

ESTUDO EXPERIMENTAL SOBRE O USO DO *SMALLANTHUS SONCHIFOLIUS* NA
REDUÇÃO DA HIPERGLICEMIA: UMA CONTRIBUIÇÃO PARA A QUALIDADE DE
VIDA E SAÚDE DOS DIABÉTICOS

REIS, Débora M.; PARDAL, Débora P.; BALDISSERA, Joana.

Centro Universitário Diocesano do Sudoeste do Paraná - UNICS.
Palmas – Paraná – Brasil

RESUMO

O diabetes caracteriza-se pela hiperglicemia, resultante de defeitos na secreção e/ou na ação da insulina. A *Smallanthus sonchifolius* (Yacon) é originária dos Andes, pertence à família das asteráceas, merecendo destaque como fitoterápica. A pesquisa fundamenta sua importância no constante aumento da prevalência do diabetes entre a população e no uso de substâncias fitoterápicas pela medicina popular. A pesquisa objetivou investigar o efeito do uso dos extratos foliares da Yacon como coadjuvante no tratamento do diabetes buscando assegurar maior qualidade de vida e saúde ao diabético. Para a realização do experimento utilizamos ratos machos da linhagem Wistar (3-4 meses), os animais foram divididos em grupos controle e diabético. O diabetes foi provocado através da injeção de aloxana via veia peniana. Quarenta e oito horas após este procedimento a taxa glicêmica foi medida através do aparelho *Accu-Check*. Confirmado o estado diabético, iniciou-se o tratamento usando mamadeiras contendo infusão de 20 gramas de extratos foliares da Yacon para cada litro de água. Cinco dias após o início da terapia retirou-se sangue dos ratos e mediu-se a glicemia. Os valores glicêmicos registrados foram analisados a partir do teste estatístico *T-Student*, apontando uma eficiência de 99% da terapia aplicada em todos os grupos testados. Esses resultados indicam que a Yacon possui um efeito mediador da glicemia sanguínea, considerando-se que os ratos com taxas hiperglicêmicas moderadas na fase diabética, não apresentaram hipoglicemia. Sugerimos a possibilidade da utilização da Yacon como forma natural de controlar a hiperglicemia garantindo desta forma aos diabéticos uma maior qualidade de vida e saúde.

Palavras-chave: Yacon, diabetes mellitus, qualidade de vida.

ABSTRACT

The diabetes has as its main characteristic the hyperglycemia, as a result of defect in the secretion and/or in the action of the insulin. The origin of the *Smallanthus sonchifolius* (Yacón) is from the Andes, belongs to the *Asteraceae* family, deserving to be stood as a phytotherapeutic. The research sets its importance on the constant increasing of the showing of the diabetes among the population and in the use of phytotherapeutic substance by the popular medicine. The aim of the research was to investigate the effect of the use of the Yacón leaves extracts as a helper in the diabetes treatment searching to assure great quality of life and health to the diabetic. For the achievement of the experience we used male rats form de Wistar family (3-4 months), the animals were divided in control group and diabetic group. The diabetes was induced

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

by the aloxan shot on the vein of the penis. Forty-eight hours after this procedure the glycemic rate was measure by the Accu-Check equipment. After having the confirmation of the diabetics state, we started the treatment by using sucking-bottles with infusion of twenty grams of Yacón leaves extracts for each liter of water. Five days after the therapy begun, we took off the blood of the rats and measure the glycemia. The glycemic rates registered were analyzed by using the T-Student test, showing an efficiency of 99% of the applied therapy in all test groups. Those results showed that the Yacón has a stabilized effect of the blood glycemia, considering that the rats with moderate hyperglycemic rates in the diabetic stage do not show hypoglycemic. We suggest the possibility of the Yacón use, as a natural way to control the hyperglycemia assuring to the diabetics a better quality of life and health.

Keywords: Yacón, diabetes mellitus, quality of life.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento em geral e o progresso das ciências da saúde em particular, contribuíram para o aumento da esperança de vida, bem como, para uma maior prevalência das doenças crônicas, dentre elas o diabetes mellitus. Esta doença caracteriza-se pela alteração no metabolismo dos carboidratos, lipídeos e proteínas em decorrência de fatores como a não produção de insulina, sua síntese insuficiente pelas ilhotas de Langerhans, e ainda, pela falta de transportadores de glicose ou a resistência à insulina.

O diabetes, doença foco da pesquisa de acordo com Halpern, Mancini e Medeiros (1999, p. 77) “é uma síndrome de alterações metabólicas e hiperglicemia devido à deficiência absoluta ou relativa da secreção de insulina e ou redução de sua eficácia biológica”. Configura um dos principais problemas de saúde nas Américas. Segundo Barceló e Rajpathak (2001), neste continente o número de pessoas diabéticas é estimado em 35 milhões.

Para a Organização Pan-americana de Saúde o diabetes é uma enfermidade prioritária, uma vez que é uma doença crônica sem cura conhecida e uma das principais causas de morbidade e mortalidade. Quando não tratado adequadamente o diabetes gera complicações graves como problemas cardiovasculares, retinopatia, insuficiência renal e amputações. Essas conseqüências extremas do diabetes têm grandes implicações na vida dos diabéticos e das suas famílias, nos sistemas de saúde e na sociedade como um todo, uma vez que essas complicações encurtam a vida produtiva, reduzem a esperança e a qualidade de vida dos indivíduos.

A preocupação a respeito do crescente impacto do diabetes na saúde coletiva e do indivíduo está levando muitos países a adotarem políticas nacionais voltadas à redução e tratamento do diabetes de forma a minimizar os problemas dele advindos, e assim, garantir mais saúde e bem-estar à população.

Qualidade de vida pressupõe a capacidade de efetuar uma síntese cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera seu padrão de conforto e bem-estar. Este conceito está intimamente relacionado ao conceito de saúde. (KATZ, 1987)

Freqüentemente as pessoas buscam atenuar seus problemas de saúde fazendo uso de substâncias e fármacos nem sempre devidamente testados. Neste sentido a presente pesquisa buscou investigar o efeito do uso da infusão de extratos foliares da

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Smallanthus sonchifolius no tratamento do diabetes mellitus, objetivando proporcionar mais uma alternativa de melhoria da saúde aos diabéticos.

A *Smallanthus sonchifolius* também conhecida como batata Yacon, é propagada por muitos, como a “batata do diabético” e vêm sendo evidenciada como fitoterápica. A planta é originária dos Andes, e a tubera é utilizada na alimentação humana desde a civilização Inca. A Yacon pertence ao gênero *Smallanthus*, que compreende 21 espécies, todas americanas. Estas plantas são angiospermas perenes, da classe *Magnoliópsida* e família *Asteraceae*.

A Yacon contém um elevado conteúdo de inulina e frutooligossacarídeos – polímeros de frutose (FOS), os quais podem ser hidrolisados pelo organismo humano e atravessam o trato digestivo sem ser metabolizados, proporcionando calorias inferiores à da sacarose, desta forma estes compostos constituem uma excelente opção para dietas hipocalóricas, ideal para os diabéticos. Além disso, a inulina transforma-se em um gel no intestino delgado dificultando a absorção da glicose e reduzindo sua concentração plasmática. (VALENTOVA K. e outros 2006).

Alguns autores têm apontado propriedades hipoglicemiantes da Yacon. Embora, ainda se façam necessários muitos estudos, para que se possam estabelecer bases mais científicas quanto à extensão dos benefícios da Yacon. Buscando contribuir com o enfoque fitoterápico da planta, desenvolveu-se uma pesquisa utilizando ratos machos com 3 a 4 meses, da linhagem Wistar, pesando em média 250 gramas. Os animais permaneceram em ciclo claro/escuro, com água e alimentação *ad libitum* (52% de carboidratos, 21% de proteínas e 4 % de lipídeos).

Para a realização deste estudo, dividiu-se os animais em dois grupos, controle e diabético, sendo o peso controlado a cada três dias. A indução do diabetes nos ratos foi realizada por injeção de aloxana na veia peniana, sem anestesia direta, com dose média de 50 mg/kg diluída em solução salina. Dois dias depois deste procedimento a glicemia sanguínea foi medida através do aparelho *Accu-Check*, sendo considerados diabéticos somente os animais com glicemia superior a 150 mg/dl. Os animais que não apresentaram hiperglicemia receberam nova dose de aloxana. Esta reaplicação se fez necessária uma vez que pelo menos 15% do lote não foi induzido ao diabetes com uma única aplicação.

Após a confirmação do estado diabético foram disponibilizadas, aos animais, mamadeiras contendo infusão de 20 gramas de extratos foliares da planta *Smallanthus sonchifolius* para cada litro de água. Decorridos cinco dias do início do processo terapêutico fez-se novamente a retirada de sangue da veia caudal dos ratos e a medição da glicemia.

Os valores glicêmicos do pré e pós-teste registrados durante a pesquisa foram analisados através do teste estatístico *T-Student*, com pós-teste de Tukey para um nível de significância de $p < 0,05$.

Em termos gerais nos lotes de ratos observados foi possível evidenciar alguns resultados. Os animais diabéticos sob tratamento com o chá da Yacon não aumentaram a ingestão de líquidos e de alimentos. A infusão do extrato foliar da *Smallanthus sonchifolius* reduziu o nível de glicemia sanguínea, diminuindo em consequência, a polidipsia comum nos diabéticos. A ausência de polifagia nas cobaias pode ser atribuída, ao fato de que, o extrato da Yacon segundo Aybar e outros (2001) produz um aumento da concentração da insulina plasmática, possibilitando a entrada de maiores quantidades de glicose no interior das células, dispensando assim, um consumo maior de alimentos. Devendo-se ressaltar, que apesar da quantidade de

alimentos ingeridos não haver aumentado, os ratos apresentaram um aumento no volume de fezes ou na frequência de defecação, em decorrência da fermentação da Yacon pela microflora do cólon, o que permite a melhoria das funções intestinais.

Durante o período em que foram tratadas com a Yacon o peso das cobaias não apresentou alterações significativas, possivelmente por que os frutooligossacarídeos e a inulina, com baixo teor calórico presentes na Yacon, não podem ser metabolizados pelo organismo. Devendo-se considerar ainda que a inulina transforma-se em um gel, dificultando a absorção da glicose no intestino delgado, o que reduz o ganho de peso.

É possível estabelecer alguns parâmetros entre as cobaias mais jovens (três meses recém completos) constituintes dos últimos grupos e as demais (quase quatro meses). As mais novas foram menos suscetíveis à aloxana, mostrando maior necessidade de re-injeção desta substância, em 30% dos animais contra 15 % das cobaias dos demais grupos.

Devido a resistência à aloxana e ao tratamento, os ratos mais jovens apresentaram um nível hiperglicêmico menor, configurando um quadro diabético mais moderado e uma redução da glicemia percentualmente mais baixa. A média de redução glicêmica das cobaias dos cinco primeiros grupos foi de 72,48%, enquanto que, as cobaias dos últimos grupos apresentaram 47,76% de redução de glicose plasmática. Entretanto nos pós-testes os níveis glicêmicos da maioria das cobaias ficaram dentro da faixa de normalidade (de 50 a 90 mg/dl).

Os resultados obtidos no experimento sugerem que a infusão dos extratos foliares da Yacon possivelmente possui um efeito estabilizador do nível de glicemia sanguínea, uma vez que a terapia utilizada não causou hipoglicemia naqueles ratos com taxas hiperglicêmicas moderadas na fase diabética. A análise dos valores glicêmicos registrados durante a realização da pesquisa, através do teste estatístico *T-Student*, apontou uma eficiência de 99% da terapia aplicada em todos os grupos testados, o que em termos comparativos é um forte indicador, de que o uso do extrato foliar da *Smallanthus sonchifolius* é altamente contributivo para a melhoria da qualidade de vida e saúde dos diabéticos.

REFERÊNCIAS

AYBAR M. J. et al. O Efeito hipoglicêmico do chá das folhas de *Smallanthus sonchifolius* em ratos normais e diabéticos. J Ethnopharmacol. 74(2);125-32 Fev. 2001 (Tradução nossa)

BARCELÓ, A. e RAJPATHAK, S. Incidence and prevalence of diabetes mellitus in the Americas. Revista Pan-americana de Salud Pública, 10:300-308, 2001. (Tradução nossa)

CINGOLANI, H.E.; HOUSSAY, A.B. Fisiologia Humana de Houssay, 7ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

GUYTON, A.C.; HALL, J.E. Tratado de fisiologia médica. 9ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997.

HALPERN, A.; MANCINI, M. C.; MEDEIROS, M.M.A. Diabetes mellitus. Revista Brasileira de Medicina, São Paulo, v. 56, n. 12, p. 77-82, Dez. 1999.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

KAKIHARA, T.S., CÂMARA, F.L.A., VILHENA, S.M.C. et al. Cultivo e industrialização de yacon (*Polymnia sonchifolia*): uma experiência brasileira. I Congresso Latino Americano de Raízes Tropicais e IX Congresso Brasileiro de Mandioca, São Pedro, SP, resumo 148, 1996.

KATZ, S. The science of quality of life. J Chronic Dis. 40(6):459-63. 1987 (Tradução Nossa)

SANTANA DE MELO, K.F. et al. Diabetes mellitus. Revista Brasileira de Medicina, São Paulo, v. 60, n. 7, p. 505-516, Jul. 2003.

VALENTOVA K. et al. A variabilidade biológica e química da yacon. J Agric Food Chem. 54 (4); 1347 – 52. 22 de Fevereiro de 2006 (Tradução nossa).

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE SOLDADOS DO EXÉRCITO E ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

GORDIA, Alex P.1,2, QUADROS, Teresa M. B de 1,2, VILELA JUNIOR, Guanis B. 2,3,4, CAMPOS, Wagner de 1, QUADROS JUNIOR, Paulo K. de 1, PASSONI, Juliano 1, SANTOS, Isabela C. dos 1, CIESLAK, Fabrício 5.

Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte – UFPR¹
Grupo de Pesquisas em Qualidade de Vida e Atividade Física – METROCAMP-SP²
Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG-PR³
Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP⁴
Núcleo de Pesquisa em Qualidade de Vida – UFPR⁵

RESUMO

Objetivo: Analisar diferenças na QV de soldados do Exército Brasileiro e Acadêmicos do Curso de Educação Física e Esporte, bem como refletir os fatores relevantes à QV destes indivíduos. *Métodos:* Participaram deste estudo 67 indivíduos do sexo masculino, sendo 37 soldados e 30 estudantes. O questionário WHOQOL-Bref foi utilizado para avaliar a QV dos participantes. Para a análise do questionário sobre QV utilizaram-se os critérios propostos pela equipe australiana do WHOQOL. A consistência interna das respostas foi analisada através do coeficiente de *Cronbach*. Para analisar as diferenças da QV entre os grupos foi realizado o teste não-paramétrico de *Mann-Whitney*, com $p < 0.01$. *Resultados:* O grupo de acadêmicos de Educação Física e Esporte obtiveram resultados mais satisfatórios em todos os domínios quando comparados com o grupo de soldados. A análise do teste *Mann-Whitney* indicou diferença significativa em todos os Domínios da QV entre os dois grupos (Domínio I – Físico, $p=0.000$; Domínio II – Psicológico, $p=0.005$; Domínio III – Relações sociais, $p=0.001$; Domínio IV – Meio ambiente, $p=0.000$; QV geral, $p=0.000$). Os menores valores percentuais foram encontrados para o Domínio IV – Meio ambiente em ambos os grupos (66,7% para os universitários e 51,2% para os soldados), sendo este o aspecto mais vulnerável e mais prejudicial à QV dos indivíduos.. *Conclusão:* O principal achado deste estudo foi que o domínio ambiental é o responsável primordial pela diminuição da QV em ambos os grupos estudados, demonstrando a necessidade de maior investimento em políticas públicas que objetivem melhorar as condições de vida da população.

Palavras-chave: Qualidade de vida, Whoqol, políticas públicas.

ABSTRACT

Objective: To analyze QL differences between soldiers of the Brazilian Army and academics of the Physical Education and Sport Course, as well as reflecting the excellent factors to the QL of these individuals. *Methods:* 67 individuals of the masculine sex had participated of this study, 37 soldiers and 30 students. The WHOQOL-Bref questionnaire was used to evaluate the QL of the participants. For the analysis of the

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

questionnaire on QL the criteria considered for the Australian team of the WHOQOL had been used. The internal consistency of the answers was analyzed through the coefficient of Cronbach. To analyze the differences of the QL between the groups the not-parametric test of Mann-Whitney was carried through, with $p < 0.01$. *Results:* The group of academics of Physical Education and Sport had gotten resulted more satisfactory in all the domains when compared with the group of soldiers. The analysis of the Mann-Whitney test indicated significant difference in all the Domains of the QL between the two groups (Domain I - Physical, $p = 0.000$; Domain II - Psychological, $p = 0.005$; Domain III - Social relations, $p = 0.001$; Domain IV - Environment, $p = 0.000$; General QL, $p = 0.000$). The lesser percentile values had been found for Domain IV - Environment in both groups (66.7% for college students and 51.2% for the soldiers), being this the more harmful and vulnerable aspect to the QL of the individuals. *Conclusion:* The main finding of this study was that the ambient domain is primordial responsible for the QL reduction in both studied groups, demonstrating the necessity of bigger investment in public politics that objectify to improve the life conditions of the population.

Key words: Quality of life, Whoqol, public politics.

INTRODUÇÃO

A Qualidade de Vida (QV) pode ser definida como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL Group, 1995).

Segundo Nahas (2003), a QV é a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio-ambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano.

O mesmo autor afirma que os parâmetros sócio-ambientais relacionados à qualidade de vida são: moradia, transporte, segurança, assistência médica, condições de trabalho, educação, opções de lazer e meio-ambiente; e os parâmetros individuais são: hereditariedade e estilo de vida.

A noção de qualidade de vida transita em um campo semântico polissêmico: de um lado, está relacionada a modo, condições e estilo de vida. De outro, inclui as idéias de desenvolvimento sustentável e ecologia humana. E, por fim, relaciona-se ao campo da democracia, do desenvolvimento e dos direitos humanos e sociais. No que concerne à saúde, as noções se unem em uma resultante social da construção coletiva dos padrões de conforto e tolerância que determinada sociedade estabelece, como parâmetros para si (MINAYO, HARTZ & BUSS, 2000).

Nota-se, através da conceituação da QV, que se faz necessário a realização de diversos fatores para que se possa atingi-la, tornando-se assim, muito difícil a sua mensuração.

As técnicas criadas para medir a QV não levam em conta o contexto cultural, social, de história de vida e do percurso dos indivíduos cuja qualidade de vida pretendem mensurar (HUBERT, 1997, apud MINAYO, HARTZ & BUSS, 2000).

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná - Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Tentando sintetizar a complexidade da noção de qualidade de vida e de sua relatividade vis-à-vis as diferentes culturas e realidades sociais, diversos instrumentos têm sido construídos (MINAYO, HARTZ & BUSS, 2000).

Um dos instrumentos mais utilizado atualmente para a avaliação da qualidade de vida é um questionário desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde. Este questionário, denominado WHOQOL-100 (por conter 100 questões), avalia 6 domínios: psicológico, físico, nível de independência, relações sociais, ambiente e espiritualidade. Cada domínio é constituído por facetas que são avaliadas por quatro questões. Assim, o instrumento é composto por 24 facetas específicas e uma faceta geral que inclui questões de avaliação global de qualidade de vida.

