

O PROJETO “RAQUETADA OLIMPICA: CASO BADMINTON” COMO FONTE DE QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

Ricardo Gonçalves, Carlos Eduardo Mariano da Silva, Lígia Conceição de Araújo,
Amanda Bellançon
SESI - Arapongas/PR- Brasil,
ricardo.goncalves@sesipr.org.br

Introdução: Tem-se verificado atualmente que a prática de atividade física por meio do jogo, promove a formação de hábitos saudáveis, e em decorrência, permite ao sujeito uma melhor qualidade de vida. **Objetivo:** Esta pesquisa tem como principal objetivo, investigar e avaliar o perfil físico e as habilidades psicomotoras em praticantes do *Badminton*, comparando seus resultados iniciais com os finais, constatando assim possíveis alterações nos fatores cognitivos, psicomotores e sociais em função desta modalidade para os seus praticantes. **Metodologia:** O Centro de Referência em Treinamento de Badminton (CT), conta com 150 jogadores, a maioria com idades entre 9 e 17 anos, e um grupo de adultos. Os alunos, duas vezes por semana treinam em quadra com todo suporte necessário a sua prática. Para o andamento da pesquisa, foram selecionados 20 alunos de 11 a 13 anos de idade para treinamento da modalidade *Badminton* e realização dos testes. Durante os treinamentos há um acompanhamento da sua prática, por meio da avaliação antropométrica (peso, altura, envergadura, corrida de 9 min, resistência abdominal, flexibilidade, salto horizontal, arremesso medicineball, velocidade e agilidade) e psicomotora (lateralidade, esquema corporal, orientação espacial e temporal) que buscam avaliar o processo de desenvolvimento físico, cognitivo e social. Os testes foram aplicados individualmente no início do mês, com duração de 40 minutos de cada aluno, levando duas semanas para seu término, e após oito semanas de aulas do jogo Badminton, serão repetidos para possíveis conclusões. **Resultados:** o projeto já tem trazido muitos resultados, em relação às avaliações (físicas e psicomotoras) realizadas para verificar como o sujeito se encontra. Os dados da avaliação antropométrica corresponde ao esperado de cada aluno, assim por meio do Badminton esperamos que perpassem essa indicação, tornando- os mais habilidosos a cada movimento, a cada jogada, pois por meio do Badminton já se observa uma melhoria em seu condicionamento físico, e principalmente a agilidade em quadra, pois realizam as jogadas com mais destreza e precisão, além de estarem adquirindo hábitos saudáveis. Os dados das avaliações das habilidades

psicomotoras demonstraram que todos os alunos (20 sujeitos) apresentaram maior dificuldade primeiramente na habilidade de esquema corporal, segundo de orientação temporal, terceiro de orientação espacial e por último de lateralidade. Isso demonstra que pela quantidade de alunos, somente um dos vinte avaliados, apresentava a idade psicomotora compatível com sua idade cronológica o que confirma a possibilidade de andamento da pesquisa. Obtivemos o desenvolvimento em relação a alguns movimentos essenciais para jogar badminton, pois a cada jogada as habilidades psicomotoras estão presentes, sendo necessário seu desenvolvimento, isso faz com que o sujeito analise a situação de jogo para posteriormente criar diversas possibilidades de ação. A análise dos dados psicomotores seguiu os critérios elaborados por Oliveira (2008) que estabelece níveis de desenvolvimento psicomotor. Assim, a partir dessa nova prática realizada no SESI, e oportunizada a toda comunidade, passamos a proporcionar uma mudança na rotina diária, trazendo benefícios essenciais à vida do sujeito, no que diz respeito ao nível de estresse, relatados nas rodas de diálogos após cada treino, também, fazendo com que percam muitas calorias a cada jogo (600 cal), no qual necessita de muita agilidade em quadra e de movimentos rápidos. **Conclusão:** Podemos concluir que com as ações desenvolvidas no projeto, estamos proporcionando o desenvolvimento integral do sujeito em seus aspectos físicos, cognitivos, sociais e culturais. Conforme serão realizadas as intervenções, baseadas em Oliveira (2008) e Piaget (1977) esperamos chegar a uma organização completa das ações, estimulando a cada jogo a interação social, cognitiva e afetiva dentre os alunos, afim de que percebam que não basta somente jogar por jogar, movimentos automatizados, e sim pode-se pensar antes de efetuar a jogada, sendo que a cada movimento realizado o pensamento é capaz de organizar os passos, os caminhos a serem percorridos, mas para isso precisam das intervenções para torná-los mais ágeis diante das ações.

ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL: AS CONTRIBUIÇÕES NO BEM-ESTAR E NA QUALIDADE DE VIDA EM UM GRUPO DE IDOSOS DA CIDADE DE JOINVILLE – SC.

