrutura.

AS QUESTÕES DE GÊNERO NA BRINCADEIRA DO PEGA-PEGA

ALANA SIMÕES BEZERRA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS – UNIFIP

ALANABEZERRA@FIPONLINE.EDU.BR

KALIANE ALVES BENICIO SOARES

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE PATOS - UNIFIP

40

RESUMO

A brincadeira do pega-pega favorece aprendizagens de consciência corporal, de criação de táticas, motoras e comunicativas e de equilíbrio emocional. De um modo geral, a brincadeira conhecida como pega-pega é um jogo de perseguição em que um, ou mais pegadores buscam pegar os fugitivos tocando-os. Estes, por sua vez, objetivam não serem apanhados. Há inúmeras variações que estabelecem os diferentes modos de perseguir e de fugir. Em todos há a presença do toque, quem for tocado, automaticamente vira o pegador ou vira gelo, neste caso o aluno deve ficar parado no lugar onde foi capturado. Esta pesquisa objetivou verificar as questões de gênero durante a brincadeira do pega-pega nas aulas de Educação Física. Os sujeitos foram crianças de ambos os sexos, do 5º ano, da Escola Municipal de Ensino Fundamental Ana Cristina Rolim Machado, João Pessoa - PB. Para levantamento dos dados foram utilizados questionário, protocolo de observação e vídeo etnográfico. Percebeu-se que as aulas realizadas pela professora não promovem a distinção de gênero, porém durante a brincadeira, os meninos se destacam pela agilidade, se aproveitando disso para tocar apenas em meninas, por causa da sua “fragilidade”. Assim, conclui-se que na brincadeira do pega-pega os meninos promovem a distinção de gênero pelo fato das meninas sempre menos velozes.

Palavras-chave: Gênero. Brincadeira. Pega pega.