Porém, em busca de um instrumento menos complexo e de rápida aplicação, desenvolveu-se o WHOQOL-bref, um questionário (com a mesma essência do WHOQOL-100) contendo 26 questões circunscritas a 4 domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. O critério de seleção das questões para compor a versão abreviada foi tanto psicométrica como conceitual. Este instrumento está tendo alta aceitação e está sendo testado e validado em diversos países, inclusive no Brasil (FLECK et al, 2000).

A aplicação desse instrumento é ampla e inclui não somente a prática clínica individual, mas também a avaliação de efetividade de tratamentos e de funcionamento de serviços de saúde. Além disso, pode ser um importante guia para políticas de saúde.

Entretanto, as pesquisas acerca da QV são muito recentes, sendo que há uma grande dificuldade em mensurá-la, tendo em vista sua interdisciplinaridade e subjetividade. Portanto, faz-se necessário a intensificação de estudos sobre o tema, que teve sua investigação acentuada a menos de dois séculos.

Para uma melhor intervenção na QV, busca-se estabelecer os principais fatores interferentes na QV de diferentes populações, processo que é dificultado principalmente por diferenças culturais, sócio-econômicas, ambientais e individuais.

Soldados que ingressam no Exército para prestar o serviço militar obrigatório permanecem, por um longo período, impossibilitados de sair de seus quartéis devido a exigências estabelecidas pelo Exército para servir como parte da formação destes soldados, e mesmo após este período inicial estes indivíduos ainda permanecem, quando necessário, por vários dias consecutivos participando de atividades militares em seus quartéis, até que o tempo de serviço obrigatório seja cumprido. Este isolamento social com o mundo externo, juntamente com possíveis sentimentos de angústia, aflição, depressão e desgosto podem afetar negativamente a QV destes indivíduos. Em estudo prévio realizado por nosso grupo de pesquisa, soldados do Exército lotados em um quartel da cidade de Ponta Grossa-PR apresentaram baixos índices de QV, principalmente para o domínio ambiental (VILELA JÚNIOR, GORDIA & QUADROS, 2005). Em contraste, estudantes universitários não vivenciam regras tão arguas em seu dia a dia, e ainda estão se preparando para o mercado de trabalho com viés na profissão que eles escolheram, com expectativas de um futuro mais estável e consequentemente melhores condições de vida, em especial para acadêmicos de Educação Física, pois acredita-se que a formação destes indivíduos seja voltada ao aprendizado de estratégias que auxiliem no sentimento de bem-estar e melhoria da QV. Nesta perspectiva, nossa hipótese é que soldados do exército terão uma QV

inferior à de estudantes de Educação Física.

Neste sentido, este estudo teve como propósito analisar diferenças na QV de soldados do Exército Brasileiro e Acadêmicos do Curso de Educação Física e Esporte, bem como refletir os fatores relevantes à QV destes indivíduos.

MÉTODOS

Participantes

Este estudo teve caráter transversal com uma amostra do tipo conveniente, pois só participaram do estudo os soldados do Exército Brasileiro de um quartel da cidade da Lapa-PR que não tinham tarefas pré-estabelecidas para o dia da coleta de dados e os universitários do primeiro e segundo ano do curso de Educação Física e Esporte de uma faculdade particular de Campinas-SP que estavam presentes no dia da coleta de dados. Participaram deste estudo 67 indivíduos do sexo masculino, sendo 37 soldados (com idades entre 18-20 anos) e 30 universitários (com idades entre 18-50 anos).

Esclarecimento e Termo de Consentimento

Antecipadamente à coleta de dados foi entregue aos participantes uma carta de apresentação e foi realizada uma explanação acerca dos temas referentes à pesquisa, bem como o esclarecimento de eventuais dúvidas. Os participantes que concordaram em participar da investigação assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Coleta de Dados

As coletas de dados foram realizadas no mês de novembro de 2004 para o grupo de soldados e em janeiro e fevereiro de 2006 para o grupo de universitários. As coletas foram realizadas no quartel do Exército da cidade da Lapa-PR e nas dependências da METROCAMP-SP, para o grupo de soldados e universitários, respectivamente. O questionário WHOQOL-Bref foi utilizado para avaliar a QV dos participantes. Três integrantes do Grupo de Estudo em Qualidade de Vida da Universidade Estadual de Ponta Grossa administraram a aplicação dos questionários para os soldados. Para os universitários, o instrumento foi aplicado por dois integrantes do Grupo de Pesquisas em Qualidade de Vida e Atividade Física do Instituto do Esporte da METROCAMP-SP.

Instrumento

O instrumento WHOQOL-Bref é composto por 26 questões e considera os últimos quinze dias vividos pelos respondentes. Duas questões referem-se a percepção individual a respeito da qualidade de vida e as demais 24 estão subdivididas em 4 domínios, e representam cada uma das 24 facetas que compõem o instrumento original (WHOQOL-100), tais como: *Domínio I - Físico*, com ênfase nas seguintes facetas: dor e desconforto, energia e fadiga, sono e repouso, mobilidade, atividades da vida cotidiana, dependência de medicação ou de tratamentos e capacidade de trabalho; *Domínio II – Psicológico*, focalizando as seguintes facetas: sentimentos positivos, pensar, aprender, memória e concentração, auto-estima, imagem corporal e aparência, sentimentos negativos, espiritualidade, religião e crenças pessoais; *Domínio III – Relações sociais*, abordando as facetas: relações pessoais, suporte (apoio) social, atividade sexual; *Domínio IV – Meio ambiente*, com as facetas: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidade de adquirir novas informações e habilidades, participação e

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

oportunidades de recreação/lazer, e ambiente físico (poluição, ruído, trânsito, clima e transporte).

Este questionário, desenvolvido pelo grupo de estudos sobre Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1995, já foi validado em mais de 20 países, inclusive no Brasil (FLECK et al., 2000).

Análise Estatística

Para a análise do questionário sobre QV utilizaram-se os critérios propostos pela equipe australiana do WHOQOL, pela clareza e praticidade com que são demonstradas todas as fases de análise e interpretação dos resultados obtidos. A consistência interna das respostas foi analisada através do coeficiente de fidedignidade de *Cronbach*, com $\alpha=0,78$ para o grupo de soldados e $\alpha=0,90$ para o grupo de universitários. Para analisar as diferenças da QV entre os grupos foi realizado o teste não-paramétrico de *Mann-Whitney*. O software estatístico utilizado foi o SPSS versão 11,5 (SPSS Inc.), com $p<0.01$.

RESULTADOS

Com base na análise do WHOQOL-Bref obteve-se os resultados referentes à QV, subdivididos em: Domínio I – Físico, Domínio II – Psicológico, Domínio III – Relações sociais, Domínio IV – Meio ambiente, e QV geral (Tabela 1).

O grupo de acadêmicos de Educação Física e Esporte obtiveram resultados mais satisfatórios em todos os domínios quando comparados com o grupo de soldados do Exército Brasileiro. A análise do teste *Mann-Whitney* indicou diferença significativa em todos os Domínios da QV entre os dois grupos (Domínio I – Físico, $p=0.000$; Domínio II – Psicológico, $p=0.005$; Domínio III – Relações sociais, $p=0.001$; Domínio IV – Meio ambiente, $p=0.000$; QV geral, $p=0.000$).

Tabela 1 – Diferenças entre os grupos por domínios do WHOQOL e QV geral com valores percentuais expressos em média e desvio padrão.

Qualidade de Vida	UNIVERSITÁRIOS (n=30)	%	SOLDADOS % (n=37)
Domínio I – Físico	83,2±11,1*		68,3±11,5
Domínio II – Psicológico	78,2±14,7*		68,9±14,7
Domínio III – Relações sociais	82,0±16,8*		70,5±13,8
Domínio IV – Meio Ambiente	66,7±14,8*		51,2±12,6
Qualidade Vida Geral	77,5±12,8*		64,7±10,2

• $p<0.01$

O Domínio I – Físico apresentou os maiores resultados médios (83,2%) para o grupo de universitários, e para o grupo de soldados o resultado médio mais elevado foi observado no Domínio III – Relações sociais (70,5%), indicando que o construto físico para os universitários e relações sociais para os soldados foram satisfatórios nestas populações, demonstrando ser um ponto favorável para a QV geral.

Os menores valores percentuais foram encontrados para o Domínio IV – Meio

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

ambiente em ambos os grupos (66,7% para os universitários e 51,2% para os soldados), sendo este o aspecto mais vulnerável e mais prejudicial à QV dos indivíduos estudados.

DISCUSSÃO

O desenvolvimento da QV pode resultar em mudanças nas práticas assistenciais e na consolidação de novos paradigmas do processo saúde-doença, o que pode ser de grande valia para a superação de modelos de atendimento eminentemente biomédicos, que negligenciam aspectos socioeconômicos, psicológicos e culturais importantes nas ações de promoção, prevenção, tratamento e reabilitação em saúde. Tendo em vista que a QV é um construto eminentemente interdisciplinar, a contribuição de diferentes áreas do conhecimento pode ser de fato valiosa e mesmo indispensável (SEIDL & ZANNON, 2004).

O questionário WHOQOL-Bref, desenvolvido pela OMS, mostrou-se um instrumento eficiente para a avaliação da QV dos indivíduos estudados. A versão abreviada do WHOQOL-100 preserva a abrangência do construto “qualidade de vida” incluindo itens não só referentes a aspectos físicos e psicológicos, mas também relativos ao meio ambiente e relações sociais.

Kao et al. (2005) objetivaram examinar a eficácia do WHOQOL-Bref na predição de mortalidade no período de 2 anos em 689 indivíduos do sexo masculino com idade superior a 65 anos. Os autores inferiram que o WHOQOL-Bref foi capaz de predizer a mortalidade dos indivíduos estudados, evidenciando a importância da utilização deste instrumento em programas de saúde pública e revelando a necessidade da realização de pesquisas epidemiológicas sobre a QV.

Os resultados do teste de *Mann-Whitney* indicaram diferenças significativas na QV entre os dois grupos analisados, sendo que os universitários apresentaram valores percentuais para a QV superiores aos soldados. Diversos fatores podem ser responsáveis pelas diferenças observadas no presente estudo. Ainda que o perfil socioeconômico não tenha sido avaliado, possivelmente diferenças socioeconômicas podem ter influenciado os resultados, tendo em vista que os universitários são estudantes de uma Faculdade Particular, e que atualmente os jovens que prestam o serviço militar obrigatório são, em sua maioria, de classes menos abastadas. Outro ponto importante a ser analisado é que os participantes são oriundos de cidades e estados diferentes, neste sentido o ambiente também é um componente interferente de extrema importância na avaliação da QV. Ainda, variáveis psicológicas também podem ter influenciado nos resultados da QV dos grupos avaliados. Possivelmente a percepção individual de perspectivas, esperanças e possibilidades são superiores em universitários do que em soldados, tendo em vista que o trabalho de sujeitos que prestam o serviço militar obrigatório é, via de regra, temporário, sendo que há a possibilidade destes jovens saírem do Exército e ficarem desempregados e sem possibilidades para continuar seus estudos.

Saupe et al. (2004) compararam a QV de acadêmicos de seis Cursos de Graduação em Enfermagem, sendo três vinculados a Universidades públicas federais e três a Universidades privadas estaduais, todas localizadas na Região Sul do Brasil. Os autores não utilizaram estatística indutiva para analisar as diferenças da QV entre as Universidades, no entanto, em concordância com o estudo em questão, observaram-se diferenças notáveis através da análise descritiva.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Quando comparado com outros estudos (SIVIERO, 2003; SAUPE et al., 2004) os resultados obtidos para os quatro domínios da QV foram satisfatórios, no entanto o domínio ambiental foi preocupante, pois seu resultado foi muito inferior aos demais domínios, prejudicando assim, a QV geral dos dois grupos examinados. Este domínio trata de fatores que não podem ser administrados apenas pelo indivíduo, tais como: segurança física e proteção, ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade, oportunidade de adquirir novas informações e habilidades, participação e oportunidades de recreação/lazer, ambiente físico: poluição, ruído, trânsito, clima e transporte.

Esta tendência a baixos valores para o domínio ambiental é preocupante, pois está diretamente vinculada a falta de investimento em políticas públicas municipais, estaduais e federais. Recentemente, alguns municípios brasileiros (por exemplo, Curitiba-PR, Chopinzinho-PR, Vinhedo-SP), preocupados com a melhoria das condições de vida da população, estão implementando programas intervencionistas para melhoria de diversos fatores, tais como: saneamento básico, educação, assistência médica, ambientes de trabalho e lazer saudável (VILARTA, 2004; OPAS, Sd). Entretanto, o comprometimento dos governantes com a melhoria das condições de vida dos brasileiros ainda é muito reduzido, e este descaso está explícito nos resultados obtidos no presente estudo.

CONCLUSÃO

Os resultados indicaram que acadêmicos de Educação Física e Esporte de uma Faculdade Particular de Campinas-SP apresentaram melhor QV do que soldados do Exército Brasileiro lotados na cidade da Lapa-PR. Entretanto, o principal achado deste estudo foi que o domínio ambiental é o responsável primordial pela diminuição da QV em ambos os grupos estudados, demonstrando a necessidade de maior investimento em políticas públicas que objetivem melhorar as condições de vida da população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da Qualidade de Vida "WHOQOL-bref". Revista de Saúde Pública, 34(2): 178-83, 2000.

KAO, S. et al. WHOQOL-Bref as predictors of mortality: A two-year follow-up study at veteran homes. Quality of Life Research, 14: 1443-1454, 2005.

MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. Ciência & Saúde Coletiva, 5(1): 7-18, 2000.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3 ed. Londrina: Midiograf, 2003.

OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. Municípios e Comunidades Saudáveis. Guia dos prefeitos para promover qualidade de vida. Sd.

SAUPE, R. et al. Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem. Rev. Latino-Am.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná - Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Enfermagem, 12(4): 636-642, 2004.

SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. Cadernos de Saúde Pública, 20(2): 580-88, 2004.

SIVIERO, L. M. P. S. Saúde mental e qualidade de vida de infartados. 2003. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto.

VILELA JÚNIOR, G. B.; GORDIA, A. P.; QUADROS, T. M. B. de. Análise da qualidade de vida de militares do Exército brasileiro. In: ENCONTRO CIENTÍFICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE DA METROCAMP. Anais do I Encontro Científico de Educação Física e Esporte da Metrocamp, Campinas, 2005.

VILARTA, R. (Org.). Qualidade de vida e políticas públicas: saúde, lazer e atividade física. Campinas: IPES Editorial, 2004.

WHOQOL Group 1995. The World Health Organization Quality of Life Assessment(WHOQOL): position paper from the The World Health Organization. Social Science and Medicine, 41(10): 1403-1409, 1995.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

CONSUMO DE ADOÇANTES E PRODUTOS DIETÉTICOS POR INDIVÍDUOS
DIABÉTICOS E A FREQUÊNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS

WISNIEWSKI, Ana C., PIETA, Sílvia A.

Centro Universitário Católico do Sudoeste do Paraná – UNICS
Palmas, Paraná – Brasil

RESUMO

Este estudo teve como objetivo verificar os índices do consumo de adoçantes e produtos dietéticos por indivíduos diabéticos, identificar os critérios para seleção de tais substâncias e a frequência da realização de atividades físicas desses sujeitos. A amostra foi composta por 19 sujeitos, sendo 06 do gênero masculino e 13 do gênero feminino, no município de Palmas – PR. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados questionário estruturado contendo 19 questões abertas e fechadas. A idade média dos homens foi de $49,16 \pm 14,98$ anos e das mulheres $56,07 \pm 10,49$ anos. Neste estudo, 50% dos homens e 30,77% das mulheres afirmaram praticar atividades físicas. Entre os praticantes, 40% dos homens realizam atividades físicas 03 vezes por semana e 42,80% das mulheres o fazem diariamente. Destes, 60% dos homens e 85,71% das mulheres já praticavam exercícios antes do diagnóstico da doença. A modalidade de exercícios mais praticada entre ambos os gêneros é a caminhada. Pode-se concluir que: 5,26% dos pacientes não fazem uso de adoçantes e nunca praticam atividades físicas, 36,84% consomem adoçantes regularmente e praticam atividades físicas e 57,90% consomem adoçantes regularmente, entretanto, não praticam atividades físicas ou o fazem de forma esporádica.

Palavras-chave: Diabetes, adoçantes, exercícios físicos.

ABSTRACT

This study it had as objective to verify the dietary indices of the sweetener consumption and products for diabetic individuals, to identify to the criteria for election of such substances and the frequency of the accomplishment of physical activities of these citizens. The sample was composed for 19 citizens, being 06 of masculine sort and 13 of the feminine sort, in the city of Palmas - PR. It was used as instrument of collection of data structuralized questionnaire contend 19 open and closed questions. The average age of the men was of $49,16 \pm 14,98$ years and $56,07$ women $\pm 10,49$ years. In this study, 50% of men and 30.77% of the women had affirmed to practise physical activities. Between the practitioners, 40% of the men carry through physical activities 03 times per week and 42.80% of the women make it daily. Of these, 60% of men and 85.71% of the women already practised exercises before the diagnosis of the illness. The modality of exercises more practised between both the sorts is the walked one. It can be concluded that: 5.26% of the patients do not make sweetener use and they never practise physical activities, 36.84% they consume sweeteners regularly and they practise physical activities and 57.90% consume sweeteners regularly, however, they

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

do not practise physical activities or they make it of sporadical form.

Key-words: Diabetes, sweeteners, exercises.