Odilio César Westphal Pereira; Antônio José da Rosa

(cesar_oltr@hotmail.com)

Este estudo foi classificado como descritivo transversal, e de campo onde se investigou as características de indivíduos idosos de um grupo de melhor idade do município de Joinville-SC, teve como principais objetivos melhorar a socialização, estimular a prática pela atividade física e prevenir problemas de ordem psicológica. Para isso foi criado um programa de atividades composto por dinâmicas de grupo, ginástica de baixo impacto, caminhada e discussões de temas relacionados à saúde. Para alcançar os resultados foram utilizadas como instrumento entrevistas no início e final do programa. As perguntas foram extraídas do questionário *Brazil Old Age Schedule* (BOAS), e validado por professores especialistas. Foi composto por questões referentes à convivência social, saúde mental e atividade física. A amostra foi composta por 21 indivíduos na faixa etária entre 65 a 82 anos. Primeiramente foi verificado o quesito integração e convivência social onde havia uma questão sobre a preservação de amizades, logo então se obteve um empate de 14,5% tanto no acréscimo da resposta sim, quanto no decréscimo da resposta não. Outra questão investigou se as pessoas participavam de outros grupos como clube de mães, associação de moradores ou outros e os resultados foram: 57% dos indivíduos que responderam sim passaram para 66,6% e 43% que responderam não decaiu para 33,3%. O segundo quesito foi o aspecto psicológico onde foram questionados os assuntos: auto-estima e tristeza. Ao verificar a percepção de ânimo (auto-estima) houve uma significativa melhora, uma vez que diminuiu o indicador de tristeza de 33,3% para 28%. Outra questão investigou se a pessoa gostava de estar sozinha. Logo, obteve 38% que responderam sim e 62% responderam não. Já ao término, houve 28,5 para sim e 71,5 para não. O terceiro e último quesito foi atividade física habitual. Os resultados foram: 57% para 66% para quem faz uso desta prática de maneira regular, e de 43% para 33% para aqueles que não praticam. As evidências apontaram uma melhora nos resultados em todas as questões.

A RELAÇÃO ENTRE O MÉTODO DE DERMATOGLIFICO E CAPACIDADE ANAERÓBICA EM ATLETAS DE FUTEBOL DE CAMPO CATEGORIA SUB-17 DO ESPORTE CLUBE INTERNACIONAL - SANTA MARIA

Thaís Dal Santo, Frederico Diniz Lima
thaisdalsanto@hotmail.com

Objetivo: Neste trabalho buscou-se identificar o perfil genético e fisiológico dos atletas. Se havia no grupo predisposição a aprimorar resistência anaeróbica. **Metodologia:** Para isso foi utilizado a Dermatoglifia, que é um método que estuda as impressões digitais encontradas das pontas dos dedos, palmas das mãos e plantas dos pés. Conforme o tipo de impressão digital ela está associada a qualidades físicas. Para verificar a resistência anaeróbica foi aplicado R.A.S.T test. **Resultados:** Após a aplicação do teste inicial e do re-teste verificou-se que: O perfil dermatoglífico do grupo demonstrou que há predisposição a valência física velocidade e resistência anaeróbica pela presença de 106 presilhas. A potência máxima aumentou no pós-treino ($P = 0,0076$); A potência média não demonstrou diferença após o treinamento ($P = 0,5464$); o índice de fadiga demonstrou aumento no pós-treino ($P = 0,0269$). **Conclusão:** Com este trabalho, conclui-se que os atletas demonstraram aumento na capacidade anaeróbica como demonstrou a amostra dermatoglífica, indicando este teste como ajuda no prognóstico para o desenvolvimento de qualidades físicas.

O USO DO UNIFORME NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA ESCOLA PÚBLICA MUNICIPAL DE PALHOÇA/SC

JAQUELINE SILVANA MATTOS, MARIANA DA COSTA, WINY KEITY DA ROSA

Objetivo: Este trabalho tem o objetivo de evidenciar as limitações e novos olhares para o uso da roupa adequada para a prática de atividades físicas. **Metodologia:** O tamanho da amostra utilizada na pesquisa foi de 81 alunos de 5ª a 8ª série do Ensino fundamental nas aulas de Educação Física Escolar em uma Escola localizada em Palhoça – Santa Catarina. Foi utilizada uma pesquisa de campo, com a resolução de um problema coletivo, no qual os pesquisadores e participantes representativos da situação e do problema estavam envolvidos de modo cooperativo e participativo. Trabalhou-se com o mundo real a partir dos dados coletados e registros sobre os sujeitos, a Escola, o uniforme e a Educação Física Escolar. **Resultados:** Alunos que utilizam uniforme adequado nas aulas de Educação Física 85% e 15% afirmam que não gostam de realizar as aulas. A roupa adequada 47% citam o uniforme da escola, 91% não realizam as aulas quando estavam sem o uniforme e 64% nunca participaram sem as vestimentas corretas. Motivos de não trazer o uniforme, 35% dizem que não se sentem bem utilizando o uniforme, 29% não gostam de Educação Física, 28% não se lembram de trazer e 8% não tem possibilidade de aquisição. **Conclusão:** O não uso do uniforme está diretamente relacionado ao modismo e as novas tendências referentes roupas e costumes. Os alunos têm a noção adequada do uso do vestuário. Sugere-se que novos estudos e publicações sejam feitas na área do uso do uniforme na aula da Educação Física Escolar.