INTRODUÇÃO

O diabetes mellitus do tipo 2 (DM2) é uma doença metabólica complexa, multifatorial e de presença global, que afeta a qualidade e o estilo de vida dos acometidos, podendo levar a uma redução pronunciada na expectativa de vida dessa população. Portadores de diabetes podem ter uma redução de 15 ou mais anos de vida, com a grande maioria morrendo em decorrência das complicações cardiovasculares (LYRA *et al.* 2006). É uma doença decorrente da falta de produção de insulina pelo pâncreas ou da incapacidade deste hormônio exercer adequadamente suas funções metabólicas. O tratamento da doença tem como objetivo manter os níveis glicêmicos próximos da normalidade, considerando a atividade física, a dieta e a medicação, a qual pode ser a base de insulina, antidiabéticos orais ou ambos. Pacientes com diabetes que restringem o consumo de sacarose costumam substituir o açúcar branco por adoçantes e produtos dietéticos. Embora estes produtos não sejam necessários para o controle metabólico, eles contribuem nos aspectos sociais e psicológicos dos pacientes diabéticos, além de proporcionar a palatibilidade e o prazer do sabor doce (CASTRO e FRANCO, 2002). Este estudo teve como objetivo verificar os índices do consumo de adoçantes e produtos dietéticos por indivíduos diabéticos, identificar os critérios para seleção de tais substâncias e a frequência da realização de atividades físicas desses sujeitos. A amostra foi composta por 19 sujeitos, sendo 06 do gênero masculino e 13 do gênero feminino, no município de Palmas – PR. A seleção da amostra foi intencional, considerando-se como critério de exclusão a manifestação voluntária do sujeito em participar ou não do estudo. Foi utilizado como instrumento de coleta de dados questionário estruturado contendo 19 questões abertas e fechadas. A idade média dos homens foi de $49,16 \pm 14,98$ anos e das mulheres $56,07 \pm 10,49$ anos. Foi realizada análise estatística descritiva a partir do programa Excel, Windows XP. Dos 19 sujeitos, 15,79% eram analfabetos, 31,58% estudaram além do Ensino fundamental e a maior proporção de indivíduos, 42,10% não concluiu o Ensino fundamental. Quanto ao uso de adoçantes, observou-se que 84,21% sempre adoçam líquidos com adoçantes. Entre os motivos apresentados para o uso de adoçantes 72,22% foi por causa do diabetes, 16,67% seguem ordens médicas e 11,11% não podem consumir açúcar branco. As razões para escolha da marca do produto apontadas pelos pacientes foram: 50% a preferência, 16,67% orientação profissional e 33,32% outros motivos, tais como preço e sugestão de conhecidos. O tipo de adoçante mais utilizado foi o de forma líquida, 72,22%, pois, segundo os pacientes, é o de maior praticidade para o uso. O consumo de adoçante em pó foi referido por 16,67% dos usuários de adoçante. A razão referida para a preferência da maioria destes consumidores foi a aparência de açúcar. Apenas 11,11% dos sujeitos consomem adoçantes na forma líquida e em pó. Em relação à quantidade de adoçantes líquidos 60% dos usuários desta forma de adoçante, referem contar as gotas do produto, 13,33% “esguicham” seu conteúdo no líquido a ser consumido e 26,67% colocam as gotas e experimentam para sentir o sabor. Quanto ao tipo de edulcorante mais consumido, observou-se que a combinação de sacarina sódica e ciclamato de sódio é a preferida por 61,11% dos sujeitos, seguido

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

pelo aspartame com uma frequência de 22,22%. Os demais sujeitos não lembravam o nome do adoçante utilizado, com isso não sendo possível descrever o tipo de edulcorante. Entre as razões apontadas para o uso de adoçantes antes do diagnóstico a mais freqüente foi referida por pacientes que se encontravam “fora do peso”, 26,31%; 57,89% não faziam uso, pois não havia necessidade. Quanto ao consumo de produtos dietéticos os mais utilizados foram os refrigerantes, 63,15%; gelatina, 23,31%; pudim e flan, 21,05%; chocolate e geléia, 15,79%; balas e chicletes, 10,53%. Em relação à prática de atividade física, 94,74% dos pacientes consideraram importante. Neste estudo, 50% dos homens e 30,77% das mulheres afirmaram praticar atividades físicas. Entre os praticantes, 40% dos homens realizam atividades físicas 03 vezes por semana e 42,80% das mulheres o fazem diariamente. Destes, 60% dos homens e 85,71% das mulheres já praticavam exercícios antes do diagnóstico da doença. A modalidade de exercícios mais praticada entre ambos os gêneros é a caminhada. Pode-se concluir que: 5,26% dos pacientes não fazem uso de adoçantes e nunca praticam atividades físicas, 36,84% consomem adoçantes regularmente e praticam atividades físicas e 57,90% consomem adoçantes regularmente, entretanto, não praticam atividades físicas ou o fazem de forma esporádica. Embora idade, histórico familiar, dentre outros fatores não modificáveis, possam estar presentes, na realidade os fatores modificáveis para o diabetes é que devem ser alvo de intervenção. Dentre os fatores de risco modificáveis destacam-se a obesidade, fatores dietoterápicos, o sedentarismo (COLDITZ *et al.*; CHAN *et al.* apud LYRA *et al.*, 2006) e o tabagismo. A prática de atividade física de forma sistemática traz benefícios para a musculatura esquelética tornando mais eficiente o uso da energia. A prática regular de exercícios físicos aumenta a concentração de enzimas mitocondriais nos miócitos, o número de fibras musculares de contração lenta, bem como melhora a capilarização e o suprimento de sangue. Além disso, o exercício físico age no processo de translocação dos transportadores de glicose (GLUT-4), essa ação parecendo justificar, ao menos em parte, os benefícios observados na sensibilidade insulínica no miócito (MCAULEY, 2002 apud LYRA *et al.* 2006). Portanto, via diferentes mecanismos, o exercício aumenta a captação de glicose mediada pela insulina na musculatura esquelética, e com isso melhora a sensibilidade insulínica (ANNUZI, 1991; ZAWADZKI, 1987 apud LYRA *et al.*, 2006). Vários estudos evidenciam que o aumento da atividade física reduz o risco de desenvolvimento de diabetes (BURCHFIELD, 1995; PERRY, 1995 apud LYRA *et al.*, 2006).

REFERÊNCIAS

CASTRO, A.G.P., FRANCO, L.J. Caracterização do Consumo de Adoçantes Alternativos e Produtos Dietéticos por Indivíduos Diabéticos. Arquivos Brasileiro de Endocrinologia e Metabolismo., São Paulo, v. 46, n.3, 2002.

LYRA, Ruy et al . Prevenção do diabetes mellitus tipo 2. Arq Bras Endocrinol Metab., São Paulo, v.50, n.2, 2006. Disponível em 27302006000200010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 06 Set 2006. doi: 10.1590/S0004-27302006000200010.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

DESTUDO DESCRITIVO DE DOIS MÉTODOS DE HABILIDADE DO YOYO

SILVEIRA, Celso A., SPANAMBERG, Sandra E., OKAZAKI, Fabio F. H. A.
PETRUNKO, Vinicius A., LADEWIG, Iverson

RESUMO

Introdução: O brinquedo yoyo possui um grande carisma tanto em jovens como em adultos. E descobertas arqueológicas mostram a presença deste pequeno brinquedo entre 400 e 500 anos antes de Cristo na antiga Grécia. Embora considerado um brinquedo muito antigo e de se conhecido em todo o mundo, poucos estudos foram desenvolvidos com a intenção de facilitar e acelerar o aprendizado de sua prática. É neste caminho que direcionamos o nosso objeto de pesquisa. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi verificar qual a melhor forma de ensino do truque de yoyo “dorminhoco” dentre as formas propostas neste estudo. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 21 alunos de ambos os sexos todos nascidos em 1994 e freqüentando a 5ª série do ensino fundamental. Todos passaram por dois pré-teste e divididos em dois grupos ambos realizaram o mesmo número de repetições, trabalhando dentro do método global, sendo que um dos grupos com a utilização de dicas e outro não, após uma semana foram realizados novos testes e avaliados por um expert com a intenção de verificar a retenção do aprendizado. **Resultados e Conclusão:** A análise dos dados demonstrou que as crianças participantes deste trabalho de pesquisa obtiveram um melhor desempenho no método global e sem a utilização de dicas. Sugerem-se novos estudos com outras amostras, diferentes controles metodológicos.

Palavras-chave: Yoyo, dicas, método global.

ABSTRACT

Introduction: The toy yoyo in such a way posses great charisma such in young as in adults. An archaeological discovery showed the presence of this small toy between 400 and 500 years before Christ in old Greece. Although considered a very old toy and known in the whole world, few studies had been developed with the intention to facilitate and to speed up the learning of its practice. In this way that we direct our object of research. **Objective:** The objective of this study was to verify which is the best form of teach the trick of yoyo “sleeper” among the forms proposed in this study. **Methodology:** The sample was constituted by 21 studies male and female, all born in 1994 and frequenting 5ª series of basic education. All had passed for two daily pay-test and divided in two groups, both they had the same number of repetitions, working inside of the global method, being one of the groups with the use of tips and another one not, after one week new tests were applied and evaluated be an expert with the intention to verify the retention of the learning. **Results and Conclusion:** The analyzes of this data demonstrated that the participants of this research had gotten a better performance in the group of without tips. New studies with other samples and different controls are suggested.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Key Words: Yoyo, hints, global method.

INTRODUÇÃO

A história do yoyo gira em torno de fatos históricos e lendas arrojadas, as quais passam pelo resgate arqueológico de pequenas peças (yoyos) de metal e cerâmica, além de pinturas em vasos na antiga Grécia datando em torno de 400 a 500 anos antes de Cristo. O yoyo está presente também em pinturas da aristocracia francesa, onde até mesmo o rei francês Luis XVII, posa em um quadro com o brinquedo. Lendas sobre ele também fazem parte desta história. Contam que caçadores filipinos usavam o yoyo como arma seus artefatos eram grandes pedras amarradas à uma corda. Eles subiam em árvores com os yoyos e os lançavam sobre os animais que passavam abaixo, puxando a pedra para cima para novas tentativas. O nome yoyo vem também do idioma filipino significando vai e vem.

Embora considerado um brinquedo muito antigo e de carisma incontestável em todo o mundo, poucos estudos foram desenvolvidos com a intenção de facilitar e acelerar o seu aprendizado e sua prática.

De acordo com Schimdt & Wrisberg (2001, p190) aprendizagem motora são “mudanças em processos internos que determinam a capacidade do indivíduo de produzir uma ação motora”. E que a forma com que estas práticas são passadas para o aprendiz podem ter uma grande influência no resultado destas mudanças.

Sabe-se que quando entramos no campo do processo de aprendizagem, temos que nos preocupar em buscar todas as informações envolvidas na execução da tarefa, estejam elas no meio onde é realizada ou no próprio indivíduo. Diante desta gama de informações, temos que identificar quais informações possui um maior grau de importância para o aprendizado da tarefa. E o yoyo sendo um brinquedo que possui um infinito leque de truques e maneiras para se brincar, sem que haja um procedimento metodológico sistematizado para facilitar a sua aprendizagem, faz-se necessário a criação de uma sequência, uma metodologia clara a respeito do que se quer ensinar, facilitando a seleção de pontos relevantes desta tarefa. Sabe-se no entanto, que esta seleção de informações é aprimorada pelo indivíduo junto com o aumento da experiência prática. Esta situação de evolução e aprimoramento pode ser observada com o aumento da velocidade na utilização destas informações armazenadas, tornando a prática cada vez mais automática, conforme destacado por Ladewig, Cidade e Ladewig (2001, p. 173) “em termos de habilidade motora atingir a automatização da performance, ou seja, realizar a tarefa com facilidade e habilidade, é a meta maior dentro do processo de aprendizagem, e se possível, de maneira rápida. Porém a velocidade em que se atinge a automaticidade, esta relacionada a complexidade da tarefa, o nível de experiência do indivíduo a quantidade de prática”. Todo este processo que envolve a aprendizagem, gira em torno da seleção das informações relevantes à prática, se esta capacidade de seleção acontece com mais ou menos eficiência, pode estar relacionado ao uso de estratégias de atenção seletiva, que segundo Ladewig, Cidade e Ladewig (2001) é a capacidade de dirigir o foco de atenção a um determinado ponto no meio ambiente.

O objetivo do presente estudo foi investigar a eficiência do uso de dicas durante o processo de ensino-aprendizagem de uma habilidade do yoyo (dorminhoco).

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

METODOLOGIA

Vinte e um alunos, todos nascidos no ano de 1994, cursando a 5ª Série do ensino fundamental do Colégio Estadual São Pedro Apóstolo, foram divididos em dois grupos (dicas e sem dicas) e passaram por um treinamento de 3 aulas com 30 minutos de duração cada. Todos os alunos foram submetidos a duas pré-avaliações. Uma de caráter prático e outra em forma de entrevista. A avaliação prática foi realizada de forma individual, sendo que cada aluno recebia um yoyo, tendo um minuto para demonstrar sua habilidade com o brinquedo. Já a entrevista teve o objetivo de avaliar quais os conhecimentos prévios que o aluno possuía sobre o yoyo: 1) se já conhecia algum dos truques propostos para esta pesquisa; 2) se já tinha jogado yoyo; e 3) se possuía yoyo. Esta pré-avaliação serviu como ferramenta para uma divisão homogênea dos dois grupos.

Ambos os grupos receberam as mesmas informações, trabalhando dentro do método global, executando o mesmo número de repetições de lançamentos, com yoyos exatamente iguais, e tamanhos de corda relativo à altura de cada criança. A diferença metodológica ficou restrita apenas a utilização de dicas para os alunos do grupo dicas. Uma semana após a última aula foi realizada uma nova avaliação com o intuito de verificar a retenção da aprendizagem. Esta avaliação aconteceu individualmente, com cada criança tendo três oportunidades para realizar o truque, as quais eram gravadas em vídeo, com sua melhor tentativa sendo selecionada e avaliada por um expert em yoyo. O critério de avaliação foi a fragmentação do truque em três partes, com cada uma recebendo uma nota de zero a quatro, conforme padrões pré-estabelecidos.

RESULTADOS

A análise dos dados indicou o seguinte quadro: 1) dentro da primeira parte do truque o lançamento do yoyo, o grupo sem dicas (SD) teve 91% de alunos executando perfeitamente o lançamento. Sendo que 9% executaram o arremesso pela lateral da mão, demonstrando deficiência na execução da ação. O grupo com dicas (CD), obteve um total de 80% de alunos conseguindo um lançamento perfeito, e 20% executando o lançamento pela lateral da mão; 2) a segunda parte no truque consistia no dormir do yoyo. O brinquedo deveria girar sobre seu próprio eixo pelo menos três segundos. Das crianças do grupo SD, 45,45% conseguiu realizar o dorminhoco com eficiência; 36,36% realizaram o dorminhoco por menos dos três segundos e 18,19% realizaram o dorminhoco por menos de três segundos, mas com o yoyo inclinado. Já as crianças do grupo CD, 40% conseguiram realizar o dorminhoco pelos três segundos; 20% realizou o truque por menos de três segundos, com o yoyo inclinado, e 40% não conseguiu realizar a habilidade; 3) na terceira parte do truque, que consistia no retorno do yoyo a mão sem que ela descesse para buscá-lo, obtivemos os seguintes dados: 54,5% do grupo SD conseguiu que o yoyo retornasse a mão e 44,5% não conseguiu. Por outro lado, no grupo CD, 20% do grupo conseguiu que o yoyo retornasse a mão e 80% não realizou a habilidade.

CONCLUSÃO

Estes resultados indicaram um melhor desempenho em todos os itens para o grupo

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

que não recebeu dicas. Entretanto, como este trabalho consiste apenas em uma amostra, fica clara a importância de novos estudos com o intuito de verificar se o uso de dicas para o truque “dorminhoco” pode ajudar na aprendizagem, ou até na possibilidade da reformulação das dicas utilizadas.

REFERÊNCIAS

TEIXEIRA, Luiz Augusto. Avanços em Comportamento Motor. São Paulo. 2001

SCHIMIDT & WRISBERG, Aprendizagem e Performance Motora, Uma abordagem da aprendizagem baseada em problema, Porto Alegre 2001.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

O NÍVEL DE AUTO-ESTIMA DE CRIANÇAS DO ESTADO DO PARANÁ ALUNOS DO
CENTRO REXONA ADES DE VOLEIBOL

OKAZAKI, F.H.A.; CASTANHEIRA, M.A.V.; PETRUNKO, V.A.;
SILVEIRA, C.A.; KELLER, B.; OKAZAKI, V.H.A.

Instituto Compartilhar - UFPR
Curitiba – Paraná - Brasil

RESUMO

Introdução: A auto-estima pode ser entendida como uma sensação fundamental de eficácia e um sentido inerente de mérito, ou uma interação da confiança com o respeito próprio (BRANDEN, 1993). Devido a sua relação com diversos outros fatores como desempenho escolar, comportamento e facilidade na aprendizagem (STANLEY, DAÍ e NOLAN, 1997), a auto-estima se tornou um fator muito importante na avaliação de projetos sociais. **Objetivo:** O objetivo deste estudo, foi descrever os níveis de auto-estima de crianças participantes do projeto Centro Rexona Ades de Voleibol (CRAV) do Instituto Compartilhar. **Amostra e Procedimentos:** A amostra foi constituída de 1172 crianças, de ambos os sexos, de 22 cidades do estado do Paraná, alunos do CRAV, com média de idade de 14,35 anos e d.p.=5,68 anos. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o Coopersmith Self-Esteem Inventory Short Form (Coopersmith, 1969). Os dados foram tratados com estatística descritiva, com média, desvio padrão e distribuição de frequência. **Resultados e Discussão:** A descrição da variável demonstrou que em valores médios, os alunos se encontravam em níveis de auto-estima considerados normais ($\bar{x}$ =63,37%). Na distribuição de frequência 45,9% dos alunos se encontravam em níveis considerados normais (entre 56%-75%) e 26,5% em níveis considerados elevados (entre 76%-100%). **Conclusão:** Pode-se concluir que as crianças participantes do CRAV, apresentam bons resultados quanto à auto-estima o que pode estar ligado a metodologia de ensino adotada neste projeto. Sugerem-se novos estudos envolvendo outras variáveis.

Palavras chave: Auto-Estima, Crianças, Esporte.

ABSTRACT

Introduction: Self-esteem can be understood as a basic sensation of effectiveness and an inherent direction of merit, or an interaction of the confidence with the proper respect (BRANDEN, 1993). According to this relation and many other factors as pertaining to school performance, behavior and easiness in the learning (STANLEY, From there and NOLAN, 1997), self-esteem became an important factor in the evaluation of social projects. The aim of this study, was to describe the levels of auto-esteem of participant children of the project Center Rexona Ades de Voleibol (CRAV) of the Instituto Compartilhar. **Material and Methods:** The sample was constituted of 1172 children, of both the sexes, of 22 cities of the state of the Paraná, of the CRAV, with age average of 14,35 years and S.D.=5,68 years. The instrument used for the collection of data was the Coopersmith Self-Esteem Inventory Short Form (Coopersmith, 1969). The data had

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

been treated with descriptive statistics, with average, standard deviation and distribution of frequency. Results and Conclusion: The description of the variable demonstrated that in average values, the children were found in levels of auto-esteem considered normal ($x=63.37\%$). In the distribution of frequency 45.9% of the children had normal levels (between 56%-75%) and 26.5% in levels considered high (between 76%-100%). It can be concluded that the participant children of the CRAV, present good results of self-esteem it can be a response to the methodology of education in values that is part of this project. New studies are suggested involving other variables.

Key-Words: Self-Esteem, Children, Sport.

INTRODUÇÃO

A auto-estima, um dos construtos da psicologia mais utilizados nos dias de hoje, no contexto popular esta se apresenta como um sentimento de apreciação de si mesmo e que possui uma variação muito grande, de acordo com o ambiente e as interações com outros indivíduos. Diversos estudos sugerem que a auto-estima é construída de forma progressiva e duradoura, supondo que estas alterações momentâneas não são tão freqüentes. A auto-estima é menos suscetível a mudanças repentinas e estas mudanças são geradas por um trabalho de longo prazo.

O objetivo deste estudo foi descrever os níveis de auto-estima de crianças do estado do Paraná, participantes do Centro Rexona Ades de Voleibol, do Instituto Compartilhar. A auto-estima também pode ser vista como, o entendimento que a pessoa tem de suas qualidades, quão bom e quão ruim, valioso ou sem valor, positivo ou negativo, superior ou inferior que se pode ser (THOITS, 1999, p.342).

“Pode ser definida como a visão que um indivíduo tem de si mesmo, ou o grau que a pessoa mantém as atitudes de aceitação ou rejeição de si mesmo” (GUILLON et ali 2003, p. 59).

A auto-estima também pode ser entendida como uma sensação fundamental de eficácia e um sentido inerente de mérito, ou uma interação da confiança com o respeito próprio (BRANDEN, 1993).

Falar de auto estima é falar de percepções, mas também de emoções fortemente ligadas a um indivíduo. O conceito se conclui como o conjunto de características que define um sujeito, e o significado e valorização que este consciente ou inconscientemente se outorga (HURTADO, 2004).

O construto auto-estima é a dimensão avaliativa e afetiva do auto-conceito e se refere também às preocupações com o eu e a auto-imagem (SANTROCK, 1994).

Na composição de uma avaliação pessoal da auto-estima, um dos aspectos fundamentais faz relação com os efeitos das emoções, ou seja de acordo o nível de auto-estima o indivíduo se sente mais ou menos confortável com a sua imagem (HURTADO, 2004).

Quanto maior a auto-estima mais bem equiparado o indivíduo se encontra para lidar com as derrotas, maiores são as possibilidades de se melhorar o relacionamento com aqueles que o cercam, maior será a sua auto-confiança (BRANDEN, 1992).

MATERIAIS E MÉTODOS

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

A amostra foi constituída de 1172 crianças, de ambos os sexos, de 22 cidades do estado do Paraná, alunos do CRAV, com média de idade de 14,35 anos e d.p.=5,68 anos.

Para a coleta de dados foi utilizado o Coopersmith Self-Esteem Inventory Short Form (Coopersmith, 1969). Questionário com 25 perguntas, de verdadeiro ou falso, que marcadas de acordo com a legenda possuem um valor de 4 pontos, os quais são multiplicados por 4 e compõem os valores percentuais de auto-estima. Estes são considerados baixos, quando os valores se encontram menores que 55%, entre 56%-75% são considerados normais e de 76 -100% considerados elevados. Os dados foram tratados com estatística descritiva, com média, desvio padrão e distribuição de frequência.

RESULTADOS

A descrição da variável auto-estima demonstrou que em valores médios, todos os alunos do Centro Rexona Ades se encontravam em níveis de auto-estima considerados normais ($x=63,37\%$).

Na distribuição de frequência 45,9% dos alunos se encontravam em níveis de auto-estima considerados normais (entre 56%-75%). O percentual de alunos que se encontravam em níveis considerados elevados (entre 76%-100%), foi de 26,5% . Os alunos em níveis de auto-estima considerados baixos foram apenas de 10,13%.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados obtidos, foi possível verificar que as crianças participantes da amostra apresentaram níveis de auto-estima em valores normais. Este fator pode ser considerado positivo, devido às diversas relações que auto-estima possui com outras variáveis de fundamental importância no âmbito educacional. Embora as crianças tenham apresentados valores médios em níveis normais, é importante ressaltar o percentual de alunos em níveis elevados de auto-estima, sendo estes mais que o dobro dos alunos com níveis de auto-estima considerados baixos. Porém deve haver uma preocupação com estes alunos que se apresentaram com níveis de auto-estima baixos. Sugerem-se novos estudos envolvendo esta variável e buscando outros controles metodológicos.

BIBLIOGRAFIA

BRANDEN, N.I. Auto-estima. 6º ed. Saraiva, 1992.

BRANDEN, N. Honoring The Self. The Psychology of Confidence and Respect. Bantam Books, 1993.

COOPERSMITH, S. The antecedents of self-esteem. San Francisco: Freeman, 1967.

GUILLON, M.S; CROCQ, M.; BAILEY, P.E. The relationship of self-esteem and psychiatric disorders in adolescents. European Psychiatric. v. 18, p. 59-62, 2003.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

HURTADO, I. Auto-estima: concepto, formación, desarrollo e indicaciones a cerca de su diagnóstico. Disponível em:< <http://www.uch.edu.ar/rrhh>>. Acesso em setembro de 2004.

SANTROCK, J. W. Psychology .Chicago: Brown and Benchmark Publishers, 5 ed, 1994.

THOITS, P. Self, identity, stress and mental health. Hand book of the sociology of mental health. New Yourk, Capítulo 17, p. 345-368, 1999.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

ANÁLISE DA QUALIDADE DE VIDA E DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE
MULHERES IDOSAS DA CIDADE DE PONTA GROSSA – PR

CIESLAK, F.^{1,5}; BUZZACHERA, C. F.²; ELSANGEDY, H. M.²; VITORINO, D. C.²;
KRINSKI, K.²; VILELA JUNIOR, G. de B.^{3,4,5}

Núcleo de Pesquisa em Qualidade de Vida – UFPR-PR¹; Centro de Pesquisa em
Exercício e Esporte – UFPR-PR²; Grupo de Pesquisas em Qualidade de Vida e
Atividade Física – METROCAMP-SP³; Universidade Estadual de Campinas –
UNICAMP-SP⁴; Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG-PR⁵.

RESUMO

Objetivo: Investigar a qualidade de vida e o nível de atividade física de mulheres idosas da cidade de Ponta Grossa - PR. Amostra: constituiu-se de 50 mulheres idosas não-institucionalizadas participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade da cidade de Ponta Grossa - PR. Procedimentos: Para avaliação do nível de atividade física (NAF) das mulheres idosas, utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão 8 - curta, e para mensuração da QV, empregou-se o questionário WHOQOL-Bref. Para a análise estatística utilizou-se valores descritivos e para a avaliação dos dados obtidos no QV, empregou-se o coeficiente de fidedignidade de Alfa Cronbach (α) para a análise de consistência interna. Resultados e Discussão: Os resultados demonstraram uma QV satisfatória entre as mulheres idosas, sendo que a maioria delas foi considerada muito ativa. Os melhores resultados obtidos foram para os domínios físico e psicológico. A consistência interna das respostas foi de $\alpha=0,87$. Conclusão: De um modo geral, pode-se concluir que a QV das mulheres idosas e a classificação do nível de atividade física foi relativamente satisfatória, com apenas o domínio ambiental na análise da QV não apresentando bons resultados e verificando a necessidade de intervenções específicas.

Palavras-chave: atividade física, qualidade de vida, idosas.

ABSTRACT

Purpose: To investigate the quality of life and physical activity level in elderly women from Ponta Grossa - Parana. Sample: The sample was composed by 50 elderly women participants of the Program Open University to the Elderly of the city of Ponta Grossa - PR. Procedures: The measurement of physical activity level was obtained through of International Questionnaire of Physical Activity (IPAQ) - version 8 – short form. The WHOQOL-Bref questionnaire was used for to determine the QOL. The statistical analysis utilized descriptive values and for the assessment of QOL, the alpha-cronbach coefficient was used. Results and Discussion: The results demonstrated a satisfactory

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

QOF between the women and a great number these were classified as very active. In relation to QOL, the better results were obtained in physical and psychological domains. The internal consistency was $\alpha=0,87$. Conclusion: In a general way, it can be concluded that the QOL of the elderly women and the classification of the physical activity level were relatively satisfactory, but only the ambient domain in the analysis of the QOL not showing good results and demonstrating the needed for specific interventions.

Key-words: physical activity, quality of life, elderly.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional tem sido considerado atualmente um importante problema de saúde pública, atingindo tanto países desenvolvidos como também países em desenvolvimento (Lima-Costa e Veras, 2003). De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2002), o número de idosos no Brasil passou de 3 milhões em 1960 para 14 milhões no ano de 2002. Além disso, recentes estimativas indicam que no ano de 2020, esse número poderá alcançar 32 milhões.

Paralelamente a esse processo de transição populacional, uma aumentada preocupação com a saúde e o bem-estar dos idosos tem sido observada. A avaliação e compreensão das condições de vida do indivíduo idoso têm se demonstrado de grande importância por possibilitar a implementação de alternativas eficientes de intervenção (Veras, 1994; Sousa et al., 2003).

Uma das maneiras de avaliação da condição de qualidade de vida (QV) da população idosa é através do World Health Organization Quality of Life – Bref (WHOQOL-Bref) (Fleck et al., 2000a), o qual aborda num contexto individual os domínios físico, psicológicos, relações sociais e de meio ambiente. Devido os efeitos benéficos de um estilo de vida ativo, o domínio físico tem sido considerado um dos mais importantes para a manutenção de uma adequada QV na população idosa. Além disso, é conhecido que a prática regular de atividade física está associada à um declínio com o avanço da idade (Veras, 1994).

Desse modo, o objetivo do presente estudo foi investigar a qualidade de vida e o nível de atividade física de mulheres idosas e participantes do Programa da Universidade Aberta à Terceira Idade da cidade de Ponta Grossa – PR.

AMOSTRA

O presente estudo de caráter descritivo e transversal foi realizado no município de Ponta Grossa-PR, no ano de 2006. A amostra compreendeu 50 mulheres, como idade entre 60 e 73 anos, participantes do Programa da Universidade Aberta à Terceira Idade.

PROCEDIMENTOS

Para mensuração do nível de AF, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (versão 8 - curta), tendo sua validade e reprodutibilidade avaliada em onze centros da população brasileira, este instrumento constitui-se de perguntas

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

relacionadas à frequência de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada realizadas na última semana pelo entrevistado (Matsudo et al., 2001).

Para aferição da QV utilizou-se o instrumento de medida WHOQOL-Bref, desenvolvido pelo grupo de estudos de QV da Organização Mundial da Saúde, com validação efetuada em mais de 20 países. Sendo caracterizada como multidimensional, a QV, teve seu instrumento de aferição validado a partir de quatro domínios ou áreas, representando cada uma das 24 facetas indicadas da seguinte forma: (a) *Domínio I – Físico*: referente à percepção do indivíduo em relação a sua condição física; (b) *Domínio II – Psicológico*: relata a capacidade do indivíduo de abordar aspectos condicionais afetivos e cognitivos; (c) *Domínio III – Relações Sociais*: capacidade de compreensão do indivíduo sobre seus relacionamentos e funções desempenhadas no âmbito social; (d) *Domínio IV – Meio Ambiente*: relata a capacidade de percepção do indivíduo em relação ao ambiente que ele está inserido (The WHOQOL group, 1998).

Para o tratamento estatístico do nível de AF, abordou-se a estatística descritiva, sendo que para os dados referentes à investigação da QV, adotaram-se os critérios propostos pela equipe australiana do WHOQOL (The Australian Centre for Posttraumatic Mental Health, 2005). A verificação da consistência interna das respostas foi obtida por intermédio do coeficiente de fidedignidade de Alfa Cronbach (α), mediante utilização do software estatístico (SPSS, versão 13.0).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Devido ao seu caráter multifatorial, a QV poderia ser referida como a percepção individual sobre a sua posição num contexto cultural e de sistema de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHO, 1995). A independência física e social é considerada um dos principais objetivos observados na população idosa (Veras et al., 1994) para a manutenção de uma satisfatória QV, e a prática regular de atividade física poderia ser um dos principais aspectos contribuintes.

A Tabela 1 demonstra o nível de atividade física habitual da amostra investigada. A maioria das mulheres idosas foram consideradas fisicamente ativas, um fator determinante para uma adequada condição de saúde (Lima-Costa e Veras, 2003). De acordo com Nahas (2003), os envolvimento diários em atividades físicas agradáveis e estimulantes representam a forma mais próxima de um *antídoto* para os efeitos do envelhecimento, sendo este estilo de vida ativo o suporte para a redução do ritmo de um processo irreversível. Esses resultados observados poderiam ser devido as possibilidades de inserção a programas de atividade física desenvolvidos pelo programa Universidade Aberta A Terceira Idade.

Tabela-1 – Valores por classificação do nível de atividade física, expressos em percentual de ocorrências:

Nível de Atividade Física	(%)
Sedentário	4,1
Insuficientemente Ativo	8,2
Ativo	34,6
Muito Ativo	53,1

Através da análise do WHOQOL-Bref, os resultados foram obtidos conforme os

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

critérios adotados, no seguinte formato: Domínio I – Físico; Domínio II – Psicológico; Domínio III – Relações Sociais e Domínio IV – Meio Ambiente (Tabela 2). O valor da consistência interna das respostas obtida através do coeficiente de fidedignidade de Alfa Cronbach foi de $\alpha=0,87$.

Tabela 2 – Valores por domínios do WHOQOL-Bref, expressos em média e desvio padrão, respectivamente:

Qualidade de Vida	n = 50 (%)
Domínio I - Físico	74,0 $\pm$ 17,0
Domínio II - Psicológico	74,2 $\pm$ 15,0
Domínio III – Relações Sociais	73,5 $\pm$ 18,9
Domínio IV – Meio Ambiente	60,5 $\pm$ 16,5
Qualidade de Vida Geral	70,5 $\pm$ 16,8

Na avaliação da QV da amostra estudada identificaram-se bons resultados de uma forma geral, sendo que os valores inferiores foram obtidos no domínio ambiental, de forma semelhante a outros estudos realizados (Cieslak et al., 2006; Gordia et al., 2006). Em estudo realizado por Albuquerque (2005), na avaliação da QV de indivíduos com idade superior a 60 anos e usuários de dois programas de atendimento ao idoso da cidade de São Paulo, o domínio ambiental apresentou valores inferiores aos outros domínios. Similarmente, Cieslak et al. (2006), também obteve resultados semelhantes no estudo da QV de estudantes do município de Ponta Grossa – PR.

CONCLUSÕES

Através dos resultados obtidos neste estudo, pode-se concluir que o nível de atividade física das mulheres idosas foi satisfatório, de forma que os valores encontrados demonstraram uma elevada prática regular de atividade física para essa população. Em relação a QV, apenas para o domínio ambiental apresentou resultado não-satisfatório, demonstrando assim a necessidade de investimentos em políticas públicas, uma vez que, visualizamos no contexto populacional a necessidade de trabalhos prospectivos que visem à extenuação dessa inoperância observada no domínio ambiental.

BIBLIOGRAFIAS REVISADAS

ALBUQUERQUE, S. M. R. L. de. *Envelhecimento Ativo: desafio dos serviços de saúde para melhoria da qualidade de vida dos idosos*. 2005. Tese (Doutorado em Ciências) – Curso de Pós Graduação de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo.

CIESLAK, F.; BARCHAKI, C. de F.; LEVANDOSKI, G.; VILELA JÚNIOR, G. de B.; ELSANGEDY, H. M.; KRINSKI, K.; CHAGAS, T. R. *Avaliação do Índice de Qualidade de Vida dos Estudantes do Centro de Educação Básica para Jovens e Adultos (CEEBA) – Ponta Grossa – PR*. Anais do I Congresso Brasileiro de Metabolismo Nutrição e Exercício, 1(1): p.40, 2006.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

CONTE, E. M. T. *Indicadores de Qualidade de Vida em Mulheres Idosas*. 2004. Tese (Mestrado em Educação Física) - Curso de Pós-Graduação em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

FLECK, M. P. de A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. *Aplicação da Versão em Português do Instrumento Abreviado de Avaliação da Qualidade de Vida "WHOQOL-Bref"*. Revista de Saúde Pública, 34(2): 178-83, 2000.

MATSUDO, S. M.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA L. C.; BRAGGION, G. *Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil*. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 6(2): 5-12, 2001.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 3ªed. Londrina: Midiograf, 2003.

THE AUSTRALIAN CENTRE FOR POSTTRAUMATIC MENTAL HEALTH. The University of Melbourne. Trauma related research, training and policy development, 2003. Disponível em: <http://www.acpmh.unimelb.edu.au/whoqol/whoqol-bref_5.html>. Acesso em: 09/06/2006.

THE WHOQOL Group 1995. *The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from The World Health Organization*. Social Science and Medicine. 41(10): 1403-1409, 1995.

THE WHOQOL Group. *Development of the World Health Organization WHOQOL-Bref. Quality of Life Assessment*. Psychol Med. 28: 551-558, 1998.

VILELA JUNIOR, G. de B. *Modelo de Inclusão Digital para Construção do Conhecimento em Qualidade de Vida e Atividade Física*. 2004. Tese (Doutorado em Educação Física) – Curso de Pós Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

JOGO COMO COMPONENTE DA EDUCAÇÃO INFANTIL

MACHADO, Jean LL

Ponta Grossa, Paraná

RESUMO

As diferentes manifestações dos jogos podem auxiliar na aprendizagem tanto motora quanto cognitiva. Em sua parte motora, através de brincadeiras, cantigas de roda, brinquedos cantados, e em sua parte cognitiva, através dos jogos lógicos (que desenvolvem o raciocínio, estimulam a criatividade , favorecem o poder da imaginação...). Aprender seria passar por uma dificuldade que anteriormente não fora desenvolvida. É uma mudança que cognitiva ou motora, fornece meios para transformação de conhecimentos pré - adquiridos. O indivíduo desenvolve melhor aquilo que faz com vontade. Partindo desse princípio, a criança/aluno esteja onde estiver precisa de atividades que a levem a uma sensação de bem estar. Assim, os Jogos teriam uma função muito especial dentro de um processo de desenvolvimento, tornando-o mais atrativo. Desde os mais remotos tempos, a humanidade joga. As comunidades antigas desenvolveram sistemas de jogos, seja para recreação ou competição. Esses jogos transformaram-se, possibilitando o desenvolvimento. Os estímulos dados são aspectos do desenvolvimento da criança/aluno. Podem ser fornecidos ou não. Nesse sentido, vê-se a necessidade da obtenção de jogos, que, juntamente com atividades lúdicas são indispensáveis à aprendizagem. Os jogos desenvolvem a percepção, imaginação, criatividade, fantasia como uma das saídas viáveis para maior integração do indivíduo com ele mesmo, com o mundo e com os outros. Em pesquisa realizada observou-se a utilização dos jogos cooperativos, seu benefício e desenvolvimento perante as turmas e equipes desportivas.

Palavras Chaves: Jogo, Aprendizagem, Educação Física.

ABSTRACT

The different manifestations in games may help in learning both intellectual or practical aspects. In its practical, motor aspect, through games, chants, singing games, and in its intellectual aspect, through intelligence games (which help develop rational thinking, stimulate creativity, adding to the power of imagination...) Learning would mean be able to perform a difficult task or activity not practiced or learned previously. It's a real change in thinking and behavior, providing means for transformation in knowledge previously acquired. The individual performs and develops best in activities appealing to his liking, things he may consider to be fun and those he voluntarily does. With this principle in mind, the child/student, wherever he may be, needs activities that will take him to a well being sensation. Thus, games would play a very important and special role, in a development process, making it look more attractive. Since earlier times, men have played games. Ancient communities developed game systems, for competition or just for mere entertainment. These games have changed, making it possible development. Stimuli given are aspects in the development of a child/student. They can be either provided or not. In this sense, it is clear the necessity of making games part of

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

any learning process. Games help develop a sense of space, imagination, creativity, fantasy as one means of integration of the individual with himself, world and others. In recent research, it has been demonstrated the benefits of using games and its development with groups and sport teams.

Keywords: Jogo, Aprendizagem, Educação Física.

INTRODUÇÃO

A criança é um ser humano que precisa aprender. De 0 à 6 anos é a fase em que mais ela aprende. Mexe, risca, rabisca, mas com certeza ela está aprendendo com isto. Precisa andar, correr, cair, levantar... Gosta, às vezes, mesmo não conseguindo, de sentir-se dona de si. Fazer o que quer, ser diferente. Gosta de muito carinho, atenção, precisa ter sempre alguém ao seu lado para lhe proteger.

A criança precisa desenvolver-se em todos os aspectos, mas o respeitar suas necessidades e seus ritmos individuais, visam ampliar e enriquecer as capacidades de cada criança.

Uma das concepções de educação é a busca do cumprimento do papel socializador, propiciando o desenvolvimento da identidade da criança por meio de aprendizagens diversificadas, realizadas em situações de integração.

Não há aprendizagem sem conteúdo. Os conhecimentos não são estáticos e permitem a construção de outros, através de ações que envolvam o planejamento, a coordenação de idéias e a elaboração de interpretações e generalizações.

A criança chega à escola, instituição responsável pelo processo de aprendizagem. Ela produz, fornece, transmite o conhecimento com a permanência do aluno em seu espaço. O aluno, indivíduo freqüentador, permanece nela, num mínimo de 11 anos (o que deveria ser, dentro do Currículo Escolar Brasileiro).

O ato de educar é sensacional. O poder que as pessoas possuem na transmissão de conhecimentos deve ser valorizado e respeitado. A necessidade em aprender é cada vez maior. Com o passar dos tempos a Escola está mais sobrecarregada nesse sentido. Assim, o professor vem sendo o principal responsável pelo ato de ensinar.

O jogo auxilia o professor e o aluno a construir novas descobertas, desenvolve e enriquece sua personalidade e simboliza um instrumento pedagógico que dá ao professor a condição de condutor, estimulador e avaliador da aprendizagem.

Não se pode separar mais a brincadeira, o jogo e a aprendizagem. Esses três termos devem unir-se para que o aluno seja o beneficiado dessa ligação. Qualquer atividade, mesmo que brincando, a criança pode aprender. Entende-se por brincadeira "a descrição de uma conduta estruturada, com regras". (Kishimoto, 2003)

O Jogo "são situações como disputar uma partida de xadrez,..., um tabuleiro com peões e uma criança que brinca com boneca." (Kishimoto, 2003)

"Os jogos e brinquedos pedagógicos são desenvolvidos com a intenção explícita de provocar uma aprendizagem significativa, estimular a construção de um novo conhecimento e, principalmente despertar o desenvolvimento de uma habilidade operatória." (Antunes, p 38)

Jogar é uma atividade da vida da humanidade. O homem joga desde sua existência. Inventa e aperfeiçoa suas atividades. Colocando regras e formas de disputas cada vez mais atraentes e dinâmicas.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

O Jogo, é uma atividade física ou mental fundada em sistema de regras que definem a perda ou o ganho (Dicionário Aurélio). Etimologicamente poder-se dizer que “jogo” é originário de iocus, iocare, a palavra significa brinquedo, folguedo, divertimento, passatempo sujeito a regras.

Nem sempre foi definido assim, pois sua essência existe muito antes do seu significado. Hoje, pode-se perceber o desenvolvimento da civilização através do aperfeiçoamento do jogo. Desde os mais remotos tempos, quando a espécie humana surgiu no planeta, nasceu junto a ela uma necessidade vital para seu crescimento intelectual, o jogo.

O desenvolvimento dos jogos passa pela cultura de antigos costumes, onde realizava-se cultos, cerimônias e comemorações através de danças, cantigas de roda, e outras manifestações. Pela diversidade cultural, os jogos vêm se transformando, de acordo com os diferentes contextos, adaptando-se às diferentes necessidades de quem os pratica.

Diversas civilizações tentaram, cada uma em sua época, significar essa palavra tão importante, mas não percebiam que ela era mais do que um momento e sim uma situação de vida.

Cada povo desenvolveu e organizou seus jogos. Percebe-se isto nos costumes das diferentes civilizações. Para algumas a guerra era seu principal divertimento. Outras viviam para a família. Assim, a religião tem um grande significado, pois os rituais possuem formas, normas, conceitos, e até tempo para serem finalizados.

O jogo significa desde um grande empreendimento até a simples amarelinha. Pode ser realizado por uma criança ou por um idoso. Esse aspecto deixa o jogo mais interessante. Um mesmo jogo pode possuir regras diferentes, dependendo da região onde seja realizado. Cada um o faz de acordo com sua necessidade e capacidade.

Jogar significa desde competição, como diz Celso Antunes, até "estímulo de crescimento e aprendizagens". Um jogo de Handebol, por exemplo, não deveria ser comparado a um jogo com bonecas. Cada um possui regras e situações próprias à sua prática.

Um dos fenômenos mais intrigantes de um jogo é que nunca sabe-se o que o adversário irá realizar. Num jogo de xadrez, por exemplo, prevê-se como os jogadores irão desenvolver a partida, mas nunca tem-se certeza.

O jogo é livre, participa quem quer. Ele não é real. Isolado, possui ordem, é fascinante, cativante, tenso, desafiador... e o principal, todo jogo possui regras.

O Jogo é "um fenômeno cultural..., é mais do que um fenômeno fisiológico ou um reflexo psicológico. Ultrapassa os limites da atividade puramente física ou biológica... é uma 'totalidade', a realidade do jogo ultrapassa a esfera de vida humana, é impossível que tenha seu fundamento em qualquer elemento racional, pois limitar-se-ia à humanidade...é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e de espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e de alegria e de uma consciência de ser diferente da 'vida cotidiana". (Huizinga, 2004)

Os jogos foram se transformando com o necessidade de cada povo, assim jogos de aprendizagem, coordenação, lúdicos, entre outros, foram desenvolvidos facilitando o processo de aperfeiçoamento cognitivo ou motor do indivíduo.

A criança esteja onde estiver precisa de atividades que a levem a uma atividade de

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

bem estar."... capacidade de alegria, de gozo, de senso de humor, de sensação de infância e de fantasia, por puro prazer, ..." (Vila & Müller, 1999). Então os Jogos tem uma função especial.

Deve-se ensinar, mas não pelo simples fato de! Deve-se sim ajudar, mostrar, rir e chorar junto, para que um dia esta criança possa olhar para trás e dizer: eles tentaram me ajudar!

Os jogos, dentro da Escola, fazem parte da estrutura da Educação Física. A Educação Física além de oportunizar a prática esportiva, deve ser o componente fundamental para um desenvolvimento motor, desmistificar a brincadeira, oferecer o lúdico dentro da estrutura da Escola é responsável pela organização e execução de atividades sócio culturais. Através dos jogos e brincadeiras, que compõe a recreação e fazem parte das atividades lúdicas, é que a Escola apresenta atividades sociais, culturais e educacionais à sua comunidade.

Assim, Educação Física sendo componente curricular obrigatório nas Escolas, deve ser ministrada por profissionais devidamente capacitados e oferecer aos alunos momentos de aprendizagem, prazer, prática esportiva, lazer e recreação.

A Educação Física poderia ser o enfoque principal dentro de uma instituição de ensino. Pode-se afirmar que é necessária para uma criança desenvolver-se, tanto física como intelectualmente.

A condição motora para que possa escrever, quem auxilia? A locomoção? O posicionar-se corretamente? Ela "deveria" ser a responsável por todos esses itens dentro das instituições de ensino, mas em muitas delas nem Educação Física há!

Observa-se que uma criança que participa dessas aulas possui melhor coordenação motora, desenvolve raciocínio rápido, facilita a atenção, oportuniza o desenvolvimento de relacionamento.

Os jogos, realizados em aulas, são de extrema necessidade e oferecem formas diversas para que sejam aplicados. Um mesmo jogo pode conter elementos de natureza lógica matemática ou trabalhar a língua portuguesa. Pode-se numa só atividade, desenvolver o ensino da ciência ou obterem-se conhecimentos através da história.

A Educação Física criticada pelo barulho, dentro da Escola, abre um campo para que os professores, didaticamente corretos, possam desfrutar desse meio como componente de suas aulas, os jogos. Fala-se tanto em aulas diferenciadas, em trazer o conhecimento através de outras atividades que não o escrever no quadro negro... isso a Educação Física já faz há algum tempo.

A criança brinca o tempo todo, independentemente do material que possui. Ela mexe, vira, cria. Assim, pode-se conceituar aqui o brinquedo e a brincadeira.

Brinquedo, nada mais é do que objeto que serve para brincar, o suporte da brincadeira. Para Kishimoto, brinquedo, "supõe uma relação íntima com a criança e uma indeterminação quanto ao uso, tendo uma ausência no sistema de regras". E continua dizendo que "o brinquedo estimula a representação, a expressão de imagens que evocam aspectos de realidade". O brinquedo é responsável pela estruturação de vida da criança. É ele o responsável pelo manuseio de diversas formas, traz a criança ao mundo adulto através de reproduções de objetos. Já brincadeira, é a descrição de uma conduta estruturada, com regras.

O brinquedo e a brincadeira estão juntos. Cada brinquedo oportuniza uma nova brincadeira. Com isso o repertório da criança aumenta e cada vez mais ela produz conhecimento, traz para seu mundo imaginário novas formas, imagens, produzindo

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

diferentes sonhos.

Portanto, mais do que ninguém, é a criança quem dá vida à atividade, de modo que, desta maneira, um pedaço de papel transforma-se em barco ou avião, ou um cabo de vassoura vira metralhadora, espada, cavalo ou outro objeto qualquer.

A recreação desenvolve o aluno como um todo, é bastante abrangente. Ele aprende, diverte-se, brinca. Ela trás e leva o aluno a um mundo de faz de conta e ao mesmo tempo realiza o ato de ensinar. Através da recreação desenvolvem-se atividades que auxiliam na alfabetização, na comunicação, na expressão corporal, no convívio social, na linguagem, entre outras.

Com ela, principalmente na Educação Infantil, que se aprende as condutas motoras necessárias ao aperfeiçoamento dos jogos formais e com maior número de regras.

O jogo sociabiliza, oportuniza conhecimento e trás alegria. É gratificante ver o sorriso no rosto das crianças, pelo fato de serem sinceras... Entretanto um sorriso que sabe-se que foi educativo é ainda mais impressionante.

Através do jogo compreende-se o desenvolvimento no aprendizado, e percebe quando e porque aquele menino não conseguia se socializar, ou mesmo realizar o chute.

Deve-se ensinar, mas não pelo simples fato de! Deve-se sim ajudar, mostrar, rir e chorar junto, para que um dia esta criança possa olhar para trás e dizer: eles tentaram me ajudar!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Celso. Jogos para a Estimulação das Múltiplas Inteligências. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

ANTUNES, Celso. O Jogo e a Educação Infantil. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

BARBOSA, C. A . Educação Física escolar: da alienação à libertação. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

BENJAMIM, W. Reflexões: A Criança, O Brinquedo, A Educação. Summus Ed., S.P., 1984

BRASIL. Ministério de Educação Física e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental.

Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil. Brasília: MEC/SEF, 1998.

CERVO, A.L., BERVIAN, P.A. Metodologia Científica. São Paulo.

FREIRE, João Batista. Educação de Corpo Inteiro: Teoria e Prática da Educação Física. São

GROLNICK, S. O Trabalho e o Brinquedo: uma leitura introdutória. Artes Médicas Ed., Porto Alegre, 1993

HAETINGER, Max G. Criatividade: Criando Arte e Comportamento. São Paulo:

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Coleção Criar – 2ª Ed, 1998.

HUIZINGA, Johan. Homo Ludens. São Paulo: Perspectiva, 2004.

KISHIMOTO, TizuKo M. Jogo, Brinquedo, Brincadeira e a Educação. São Paulo: Cortez, 2005.

KISHIMOTO, TizuKo M. O Jogo e a Educação Infantil. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2003.

MIRANDA, Nicanor. 200 Jogos Infantis. Belo Horizonte, MG: Itatiaia, 1993.

QUEIROZ, T.D., MARTINS, J.L. Jogos e Brincadeiras de A a Z. Ed. Rideel: São Paulo, 2002.

SHMIDT, Maria Junqueira. Educar pela Recreação. 3.ed. Rio de Janeiro: Agia, 1964.

VALADARES, Solange & ARAÚJO, Rogéria. Educação Física: No Contexto Escolar. Belo Horizonte, MG: FAPI, 2ª Ed.1999. Volumes 1 ao 10.

VALADARES, Solange & ARAÚJO, Rogéria. Educação Física: No Contexto Escolar. Belo Horizonte, MG: FAPI, 2ª Ed.1999. Volumes 1 ao 10.

WEINECK, Jürgen. Biologia do Esporte. São Paulo, Manole, 2000.

WINNICOTT, D. W. O Brincar e a Realidade. Imago Ed., Rio de Janeiro, 1975.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

EDUCAÇÃO INFANTIL: DIVERSIFICANDO ATIVIDADES

MACHADO, Jean LL

Ponta Grossa, Paraná

RESUMO

A Educação Infantil é responsável pelo grande desenvolvimento corporal da criança. É nesse processo que elas começam a engatinhar seu aprendizado motor, assim sendo uma etapa muito importante para ela. A criança neste período entra em contato com um mundo que não é mais o da sua casa, seus familiares. Ela está envolta por outras crianças, com as mesmas dificuldades e sede de aprendizado. A Educação Física na Educação Infantil, passa a ser responsabilizada com esse processo de aprendizagem motora. Assim atividades através de circuitos podem auxiliar no processo motor. Essa diversidade com que o circuito passa a ser trabalhado é que chama a atenção. Os alunos entre 03 a 06 anos, brincam, divertem-se, mas sempre com uma variação da condição motora. Essas condutas, equilíbrio, lateralidade, flexibilidade, força, orientação espacial, que antes eram trabalhadas separadamente, tiveram um melhor aproveitamento sendo desenvolvidas num mesmo processo. Pela própria idade, a concentração é pequena, então oportunizando mais atividades os alunos ficam mais atentos no desenrolar do circuito. O tempo passou a ser suficiente, a diversidade de atividade passou a ser o atrativo, o gosto pela prática passou a ser empolgante. Em cada aula eles vivenciam formas diferentes de atividades, com ou sem materiais, utilizando sucata e buscando uma elevação na conduta motora da criança.

Palavras Chaves: Circuitos, Jogos Recreativos, Educação Infantil.

ABSTRACT

Children Education (P.E.) is responsible for the body development of a child. In this process they start develop their movement process, being a very important phase for him. It is at this level that he interacts with the external world, not being his home or loved ones. He has contact with other kids, with same challenges, difficulties and is avid for learning. P.E. in a child's education is responsible for best performance in this area. Circuit activities play a very important role in this process. The diversity found in circuit activities are fun and attractive. Students between ages 3 and 6 play, have fun, but with a variation on motor abilities. These actions, balance, flexibility, strengths, spatial orientation, which were developed separately, are now part of one big important process. Due to the age, concentration required is low, making possible for more students to take part and succeed in such activities. Activities that were once boring become attractive and fun. The interest in taking part in those games increase. Each class they experience different activities, with or without aids. They can also use recycled material or objects in search of a higher and better motor activity and experience for the child.

Keywords: Circuitos, Jogos Recreativos, Educação Infantil.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

INTRODUÇÃO

“A criança nasce presa: aos seus reflexos, presa ao seu corpo – no sentido físico mesmo -, dependente e tal. No primeiro ano de vida ela se liberta: a grande criação é a construção e coordenação de esquemas motores, que lhe permitem articular diferentes coisas, sempre no sentido sensório motor...” (Macedo, 2001. p23)

O início da vida escolar de uma criança é, muitas vezes, conturbado. O desapego com relação à sua casa, seus familiares, seu espaço torna-se doloroso. O choro e as brigas são freqüentes nesse período de adaptação na escola. Mas ela fica e a cada dia que passa a rotina e o gosto pela escola se torna maior.

A Escola é uma instituição responsável pelo processo de aprendizagem. Ela produz, fornece, transmite conhecimento com a permanência do aluno em seu espaço. O aluno, indivíduo freqüentador, permanece nela por alguns anos, num mínimo de 11 (o que deveria ser, dentro do Currículo brasileiro. O ato de educar é sensacional. O poder que as pessoas possuem na transmissão de conhecimento deve ser valorizado e respeitado. A necessidade dos mais novos em aprender é cada vez maior. Com o passar dos tempos a Escola é mais sobrecarregada nesse sentido. Assim o professor vai sendo o principal responsável pelo ato de aprender.

A Escola, para muitos, é a única oportunidade de conhecimento, e ainda mais, é responsável pela oportunidade de refeição. Muitos alunos vão a esta instituição, não por causa do saber, mais por causa da alimentação. A permanência do aluno é de quatro horas por dia numa Escola, tempo muito defasado se considerarmos instituições com período integral, ou seja, de oito horas.

Ela tem que permanecer e ficar na escola, para que possa dar continuidade em seu processo de desenvolvimento, psíquico e motor. Com o crescimento das cidades, a violência batendo em suas portas, os pais, com muita razão, não permitem que seus filhos brinquem nas ruas, como outrora se fazia. A escola tem recebido alunos com problemas motores significativos, tendo que reverter esse processo oportunizando uma qualidade de vida melhor as crianças que ali estão.

Vilã desse fato é a falta de espaço que as casas foram obrigadas a ter. Apartamentos e muros foram necessários em virtude do aumento significativo da população nas grandes cidades. E a criança, onde brinca.

A escola está recebendo mais um papel fundamental, o brincar!

Brincar tornou-se uma das atividades mais trabalhadas com alunos de educação infantil, mas o pior é: ensinar a brincar. Crianças pouco brincam, utilizando esquemas motores. É mais fácil cuidar de crianças que ficam em frente à televisão ou vídeo game, àqueles que preferem correr, pular, enfim, o tempo das crianças em casa torna-se um passatempo ocioso, muitas vezes sem aprendizado motor.

Crianças chegam à escola com dificuldades motoras e percebe-se que isso se dá pela falta de desenvolvimento, ou pelo fato de transposição das condutas motoras. Cada uma tem seu tempo certo para poder desenvolver, o necessário são os estímulos que ela poderá ter para apoiar-se no processo de desenvolvimento.

A criança é um ser humano que precisa aprender. É nesta fase, da Educação Infantil, que mais se aprende. Ela mexe, risca, rabisca, mas com certeza ela está aprendendo com isto. Ela precisa andar, correr, saltar, cair, levantar... gosta, às vezes, mesmo não conseguindo, de sentir-se dona de si.

Na educação física ela se transforma. É a aula esperada por toda semana. A Educação Física é componente curricular obrigatório nas Escolas. Ela deve ser ministrada por

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

profissionais devidamente capacitados e oferecer aos alunos momentos de aprendizagem, prazer, oportunizando o gosto pela prática esportiva, seja ela esporte, lazer, recreação.

Dentre muitos outros ela oferece aos alunos:

- a) participar de atividades corporais;
- b) conhecer, valorizar, respeitar e desfrutar da pluralidade de manifestações de cultura corporal;
- Reconhecer-se como elemento integrante do ambiente;
- Solucionar problemas de ordem corporal;
- Conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e desempenho;
- Adotar atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade;
- Aprofundar-se no conhecimento dos limites e das possibilidades do próprio corpo;
- Organizar e praticar atividades corporais;
- Participar de atividades de natureza relacional.

Dentro das aulas de Educação Física, as atividades desenvolvidas são variadas. As diversas brincadeiras utilizadas são conduzidas da com ludicidade, oportunizando um prazer maior àqueles que delas vão desfrutar.

A criança joga o tempo todo, independente do material com que pode contar. Ela mexe, vira, cria. Ela brinca. Assim pode-se conceituar aqui o brinquedo e a brincadeira.

Brinquedo, nada mais é do que objeto que serve para brincar, o suporte da brincadeira. Para Kishimoto, brinquedo, "supõe uma relação íntima com a criança e uma indeterminação quanto ao uso, tendo uma ausência no sistema de regras". E continua dizendo que "o brinquedo estimula a representação, a expressão de imagens que evocam aspectos de realidade". O brinquedo é responsável pela estruturação de vida da criança. É ele o responsável pelo manuseio de diversas formas, trás a criança ao mundo adulto através de reproduções de objetos. Já brincadeira, é a descrição de uma conduta estruturada, com regras.

O brinquedo e a brincadeira estão juntos. Cada brinquedo oportuniza uma nova brincadeira. Com isso o repertório da criança aumenta e cada vez mais ela produz conhecimento, e trás para seu mundo imaginário novas formas, imagens, produzindo diferentes sonhos. Fazendo um teste com uma criança e colocando diante dela dez brinquedos diferentes, coloridos, muitas formas, ela vai produzir uma brincadeira para cada um, e ao passar do tempo, poderá criar uma grande brincadeira utilizando todos os materiais. Quem nunca percebeu uma criança brincando com almofadas? Ou fazendo uma nave espacial numa árvore? Que brinquedos são esses? Criados por quem? A criação de um brinquedo depende exclusivamente da imaginação da criança, do que ela quer brincar hoje.

As aulas de Educação Física na Educação Infantil são "diferentes". Cada aplicação de atividade torna-se uma nova atividade. Uma brincadeira utilizada, na mesma turma, em cada aplicação acontecerá de novas formas. Assim o grande prazer do trabalho com eles é que nunca vai ser igual.

A utilização de circuitos faz-se necessário pelo pouco tempo da duração das aulas. Pela falta de concentração, as aulas, em geral, são realizadas de 30 ou 40 minutos. Passando pelo contexto de incentivação, aquecimento, e sem esquecer do relaxamento, as aulas tornam-se curtas, quase não dá tempo de fazer nada. Uma brincadeira mais longa toma toda aula. Muitas vezes não se consegue começar outra brincadeira, pois faltaria tempo.

Começamos então a desenvolver circuitos, como forma de "preencher" nossas aulas.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná - Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Uns cones apareceram, fazia-se zigue-zague, umas amarelinhas com arcos, engatinhar embaixo de mesas ou cadeiras, andar sob o banco sueco (muitas vezes adaptando esse material, pegou-se um sarrafo com um pequeno 'salto' embaixo, para ficar mais auto), a corda utilizada para equilíbrio, os diferentes tipos de rolamentos, andar por sobre as latas (de leite, ou achocolatado), saltar pequenos blocos de madeira. Assim conseguíamos desenvolver e prender a atenção dos alunos por toda aula.

Essas atividades começaram a ser solicitadas pelos alunos. Percebia que o prazer por esse tipo de atividade era maior que as demais, que uma brincadeira. Assim começamos a mesclar mais as atividades. As brincadeiras começaram a ter menos tempo nas aulas.

Os circuitos, com a diversidade de condutas motoras que neles se enquadram, tornaram-se, nesta faixa etária, um amigo muito presente nas aulas. Percebe-se que trabalhando separadamente, hoje somente equilíbrio, por exemplo, eles cansam mais e a aula não tem atrativo.

Mas não se pode somente montar o circuito e largar as crianças. Ele deve ser montado e ensinado gradativamente, procurando a segurança necessária a cada item solicitado. Nunca mostrar os materiais que serão levados naquela aula. Os alunos sempre querem brincar com todo material que eles viram. Cada um vai gostar mais de uma estação do circuito que outra, mas sempre se deve prestar atenção para que eles passem por todas elas. Nunca se deve colocar uma estação e deixar que cada aluno passe por ela somente uma vez. Eles gostam e precisam passar mais de uma vez para que aprendam aquela conduta motora.

O cuidado sempre se faz necessário. Os rolamentos, quando utilizados, deve-se ter segurança e ajuda. É um item que tem que ser trabalhado anteriormente para que se possa colocar no circuito. As estações que acontecem em lugares altos ou sobre materiais, cuidar para que não haja queda.

O circuito tornou-se um componente obrigatório nas aulas. Numa pesquisa realizada com as turmas de Educação Infantil do Colégio Sagrada Família, percebeu-se o desenvolvimento dos alunos através desse contexto de atividade. O desenrolar das aulas tornou-se atraente. Os esquemas motores, agora trabalhados na maioria das aulas, podem ter uma melhora no aperfeiçoamento.

Trabalhar com os circuitos, além de facilitar nas atividades, oportuniza aos alunos um contato maior com matérias diferentes e variação de atividades.

A diversidade de atividades é que oportuniza um melhor desenvolvimento dessa criança. Um trabalho atraente são as atividades referentes a datas comemorativas. Nesse processo observa-se que os alunos vivem as datas e assim não esquecem, nem da atividade muito menos daquela data. A Páscoa, dia do Soldado e aniversário de Ponta Grossa são algumas dessas atividades desenvolvidas nas aulas de Educação Física.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Celso. Jogos para a Estimulação das Múltiplas Inteligências. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

ANTUNES, Celso. O Jogo e a Educação Infantil. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

BENJAMIM,W. Reflexões: A Criança, O Brinquedo, A Educação. Summus Ed., S.P., 1984.

CAVALLARI, Vinícius Ricardo. Trabalho com Recreação. São Paulo: Ícone,1994.

FREIRE, João Batista. Educação de Corpo Inteiro: Teoria e Prática da Educação Física.

Gladys B de Vila & Marina Müller - Brincadeiras e Atividades Recreativas.

GROLNICK, S. O Trabalho e o Brinquedo: uma leitura introdutória. Artes Médicas Ed., Porto Alegre, 1993.

KISHIMOTO, TizuKo M. Jogo, Brinquedo, Brincadeira e a Educação. São Paulo: Cortez, 2005.

KISHIMOTO, TizuKo M. O Jogo e a Educação Infantil. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2003.

MIRANDA, Nicanor. 200 Jogos Infantis. Belo Horizonte, MG: Itatiaia, 1993.

QUEIROZ, T.D., MARTINS, J.L. Jogos e Brincadeiras de A a Z. Ed. Rideel: São Paulo, 2002.

SHMIDT, Maria Junqueira. Educar pela Recreação. 3.ed. Rio de Janeiro: Agia, 1964.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

O IDOSO DO SEXO FEMININO - UMA ANÁLISE DA APTIDÃO FÍSICA.

MORESCHI, Vânia A.

Orientador: BRAUER, André G. –Mestre, Educação Física
Universidade Estadual de Ponta-Grossa
Ponta-Grossa-Paraná-Brasil

RESUMO

Partindo da concepção de que um estilo de vida ativo incorpora uma vida com mais qualidade faz-se importante buscar os fatores que prejudicam a saúde de pessoas idosas através de um estilo de vida saudável. Neste estudo o objetivo foi analisar a aptidão física de 30 mulheres idosas com idade entre 60 -74 anos que freqüentam o Centro de Apoio (C. A) da Divisão de Atenção ao Idoso (D.A. I), na cidade de Palmeira – PR e participam de um programa de atividade física estruturado. Os resultados obtidos foram através da aplicação dos seguintes testes: teste de sentar e levantar em 30 segundos(T.S.L..30) e o teste de caminhada de 6 minutos (T.c.6), descritos por Rikli e Jones, (1999) e citados por Matsudo, (2004) e o teste de equilíbrio(T.E.) da bateria de testes de Williams e Greene, (1990) citada por (SPIRDUSO, 1995). Os resultados obtidos no (T.S.L.30), foram no pré-teste com média de 12,9 repetições para 19,3 repetições no pós-teste. No (T.c.6) a média foi de 516,07 metros no pré-teste, e no pós-teste de 579,45 metros, e no (T.E) foi de 18,1 segundos a média no pré-teste, para 30 segundos no pós-teste. Utilizou-se o critério T-Student com um nível de significância de 5%, onde as diferenças foram significativas estatisticamente em todas as variáveis, sendo de $p<0,05$. Desta forma, pode-se concluir que um programa de atividade física estruturada aumenta o nível de aptidão física, auxiliando o idoso a ter uma vida mais ativa e saudável.

Palavras – chave: mulheres idosas, aptidão física, atividade física.

ABSTRACT

According to the conception that an active life style gets a life with more quality, it's important to catch the factors that are harmful to old people health trough a healthy life style. In this study the objective was to analyzed the fitness of thirty old women with age from 60 to 74 years old that frequent the Help Center (H.C.) of Department of Attention to the Old (D.A.O.), in the city of Palmeira-Pr and participate of a structure program of physical activity. The results got were through the application of the following tests: stand up and set down test in 30 seconds (S.S.T.30) and the walking test of 6 minutes (W.T), described by Rikli and Jones, (1999) and cited by Matsudo, (2004) and the balance test (B.T.) and battery of tests of Williams and Greene (1990) cited by (SPIRDUSO, 1995). The results got in (S.S.T.30) were in the pre-test with the score of 12,9 repetitions to 19,3 repetitions in the pos-test. In the (W.T.6) the score was of 516,07 meters in the pre-test and 579,49 meters in the pos-test, and the (B.T.) the score was of 18,1 seconds in the pre-test to 30 seconds in the pos-test It used the

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

criteria T-Student with a significance level of 5% where the differences were statistics significanted in all its varieties, being of $P < 0,05$. This way, it can be concluded that a physical activity program structured, rise the level of fitness, helping the old person having a healthier and more active life.

Keywords: old woman, fitness, and physical activity.

INTRODUÇÃO

Devido ao gradativo aumento da população idosa, o envelhecimento tem sido alvo de estudos em todo o mundo.

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2001) relata em seus indicadores sociais que no Brasil a expectativa de vida tende a aumentar, tendo sua variação estimada, entre os anos 1980 e 2050, de uma expectativa de vida variando de 62,97 a 73,59 anos.

À medida que se torna evidente o crescente número de idosos e a expansão da longevidade, torna-se cada vez mais relevante à preocupação com a qualidade de vida na velhice.

A atividade física e a aptidão física têm sido associados ao bem-estar, à saúde e a qualidade de vida de todos os indivíduos em qualquer faixa etária, em especial aqueles de meia idade e idosos, estágios onde o perigo da dependência levam a perda precoce de autonomia e de muitos anos de vida útil. (DANTAS *et.al*, 2003).

Vale ressaltar que a manutenção da qualidade de vida está intimamente vinculada a pratica de atividade física regular, promovendo assim, autonomia ou independência, que são bons indicadores de saúde para a população idosa.

Para Guiseline (2004), tanto a atividade física cotidiana e o exercício físico, como o condicionamento físico, podem contribuir para a saúde e para a longevidade, cita ainda que o exercício orientado por profissionais e realizado regularmente deve ser visto como um processo que contribui para a aptidão física (condicionamento físico), a qual, por sua vez, deve ser entendida como um estado.

Pode-se afirmar que a promoção de atividades físicas adequadas para a manutenção da independência ajuda o idoso à não chegar a um quadro de incapacidade.

Para Spirduso (2005), endurance muscular é a capacidade do músculo de se contrair continuamente em níveis submáximos, afirma ainda que a endurance muscular é medida determinando-se o período de tempo que um individuo pode manter uma certa porcentagem de força máxima até a fadiga, ou registrando-se o número de vezes que um individuo pode contrair um músculo repetidamente, a uma porcentagem determinada da contração máxima do individuo.

Então a resistência muscular determina-se medindo quantas vezes o individuo produz uma força 30% (ou outra porcentagem submáxima) daquela contração voluntária máxima.

Não obstante à perda da força muscular, existe ainda o comprometimento na habilidade dos idosos em exercer força rapidamente, o que poderá acarretar em maiores limitações na efetivação de várias AVD, refletindo em um prejuízo incontestável para a saúde e a vida deste segmento populacional. (FLECK & KRAMER, 1999).

A força muscular diminui à medida que o individuo envelhece, para tanto esta merece

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

grande atenção por proporcionar ao idoso maior capacidade e menos fadiga na execução das atividades da vida diária.

A sarcopenia é um termo que foi estabelecido para denotar a extrema perda muscular que deixa os idosos frágeis e incapazes de realizar muita, ou todas as tarefas da vida diária. (SHEPHARD, 2003).

Ainda Dutta (1997), apud Matsudo (2001) afirma que a sarcopenia é um termo genérico que indica a perda da massa, força e qualidade do músculo esquelético e que tem um impacto significativo na saúde pública pelas suas bem conhecidas conseqüências no andar e no equilíbrio, aumentando o risco de queda e perda da independência física funcional, além de contribuir para o aumento de doenças crônicas como diabetes e osteoporose.

É importante ressaltar que uma perda significativa da força muscular leva o indivíduo a problemas articulares e lesões musculares mais freqüentes e, ainda, problemas posturais. Por essas razões, estabelecer hábitos saudáveis, e sem dúvida, a adesão à prática de atividades físicas regularmente, empregando estas como medida preventiva, proporciona os idosos a mudar o seu estilo de vida, estabelecendo assim uma melhora na qualidade de vida.

Capacidade aeróbica é a capacidade do sistema cardiopulmonar em oferecer sangue e oxigênio aos músculos ativos e desses músculos em utilizar o oxigênio e substratos energéticos para realizar trabalho durante esforço físico máximo. (ASTRAND e RODAHL, 1986 apud SPIRDUSO, 2005).

A caminhada é uma das principais atividades da vida diária, sendo uma atividade fundamental para o desempenho das atividades cotidianas. Muitos estudos demonstram que a força muscular esta associada aos limites funcionais da caminhada, sendo que indivíduos com mais força muscular apresentam um aumento na velocidade da caminhada.

Shephard (2003), afirma que, à medida que a idade avança, a motivação no ambiente é progressivamente prejudicada por uma deterioração no padrão de caminhada, pelo aparecimento de uma variedade de tremores, por uma perda de equilíbrio e uma crescente vulnerabilidade a quedas.

Sendo as quedas uma das principais causas de acidentes com idosos, ela esta associada à falta de equilíbrio, inatividade, decréscimo no tônus muscular, independência funcional, entre outros fatores.

Conforme Spirduso (1995), o exercício contribui para a prevenção das quedas mediante diferentes mecanismos: (fortalecimento dos músculos das pernas e costas, melhora dos reflexos, melhora da sinergia motora das reações posturais, melhora da velocidade de andar, incremento da flexibilidade, manutenção do peso corporal, melhora da mobilidade, diminuição do risco de doença cardiovascular).

Conforme as citações mencionadas anteriormente, pode-se afirmar que a participação de idosos em um programa de atividade física regular aumenta o nível de aptidão física, e por conseqüência uma melhora da qualidade de vida que representa dignidade para a pessoa que envelhece, onde a capacidade de se movimentar, assegurada por um estilo de vida ativa, permite autonomia, isto significa independência para suas atividades da vida diária. Um estilo de vida saudável adotado ao longo de nossas vidas é a maior garantia do indivíduo ter uma longevidade com qualidade.

OBJETIVO

O objetivo do presente estudo foi analisar a aptidão física de mulheres idosas, através das seguintes aptidões: resistência de membros inferiores, mensurado pelo teste de sentar e levantar da cadeira em trinta segundos, aptidão cardio-respiratória, mensurada pelo teste de caminhada de 6 minutos e a aptidão equilíbrio com o teste de equilíbrio estático.

MATERIAIS E MÉTODOS

A amostra foi constituída de 30 mulheres idosas que freqüentam o Centro de Apoio ao Idoso na cidade de Palmeira, na faixa etária de 60 – 79 anos na data da avaliação. Os sujeitos foram convidados a participar voluntariamente da coleta de dados, onde após a explicação dos objetivos, benefícios e possíveis riscos associados a esta pesquisa, assinaram o Termo de Consentimento e participaram das avaliações.

As atividades neste grupo são variadas envolvendo tanto atividades manuais, grupo de bordados, crochê, tricô, pinturas, bingo, música, como um programa de atividade física estruturado.

Realizou-se um pré-teste em abril de 2006 e um pós-teste em setembro de 2006 (vinte semanas) após a participação regular dessas mulheres no programa de atividade física.

A resistência de membros inferiores foi avaliada segundo os critérios da bateria de testes padronizada por Rikli e Jones (1999) e citado por Matsudo (2005), através do teste de sentar e levantar da cadeira em trinta segundos (T.C.30). Onde o avaliado deveria estar sentado no meio da cadeira de encosto reto ou de dobradiças (sem apoio para os braços), apoiada à parede para critérios de segurança, não podendo ser movimentada, com as costas retas e os pés apoiados ao chão, os braços deveriam estar cruzados contra o tórax. O movimento (sentar e levantar) deveria ser feito durante trinta segundos, o maior numero de vezes possível. Foi realizada uma demonstração ao avaliado, e também solicitado que ele fizesse uma tentativa antes do teste ser aplicado. Registrou-se o numero total de movimentos completos executados corretamente durante trinta segundos. Realizaram-se duas medidas, sendo considerado o melhor resultado.

A potencia aeróbica foi determinada através do teste de caminhada de seis minutos (T.c.6), padronizado por Rikli e Jones (1999) e citado por MATSUDO (2005). O qual o avaliado deve caminhar o mais rápido possível durante os seis minutos. O teste foi realizado em uma quadra poliesportiva com marcadores colocados na distancia de 3 metros entre si. Os avaliados foram instruídos a caminhar (sem correr) o mais rápido possível no percurso, sendo encorajados com frases motivadoras. O resultado foi determinado pelo numero total de metros caminhados em seis minutos.

O equilíbrio foi avaliado através do teste de equilíbrio estático (T.E.), segundo a padronização da bateria de Williams e Greene (1990) citada por SPIRDUSO (1995). O avaliado foi solicitado a ficar em pé com as mãos na cintura, sendo orientado a olhar um ponto fixo (a uma distancia de dois metros da parede) e a flexionar na altura do joelho uma das pernas (a perna de preferência). Foi orientado ao avaliado tentar manter-se nessa posição por pelo menos trinta segundos.

O cronômetro foi acionado no comando do avaliador e parado no primeiro contado do

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

pé com o chão, mesmo antes do término dos trinta segundos, sendo que se o avaliado conseguisse manter a posição por trinta segundos ou mais o cronômetro imediatamente seria parado permitindo o descanso do avaliado. Foram realizadas três tentativas e calculadas as médias em segundos.

Com o objetivo de verificar se houve diferenças nos resultados obtidos entre o pré-teste e o pós-teste foram analisadas as médias e o desvio padrão de cada protocolo aplicado. Utilizou-se também para verificar se as amostras se diferem de maneira significativas, o critério Teste T - Student, adotando um nível de significância de 0,05.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo analisou a aptidão física de mulheres idosas que participam de um programa de atividade física estruturado, onde foram analisadas as aptidões força dos membros inferiores, potencia aeróbica e equilíbrio.

A resistência de membros inferiores foi avaliada através do teste de sentar e levantar em trinta segundos. Observou-se através dos resultados obtidos um aumento da performance força muscular, analisadas no pré-teste com média de 12,9 repetições e desvio padrão de 2,4, para o pós-teste a média foi de 19,3 repetições e desvio padrão 3,5. Foram encontradas diferenças significativas de ($p < 0,05$).

A potencia aeróbica avaliada com a aplicação do teste de caminhada em seis minutos, demonstrou que houve diferenças significativas de ($p < 0,05$) e os resultados obtidos em média e desvio padrão foram no pré-teste respectivamente de 516,07 metros e 65,8 e no pós-teste com média de 579,45 metros e desvio padrão de 43,5.

O equilíbrio avaliado através do teste de equilíbrio estático demonstrou um aumento nesta aptidão, onde foram encontrados no pré-teste uma média de 18,1 segundos e desvio padrão de 3,7, para o pós-teste os resultados encontrados foram a média de 30 segundos e desvio padrão de 0 (zero) . Demonstrou-se que houve diferenças significativas de ($p < 0,05$).

CONCLUSÃO

Os resultados deste estudo confirmam o conceito de que a aptidão física do idoso pode ser melhorada com um programa de atividade física estruturado, podendo ajudar os indivíduos idosos a manter a resistência aeróbica, a força e o equilíbrio dando-lhes mobilidade e reduzindo as quedas, além de evitar o sedentarismo e a dependência.

Na população estudada observou-se um aumento das aptidões resistência muscular de membros inferiores, potencia aeróbica e equilíbrio.

O desempenho dos testes de sentar e levantar, caminhada de seis minutos e equilíbrio estático aumentam quando o idoso participa regularmente de um programa de atividade física estruturado.

No entanto a aptidão física tem grande importância para o idoso, pois incluem elementos considerados fundamentais para uma vida ativa, com menos riscos de doenças pela inatividade e perspectiva de uma vida mais longa, autônoma e saudável.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Departamento de População e Indicadores Sociais. Síntese de indicadores sociais 2000. Rio de Janeiro:

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

IBGE, 2001.

DANTAS, E.H.M.; OLIVEIRA, R.J. Exercício, Maturidade e Qualidade de Vida. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

FLECK, S.J. & KRAMER, W.J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1999.

GUISELINI, M. Aptidão física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2004.

MATSUDO, S.M.M. Avaliação do Idoso – Física e funcional-. 2ª ed. Londrina: Midiograf, 2001.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento e Atividade Física. Londrina: Midiograf, 2001.

SHEPHARD, R.J. Envelhecimento, atividade física e saúde. São Paulo: Phorte, 2003.

SPIRDUSO, W. W. Physical Dimensions of Aging. Champaign: Human Kinetics, 1995.

SPIRDUSO, W.W. Dimensões Físicas do envelhecimento. São Paulo: Manole, 2005.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

PREVALÊNCIA DE EXCESSIVA ADIPOSIDADE CORPORAL GERAL E ABDOMINAL
EM ADOLESCENTES DO MUNICÍPIO DE SANTA HELENA – PR

ELSANGEDY, H.M.; VITORINO, D. C.; BUZZACHERA, C.F.; HALLAGE, T.;
GRANATO, P.; KRINSKI, K.; CIESLAK F.; DASILVA, S.G.

Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte, Universidade Federal do Paraná, Curitiba,
Paraná.
hassanme20@hotmail.com

RESUMO

Objetivo: investigar a prevalência de excessiva adiposidade corporal geral e abdominal em adolescentes do município de Santa Helena – PR. **Amostra:** Participaram do presente estudo 145 adolescentes (67 do sexo masculino e 78 do sexo feminino), com idade entre 14 a 17 anos. **Procedimentos:** As variáveis antropométricas massa corporal (MC, em kg), estatura (EST, em cm) foram mensuradas e utilizadas para o cálculo do índice de massa corporal (IMC, em kg/m²). Para a determinação do excesso de adiposidade corporal geral utilizou-se os pontos de corte de IMC estabelecidos por Cole et al. (2000) específicas para idade e gênero. O excesso de adiposidade corporal abdominal foi obtido através da circunferência de cintura, sendo a classificação do avaliados comparada aos valores encontrados por Fernández et al. (2004), considerando valores superiores ao percentil 75. Para a análise estatística utilizaram-se medidas de tendência central, variabilidade e frequência relativa. **Resultados e Discussão:** A prevalência de adolescentes com excesso de adiposidade geral (IMC) foi maior do que a descrita em outros estudos brasileiros, com uma maior prevalência entre as meninas (IMC=34,1%/CC=33,3%) quando comparadas aos meninos (IMC=32,3%/CC=31,3%), corroborando os achados de outros estudos. **Conclusão:** A alta prevalência de excessiva adiposidade corporal geral e abdominal observada entre os adolescentes evidencia a necessidade de programas de saúde pública eficazes para esta faixa etária, contribuindo assim para a redução dos elevados níveis de distúrbios nutricionais.

Palavras-chave: adiposidade corporal, adolescentes, saúde pública.

ABSTRACT

Purpose: To investigate the prevalence of excessive generalized and abdominal adiposity in adolescents from Santa Helena – Parana. **Sample:** Participated 145 adolescents (67 male and 78 female) with age between 14 and 17 years. **Procedures:** The anthropometric variables body mass (BM, in kg) and height (HEIGHT, in cm) were measured and utilized for determination of body mass index (BMI, in kg/m²). The excessive generalized adiposity was obtained in according to cutoff points established by Cole et al. (2000), specific for age and gender. The excessive abdominal adiposity was determined through waist circumference, when a classification of percentile 75 proposed by Fernandez et al. (2004) was obtained. For the statistical analysis,

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

measures of central tendency, variability and relative frequency were utilized. Results and Discussion: The prevalence of excessive generalized adiposity on adolescents was higher than there verified in others Brazilian studies, with a higher prevalence between the females (BMI=34.1%/WC=33.3%) when compared to males (BMI=32.3%/WC=31.3%), confirming the results of other studies. Conclusion: The results demonstrated a high prevalence of excessive generalized and abdominal adiposity between the adolescents investigated, thus indicated the needed for effectives public health programs in this population.

Keywords: Body adiposity, adolescents, health public.

INTRODUÇÃO

A elevada prevalência de sobrepeso e obesidade apresenta-se, atualmente, como um dos mais importantes problemas de saúde pública (WHO, 1998). No Brasil, por exemplo, um grande aumento da prevalência de excessiva adiposidade corporal em diversos segmentos populacionais foi observado nas últimas décadas (Monteiro et al., 1995), inclusive entre os adolescentes (Sichieri, 1998; Veiga et al., 2001), onde uma taxa superior a 20% do total de jovens em condições nutricionais inadequadas foi demonstrada em inúmeros municípios brasileiros (Balaban et al., 2001).

A susceptibilidade para a ocorrência de um estado nutricional inadequado na idade adulta é aumentada se durante a fase de adolescência um ganho excessivo na massa corporal for observado (Guo et al., 1994). De acordo com Weiss et al. (2004), esse elevado aumento na adiposidade corporal poderia predispor o indivíduo jovem a um maior risco para a ocorrência de diversas disfunções metabólicas e funcionais. Desse modo, o acompanhamento e/ou intervenção nas modificações na adiposidade corporal ocorridas na adolescência é sugerida ser indispensável em eficientes políticas de saúde pública (Bar-Or, 2003).

A utilização de indicadores de adiposidade corporal geral e abdominal em jovens, como o índice de massa corporal e a circunferência de cintura, respectivamente, tem sido amplamente sugerido em estudos epidemiológicos devido a sua fácil aplicabilidade e baixo custo operacional (Cole et al., 2000), além de apresentar uma importante contribuição no monitoramento das condições nutricionais de um determinado indivíduo e/ou população (Wang et al., 2002). Desse modo, o objetivo do presente estudo foi investigar a prevalência de excesso de adiposidade geral (IMC) e abdominal (CC) em adolescentes do município de Santa Helena – PR.

AMOSTRA

O presente estudo adotou delineamento de pesquisa observacional transversal, descritivo, sendo desenvolvido no município de Santa Helena – Paraná. A amostra foi composta por 145 adolescentes (sexo masculino, n=67; sexo feminino, n=78) com idade entre 14 a 17 anos.

PROCEDIMENTOS

No presente estudo, as variáveis antropométricas massa corporal (MC, em kg; balança

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

marca *Tanita*, modelo 2204, precisão de 0,1 kg) e estatura (EST, em cm; estadiômetro marca *Sanny*, modelo *Standard* (precisão de 0,1cm) foram obtidas conforme procedimentos propostos por Lohman et al. (1988). Posteriormente, o índice de massa corporal (IMC, em kg/m²) foi obtido através do quociente massa corporal/estatura².

Para a determinação dos estados nutricionais de pré-obesidade e obesidade, os pontos de corte de IMC, específicas para idade e gênero, estabelecidos pelo *International Obesity Task Force* (Cole et al., 2000) foram utilizados.

A circunferência da cintura (CC) foi aferida com fita métrica metálica com precisão de 0,5cm ao nível da cicatriz umbilical, com o avaliado realizando expiração, sendo considerada a média de 3 medidas. Para a classificação do estado nutricional, os valores de circunferência de cintura foram comparados aqueles encontrados por Fernández et al. (2004), considerando percentis =75^o.

Para a análise estatística, utilizaram-se medidas de tendência central e variabilidade, como também de frequência relativa na determinação dos estados nutricionais. Todos os procedimentos foram realizados mediante emprego do software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 13.0) for Windows.

RESULTADOS

A Tabelas 1 apresenta as características da amostra estudada nas variáveis MC (kg), EST (cm), IMC (kg/m²) e CC (cm) para os sexos masculino e feminino, respectivamente. Os valores médios de MC, EST, IMC e CC elevaram-se a primeira para a última faixa etária em ambos os sexos, exceto para a CC entre as meninas.

Tabela 1. Caracterização da amostra nas variáveis MC (kg), EST (cm), IMC (kg/m²) e CC (cm).

Idade	Meninos				Meninas			
	MC	EST	IMC	CC	MC	EST	IMC	CC
14 (n=14)	57,5±1 3,9	1,6± 0,13	20,7 ±3,0	73± 13	51,0± 7,2	1,5±0 ,10	20,8± 3,2	74±10
15 (n=14)	61,6±0 7,7	1,7± 0,09	20,3 ±1,6	70± 6	55,7± 7,0	1,6±0 ,05	21,6± 3,1	69±5
16 (n=26)	68,6±1 3,8	1,7± 0,08	22,8 ±3,3	78± 10	58,6± 7,0	1,6±0 ,05	21,4± 2,1	70±5
17(n=12)	65,7±1 0,6	1,7± 0,09	22,3 ±2,8	81± 10	58,5± 8,9	1,6±0 ,02	20,9± 3,3	66±4

A Tabela 2 apresenta a prevalência de excesso de adiposidade corporal geral e abdominal em adolescentes do sexo masculino e feminino. A prevalência de excesso de adiposidade geral nos meninos foi mais evidente aos 17 anos, sendo que para as meninas foi aos 14 anos. Em relação ao excesso de adiposidade abdominal, os valores mais elevados foram similarmente observados aos 17 e 14 anos, respectivamente para meninos (41,6%) e meninas (40,0%).

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Tabela 2. Prevalência de excesso de adiposidade corporal geral (IMC) e abdominal (CC) em adolescentes do município de Santa Helena – PR, do sexo masculino (n=67) e feminino (n=78).

Idade	IMC		CC	
	Meninos	Meninas	Meninos	Meninas
14	35,7	40,0	35,7 (5)	40,0 (8)
15	14,2	37,5	21,4 (3)	25,0 (6)
16	36,0	27,2	30,7 (8)	34,6 (9)
17	41,6	37,5	41,6 (5)	37,5 (3)
Média	32,3	34,1	31,3 (21)	33,3 (26)

DISCUSSÃO

O excesso de adiposidade geral e abdominal entre crianças e adolescentes tem sido considerado um importante problema de saúde pública global (Bar-Or, 2003), pela sua estreita relação com o desenvolvimento de hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e complicações metabólicas (Boreham et al., 2001; Taylor et al., 2000). As rápidas modificações ocorridas nos padrões nutricionais e comportamentais na população jovem nas últimas décadas poderiam ter exacerbado esse problema, contribuindo para a sedimentação de inúmeros hábitos sedentários decorrentes das facilidades proporcionadas a sociedade moderna.

A identificação precoce do desenvolvimento do excesso de adiposidade corporal é particularmente importante para o desenvolvimento de estratégias de prevenção primária e secundária (Bray, 2002). Desse modo, o objetivo do presente estudo buscou investigar a prevalência de excesso de adiposidade geral (IMC) e abdominal (CC) em adolescentes do município de Santa Helena – PR.

A utilização de indicadores antropométricos de adiposidade corporal generalizada e abdominal em adolescentes, como o IMC (Pietrobelli et al., 1998; Mei et al., 2002) e a circunferência de cintura (Sigulem et al., 2000; Maffei et al., 2001; Sarria et al., 2001), respectivamente, tem sido recentemente recomendada em estudos envolvendo um grande contingente populacional, devido a sua fácil aplicabilidade e baixo custo operacional, e apesar de suas limitações inerentes, poderiam indicar a ocorrência de distúrbios nutricionais em um determinado indivíduo e/ou população.

A prevalência de adolescentes com excesso de adiposidade corporal geral (IMC) verificada no presente estudo foi maior do que a descrita em outros estudos brasileiros (Ribeiro et al., 2000; Von der Heyde et al., 2000; Florêncio et al., 2001). Além disso, em relação à prevalência de excessiva adiposidade abdominal, verificou-se maiores valores do que aqueles encontrados por Pajero et al. (1997) entre adolescentes de ambos os sexos.

Com relação ao gênero, alguns autores descrevem maior prevalência de sobrepeso e obesidade entre os adolescentes do sexo feminino (Mokhtar et al., 2001), mas o oposto também é descrito (Balaban et al., 2001). No presente estudo, na análise por sexo em relação ao excesso de adiposidade corporal geral e abdominal, as meninas (IMC=34,1% / CC=33,3%) demonstraram uma maior prevalência quando comparadas aos meninos (IMC=32,3% / CC=31,3%), corroborando os achados de outros estudos (Abrantes et al., 2002; Mokhtar et al., 2001). Essa diferença poderia ser explicada em razão das diferenças sexuais geradas pelo processo maturacional durante a fase

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

púbere, onde a ocorrência de um aumento no acúmulo de gordura nos adipócitos pelas meninas e ganho de massa muscular nos meninos é observada (Marcondes, 1994; Malina et al., 2002). Além disso, segundo Magalhães et al. (2003), a aumentada prevalência de excesso de adiposidade corporal geral e abdominal entre as meninas poderia ser devido à elevada taxa de sedentarismo observada no período de transição entre a última infância e a adolescência.

CONCLUSÕES

Uma elevada prevalência de excesso de adiposidade geral (IMC) e abdominal (CC) foi observada entre os adolescentes do município de Santa Helena – PR, principalmente no sexo feminino. Devido os elevados riscos proporcionados por esses distúrbios nutricionais, sugere-se que programas de saúde pública preconizem o incentivo a prática de hábitos saudáveis para esses adolescentes, contribuindo assim para a redução dos elevados valores de adiposidade corporal observados.

REFERÊNCIAS

- Abrantes MM, Lamounier JA, Colosimo EA. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes das regiões sudeste e nordeste. J Pediatr 2002; 78: 4.
- Balaban G, Silva GAP. Prevalência de sobrepeso em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. J Pediatr 2001; 77: 96-100.
- Bar-Or O. The juvenile obesity epidemic: strike back with physical activity. Sports Science Exchange 2003; 16: 1-6.
- Boreham C, Riddoch C. The physical activity, fitness and health of children. J Sports Sci 2001;19: 915-29.
- Bray GA. Predicting obesity in adults from childhood and adolescent weight. Am J Clin Nutr 2002; 76:497-8.
- Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. BMJ. 2000, 320:1240-3.
- Fernández JR, Redden DT, Pietrobelli A, Allison DB. Waist circumference percentiles in nationally representative samples of African-American, European-American, and Mexican-American children and adolescents. J Pediatr 2004, 145:439-44.
- Florêncio TMMT, Ferreira HS, França APT, Cavalcante JC, Sawaya AL. Obesity and undernutrition in a very-low-income population in the city of Maceio, northeastern Brazil. Br J Nutr 2001, 86:277-83.
- Guo SS, Roche AF, Chumlea WC, Gardner JD, Siervogel RM. The predictive value of childhood body mass index values for overweight at age 35 years. American Journal of Clinical Nutrition 1994, 59:810-819.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Maffeis C, Grezzani A, Pietrobelli A, Provera S, Tato LL. Does waist circumference predict fat gain in children? *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2001, 25:978-83.

Magalhães VC, Azevedo G, Mendonça S. Prevalência e fatores associados a sobrepeso e obesidade em adolescentes de 15 a 1 anos das regiões Nordeste e Sudeste do Brasil, 1996 a 1997. *Cad Saude Publ* 2003, 19:S129-S139.

Malina RM, Bouchard C. Atividade física do atleta jovem: do crescimento à maturação. 1a ed. São Paulo: Roca, 2002.

Marcondes E. Desenvolvimento da criança: desenvolvimento biológico: crescimento. 1a ed. Rio de Janeiro: Sociedade Brasileira de Pediatria, 1994.

Mei Z, Grummer-Strawn LM, Pietrobelli A, Goulding A, Goran MI, Dietz WH. Validity of body mass index compared with other body-composition screening indexes for the assessment of body fatness in children and adolescent. *Am J Clin Nutr*. 2002, 75:978-85.

Mokhtar N, Elati J, Chabib R, Bour A, Elkaki K, Schlossman NP, et al. Diet culture and obesity in northern Africa. *J Nutr* 2001; 131 Suppl 3:887-92.

Monteiro CA, Mondini L, Souza ALM, Popkin BM. Da desnutrição para a obesidade. A transição nutricional no Brasil. In: Monteiro CA. Velhos e novos males da saúde no Brasil: a evolução do país e de suas doenças. São Paulo: Hucitec; 1995. p. 248-55.

Pajuelo J. La obesidad en el Perú. *Alimentación y Nutrición* No. 1. Lima: Cuadernos de Nueva Perspectiva; 1997.

Pietrobelli A, Faith MS, Allison DB, Gallagher D, Chiumello G, Heymsfield SB. Body mass index as a measure of adiposity among children and adolescents: a validation study. *J Pediatr* 1998;132:204-10.

Ribeiro RQC, Oliveira RG, Colosimo EA, Bogutchi TF, Laomunier JA. Prevalência da obesidade em escolares adolescentes na cidade de Belo Horizonte. Resultados parciais do II Estudo Epidemiológico. *Anais do Simpósio: Obesidade e anemia carencial na adolescência*. Instituto Danone; 2000 jun 8-9; Salvador, BA. Salvador; 2000. p. 237-38.

Sarria A, Moreno LA, Garcia-Llop LA, Fleta J, Morellon MP, Bueno M. Body mass index, triceps skinfold and waist circumference in screening for adiposity in male children and adolescents. *Acta Paediatr* 2001;90: 387-92.

Sichieri R. Epidemiologia da obesidade. Rio de Janeiro: EdUERJ; 1998.

Sigulem DM, Devincenzi MV, Lessa AC. Diagnóstico do estado nutricional da criança e do adolescente. *J Pediatr (Rio J)*. 2000;76 Supl 3:275-84.

Taylor R, Jones E, Williams S, Goulding A. Evaluation of waist circumference, waist-to-

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná - Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

hip ratio and the conicity index as screening tools for high trunk fat mass, as measured by dual energy X ray absorptiometry in children aged 3-19 years. *Am J Clin Nutr* 2000;72:490-5.

Veiga GV, Dias PC, dos Anjos LA. A comparison of distribution curves of body mass index from Brazil and the United States for assessing overweight and obesity in Brazilian adolescents. *Rev Panam Salud Publica* 2001;10:79-85.

Von der Heyde MED, Amorim STSP, Lang RMF, Von der Heyde R. Perfil nutricional de adolescentes da cidade de Curitiba. *Anais do Simpósio: Obesidade e anemia carencial na adolescência*. Instituto Danone; 2000 jun 8-9; Salvador, BA. Salvador; 2000. p. 227.

Wang Y, Monteiro CA, Popkin BM. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia. *Am J Clin Nutr* 2002; 75: 971-979.

Weiss R, Dziura J, Burgert TS, Tamborlane WV, Taksali SE, YEckel CW, Allen K, Lopes M, Savoye M, Morrison J, Sherwin RS, Caprio S. Obesity and the metabolic syndrome in children and adolescents. *NEJM* 2004; 350: 2362-2374.

World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Geneva; 1998. (Programme of Nutrition Family and Reproductive Health).

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DO MUNICÍPIO DE PONTA GROSSA – PR

CIESLAK, F. (1,3), GORDIA, A. P. (2,3), QUADROS, T. M. B. de. (2,3)
GÔES, S. M. (1), VILELA JUNIOR, G. de B. (3,4,5), LEITE, N (1)

1. Núcleo de Pesquisa em Qualidade de Vida – UFPR-PR
2. Centro de Pesquisa em Exercício e Esporte – UFPR-PR
3. Grupo de Pesquisas em Qualidade de Vida e Atividade Física – METROCAMP-
SP
4. Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP-SP
5. Universidade Estadual de Ponta Grossa – UEPG-PR

RESUMO

O objetivo do presente estudo visou à análise do nível de atividade física em acadêmicos do curso de Educação Física. A amostra constituiu-se de 85 acadêmicos do curso de Educação Física do município de Ponta Grossa - PR, sendo 46 indivíduos do sexo masculino e 39 indivíduos do sexo feminino. Como instrumento para mensuração do nível de atividade física da amostra foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão 8 - curta. Para análise dos resultados foram adotados os critérios recomendados conforme o questionário através do software estatístico SPSS, versão 13.0 (SPSS Inc), de forma que, primeiramente utilizou-se a estatística descritiva para análise do nível de atividade física nos acadêmicos e, posteriormente foi utilizado o Teste U de Mann-Whitney para verificar o nível de atividade física entre os gêneros. Os resultados encontrados para o sexo masculino relatam que 58,7% são considerados muito ativos, 39,1% são considerados ativos e 2,2% são insuficientemente ativos. No gênero feminino observou-se que 48,7% são muito ativas fisicamente, 38,5% são ativas, 10,3% insuficientemente ativas e 2,6% sedentárias. Na relação entre os gêneros, foram identificadas semelhanças entre o nível de atividade física, não havendo diferenças significativas ($p=0,204$). De um modo geral, pode-se concluir que a classificação do nível de atividade física nos acadêmicos de Educação Física do município de Ponta Grossa – PR foi relativamente satisfatória e que não houve diferença significativa entre os gêneros.

Palavras-chave: acadêmicos, atividade física, IPAQ.

ABSTRACT

The objective of the present study sought to the analysis of the level of physical activity in academics of the Physical Education. The sample consisted of 85 academics of the course of Physical Education of the city of Ponta Grossa - PR, being 46 individuals of the male sex and 39 individuals of the female sex. As instrument for measured of the level of physical activity of the sample was used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - version 8 - short. For analysis of the results the was used the recommended criteria conformably the questionnaire through of the statistical software SPSS, version 13.0 (SPSS Inc.), of form that, first used it descriptive statistics for

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

analysis of the level of physical activity in the academics and, later was used the Test U of Mann-Whitney to verify the level of physical activity between the genre. The results found for the male sex tell that 58.7% are considered very active, 39.1% are considered active and 2.2% are insufficiently active. In the female genre were observed that 48.7% are very active physically, 38,5% are active, 10,3% insufficiently active and 2,6% sedentary. In the relation between the genre, was identified similarities between the level of physical activity, not having significant differences ($p=0,204$). In a general way, can be concluded that the classification of the level of physical activity in the academics of Physical Education of the city of Ponta Grossa-PR was relatively satisfactory and that not have significant difference between the genre.

Key-words: academics, physical activity, IPAQ.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o extremo avanço tecnológico pode ser inferido como um agente interferente nas mudanças observadas no âmbito social, gerando uma sociedade fisicamente inativa e sujeita a adquirirem problemas futuros.

Segundo a WHO (2002), avalia-se que 1,9 milhões de casos de mortes por ano no mundo são ocasionados pelo sedentarismo. Entre 10-16% dos casos de câncer de pulmão, de colo e reto são originários em função do sedentarismo. Para as pessoas que não exercem o mínimo de atividade física recomendada o risco de doenças cardiovasculares aumenta uma vez e meia (VILELA JUNIOR, 2004).

A definição de Atividade Física (AF) é identificada como sendo: qualquer movimento corporal exercido pela musculatura esquelética, voluntário e que resulte um gasto energético acima dos níveis de repouso (CASPERSEN et al., 1985 apud NAHAS, 2003).

O conceito de AF para os pesquisadores apresenta duas variáveis: a atividade física não estruturada, que inclui atividades da vida diária e a atividade física estruturada ou exercício físico, que visa o desenvolvimento de aptidões físicas (GUISELINI, 2004).

No âmbito atual visualizamos o aumento gradativo na procura pela atividade física, pois devido aos inúmeros efeitos benéficos que ela proporciona as pesquisas relacionadas ao estilo de vida ativo sugerem ainda uma melhora na qualidade de vida.

Baseado nesses benefícios ocorre à mudança de comportamento das pessoas, devido à necessidade de iniciar e manter programas diários de AF que está relacionado com um menor risco de doenças crônicas (NIEMAN, 1999), podemos ainda, citar diversos fatores positivos que são acarretados por ela como: estética, caráter psicossocial, competição e lazer (NAHAS, 2003).

Neste contexto, esta pesquisa teve como objetivo, identificar o nível de atividade física de acadêmicos do curso de Educação Física do município de Ponta Grossa – PR.

2. MATERIAL E MÉTODO

A presente pesquisa de caráter descritivo e transversal foi realizada no município de Ponta Grossa-PR, no ano de 2006. A população da amostra compreendeu 85 indivíduos, sendo 46 do gênero masculino e 39 do gênero feminino, com idade entre 17 e 31 anos, e acadêmicos do curso de Educação Física do município de Ponta Grossa-PR.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Para mensuração do nível de AF, foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ (versão 8 - curta), tendo sua validade e reprodutibilidade avaliada em onze centros da população brasileira, este instrumento constitui-se de perguntas relacionadas à frequência de atividades físicas moderadas, vigorosas e da caminhada realizadas na última semana pelo entrevistado (MATSUDO et al., 2001).

O instrumento formulado através de um consenso entre o Laboratório de Atividades Físicas de São Caetano do Sul (CELAFISCS) e o Center for Disease Control (CDC) de Atlanta em 2002, considera as categorias conforme os critérios de frequência e duração, da seguinte forma:

- **Muito Ativo:** pessoas de que executaram atividades vigorosas ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão e/ou executaram atividades vigorosas ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão + atividades moderadas e/ou caminhada;
- **Ativo:** pessoas que executaram atividades vigorosas ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos por sessão e/ou executaram atividades moderadas ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos por sessão e/ou executaram caminhada + atividades moderadas + atividades vigorosas ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 minutos/semana;
- **Insuficientemente Ativo:** pessoas que realizam AF, porém de forma insuficiente para serem classificados como ativo. Este grupo divide-se em dois subgrupos conforme os critérios recomendados através da frequência e da duração somando-se as diferentes atividades (caminhada + atividades moderadas + atividades vigorosas). O insuficientemente ativo A executa atividades atingindo uma frequência de 5 dias/semana ou duração de 150 minutos/semana. O insuficientemente ativo B executa atividades que não atingem o critérios recomendados para o A.
- **Sedentário:** pessoas que não executam nenhuma AF ao menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Os dados coletados foram divididos, para ambos os gêneros, em quatro grupos: muito ativo, ativo, insuficientemente ativo e sedentário.

Para o tratamento estatístico abordou-se, em primeiro momento, a estatística descritiva para a avaliação do nível de AF dos acadêmicos, e posteriormente foi realizada uma análise não-paramétrica através do Teste U de Mann-Whitney, para verificar as possíveis diferenças do nível de AF entre os gêneros, a análise estatística foi realizada mediante utilização do software estatístico (SPSS, versão 13.0) e o nível de significância foi de $p < 0,05$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Conhecidos por seu método que envolve fácil aplicabilidade em grandes grupos, baixo custo e o poder de coleta de informações referentes ao tipo e ao contexto em que são realizados, os questionários representam o instrumento mais acessível para avaliação do nível de atividade física, sobretudo em estudos de natureza epidemiológica. Entretanto, conforme as características das amostras observadas podem ser averiguadas inconsistências nas respostas, e quando comparada a outros processos de mensuração, apresentar dificuldades associativas à reprodutibilidade e validade dos resultados (GUEDES et al., 2005).

Os resultados referentes ao nível de AF foram descritos como relativamente satisfatórios para os acadêmicos do curso de Educação Física do município de Ponta Grossa – PR, conforme os critérios abordados na sua classificação, relacionando o percentual de ocorrências, no seguinte formato: 1-Sedentário; 2-Insuficientemente

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Ativo; 3-Ativo e 4-Muito Ativo (Tabela 1).

Para os indivíduos do gênero masculino os resultados demonstraram que 58,7% são classificados como muito ativos, o percentual de 39,1% abrange os acadêmicos ativos e 2,2% são insuficientemente ativos.

No gênero feminino foram observados que 48,7% são muito ativas, 38,5% abrange as ativas, o percentual de 10,3% classifica as insuficientemente ativas e 2,5% das mulheres são sedentárias.

Foram observadas na análise do nível de AF entre os gêneros que: 54,2% do total de acadêmicos foram considerados muito ativos, 38,9% da população pertencem à classe dos ativos, 5,8% da amostra são considerados insuficientemente ativos e 1,1% são sedentários. Esses resultados demonstram semelhanças entre os gêneros e não havendo diferenças significativas através do Teste U de Mann-Whitney ($p=0,204$).

Tabela-1 – Valores descritivos do nível de AF dos acadêmicos diferenciada por gênero:

Gênero	Muito Ativo	Ativo	Insuficientemente Ativo	Sedentário
Masculino	27	18	1	0
Feminino	19	15	4	1
Total	46	33	5	1

* $p<0,05$

Conferindo ênfase a amostra desse estudo, pode-se inferir que uma possível prática regular de AF e o conhecimento dos benefícios relacionados que a mesma proporciona à saúde podem ter sido fatores influentes nos resultados da pesquisa.

No estudo de Matsudo et al. (2002), na análise do nível de AF de indivíduos do estado de São Paulo com idade de 14 a 77 anos, em uma amostra estratificada quanto ao gênero, grupo etário e nível socioeconômico, o nível de AF quanto aos gêneros apresentou similaridade para ativos e muito ativos. Da mesma forma, Baretta (2005), obteve resultados semelhantes em seu estudo do nível de AF de indivíduos com idade de 20 a 59 anos, da zona urbana do município de Joaçaba-SC, não encontrando diferenças significativas entre os gêneros através do Teste U de Mann-Whitney.

Entretanto, uma limitação desse estudo pode estar relacionada à avaliação do nível socioeconômico, onde foram apontadas diferenças significativas entre os gêneros sexuais para alguns estudos (DOMINGUES et al., 2004; HALLAL et al., 2005), sugerindo a inclusão deste fator para estudos prospectivos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme os resultados obtidos neste estudo, pode-se concluir que o nível de AF dos acadêmicos do curso de Educação Física do município de Ponta Grossa-PR foi satisfatório de uma forma geral e que não foram observadas diferenças significativas entre os gêneros.

Verifica-se ainda a importância da inclusão de outros fatores referentes ao cotidiano dos acadêmicos para colaborar com a determinação do real impacto do nível de AF dessa população em estudos prospectivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

BARETTA, E. Nível de Atividade Física e Fatores Associados em Indivíduos Adultos de um Município de Pequeno Porte do sul do Brasil: um estudo populacional. 2005. Dissertação (Mestrado em Saúde Coletiva) – Curso de Pós Graduação da Área de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba.

DOMINGUES, M. R.; ARAÚJO, C. L. P.; GIGANTE, D. P. Knowledge and Perceptions of Physical Exercise in an Adult Urban Population. Cadernos de Saúde Pública, 20(1): 204-215, 2004.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e Validade do Questionário Internacional de Atividade Física em Adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 11(2): 151-158, 2005.

GUISELINI, M. Aptidão Física, Saúde e Bem-Estar – Fundamentos teóricos e exercícios práticos. 1ª ed. São Paulo: Phorte Editora, 2004.

HALLAL, P. C.; MATSUDO, M. S.; MATSUDO, V. K. R.; ARAÚJO, T. L.; ANDRADE, D. R.; BERTOLDI, A. D. Physical Activity in adults from two Brazilian areas: similarities and differences. Cadernos de Saúde Pública, 21(2): 573-580, 2005.

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE. Disponível em: <http://www.celafiscs.org.br> . Acessado em: 23/05/2006.

MATSUDO, S. M.; ARAÚJO, T.; MATSUDO, V.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA L. C.; BRAGGION, G. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 6(2): 5-12, 2001.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. R.; ARAÚJO, T.; ANDRADE, D.; ANDRADE, E.; OLIVEIRA, L.; BRAGGION, G. Nível de Atividade Física da População do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 10(4): 41-50, 2002.

NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3ªed. Londrina: Midiograf, 2003.

NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde. 1ªed. São Paulo: Manole, 1999.

VILELA JUNIOR, G. de B. Modelo de Inclusão Digital para Construção do Conhecimento em Qualidade de Vida e Atividade Física. 2004. Tese (Doutorado em Educação Física) – Curso de Pós Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

OS JOGOS RECREATIVOS COMO FATOR DE DESENVOLVIMENTO DA
COORDENAÇÃO MOTORA EM ALUNOS DE 08 A 10 ANOS

RIBEIRO, Cezar Grontowski; SOUZA, Patrícia Molinari de.

Centro Universitário de União da Vitória - UNIUV
União da Vitória – Paraná - Brasil

RESUMO

A criança, em sua ânsia de novos conhecimentos, aprecia as atividades e sente prazer em enfrentar desafios. O que se deve ter em mente, porém, é que a Educação Física atual está centrada na criança como indivíduo, no potencial dessa criança e nos conhecimentos necessários para se alcançar o ápice desse potencial. Através dos jogos recreativos a criança se diverte e aprende, de maneira natural e prazerosa, a conviver com situações, refletir sobre elas, adquirindo com isso experiência para um desenvolvimento satisfatório como ser humano integrante e participativo. Os jogos recreativos são essenciais para que ocorra um melhor desenvolvimento da coordenação motora da criança, pois através deles ela mostrará sua espontaneidade e naturalidade, além de executar os movimentos desejados com prazer e alegria. Dessa forma, este trabalho analisou a influência destes no que diz respeito dois quesitos motores básicos: impulsão e agilidade. O protocolo utilizado foi o teste K.T.K. e a análise foi feita através do teste T de *Student*. Percebeu-se ao final da pesquisa a significativa melhoria de todos os educandos envolvidos, nas instâncias motoras analisadas.

Palavras-Chave: Educação física escolar, Desenvolvimento motor, Recreação.

ABSTRACT

The child, in its anxiety of new knowledge, appreciates the activities and feels pleasure in facing challenges. What if it must have in mind, however, is that the current Physical Education is centered in the child as individual, the potential of this child and the knowledge necessary to reach the apex of this potential. Through the games the child if amuses and learns, in natural and pleasant way, to coexist situations, to reflect on them, acquiring with this experience for a satisfactory development as human being integrant and participative. The games are essential so that one better development of the motor coordination of the child occurs, therefore through them it will show to its naturalness, beyond executing the movements desired with pleasure and joy. Of this form, this work analyzed the influence of these in what it says respect two basic motor questions: impulse and agility. The used protocol was test K.T.K and the analysis was made through test T of *Student*. It was perceived the end of the research the significant improvement of all the involved childs, in the analyzed motor instances.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

Word-Keys: Pertaining to school physical education, Motor development, Recreation.

Através dos jogos recreativos a criança se diverte e aprende, de maneira natural e prazerosa, a conviver com situações, refletir sobre elas, adquirindo com isso experiência para um desenvolvimento satisfatório como ser humano integrante e participativo.

Corroborando com isso encontramos o pensamento de Santin (1987, p. 26) “o homem é movimento, o movimento que se torna gesto, o gesto que fala, que instaura a presença expressiva, comunicativa e criadora”.

Através deste pensamento, podemos perceber que o movimento é parte essencial do ser humano e que este movimento deve ser “educado” da melhor maneira possível, desenvolvendo na criança seu pensamento lógico, suas habilidades físicas e motoras.

Para Rodrigues (1997, p. 11) Educação Física “é um aspecto da Educação, parte de um todo, portanto visa os mesmos fins da Educação, isto é, formar o indivíduo física, mental e espiritualmente sadio”.

Este conceito, além de confirmar nossas afirmações acima expostas, mostra que a Educação Física não procura formar atletas (apesar de dar-lhes a oportunidade de se revelarem), mas preocupa-se principalmente com a formação do cidadão como um todo, fazendo dele um agente participante no processo de transformação e progresso de sua sociedade. Essa formação deve ser imperativa e prioritária no ensino da Educação Física, sendo os profissionais preceptores de conceitos que insiram no educando fatores que dêem subsídios para que ele mesmo se adapte e crie seu espaço enquanto ser social. Esse é o maior objetivo da Educação e da Educação Física: fazer com que cada ser humano perceba sua importância dentro do contexto onde está inserido e participe ativa e responsavelmente dentro dele.

Diversos autores afirmam que as atividades e/ou jogos recreativos são um campo para inúmeros progressos motores, pelo fato de que os envolvidos executam as atividades sem realmente perceberem o real objetivo desta; ou seja, ele executa as atividades pelo prazer de recrear e integrar-se com os demais (FLINCHUN, 1981; MEINEL, 1984; SILVA, 1995).

Essa é a principal diferença dos jogos recreativos para exercícios motores ou de treinamento: o prazer em realizar as atividades propostas.

Não podemos esquecer ainda que as atividades de caráter recreativo tem essencial influência na socialização dos envolvidos, tendo neste caráter sócio-afetivo o ponto chave do sucesso das atividades, pois somente a integração do grupo tornará as atividades passíveis de sucesso e perfeita realização.

Os jogos recreativos são certamente uma das maneiras mais envolventes de atividade dentro da área da Educação Física, pois trabalham a espontaneidade e criatividade da criança, além de fazer com que execute as tarefas com entusiasmo e motivação.

As atividades e/ou jogos recreativos tem o significado e o sentido da alegria, de divertimento, de sentir e viver o prazer, espontânea e criativamente, por sua própria vontade. O lúdico, caracterizando uma atitude de vida, será a marca da qualidade, da consciência e de construção da cidadania. Fator essencial na melhoria da qualidade de vida, as atividades recreativas, num âmbito geral, não podem ser vividas com limites, nem com os preconceitos criados e impostos pela cultura.

Segundo Taffarel (1985, p. 4) “... o ato criativo integra, em um esforço único de busca do inédito, todas as capacidades da conduta humano-afetiva, cognitiva e corporal.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

É nos atos de criação que se vislumbra o que há de verdadeiramente humano no homem”.

Portanto, as atividades e/ou jogos recreativos devem, além de proporcionar prazer e condições para o desenvolvimento motor, dar condições para que o aluno expresse seu pensamento criativo, influenciando diretamente na forma de execução das atividades, sugerindo alterações que se julguem necessárias, dando opiniões sobre as atividades propostas, enfim, despertando nele a liberdade de interagir com os demais e melhorar o nível individual e do grupo no qual está inserido.

Além disso, percebemos também que o professor de Educação Física possui uma responsabilidade muito grande nesta área, pois é ele quem influirá nas atividades, juntamente com os alunos, determinando a cadência da atividade.

Não se deve, de maneira alguma, ministrar atividades que não sejam possíveis de serem cumpridas por todos. É necessário, também, de acordo com Capon (1989, p. 10), respeitar as **“leis de crescimento”**, não impondo atividades de maneira desordenada e irresponsável, colocando em risco as demais atividades desenvolvidas no Programa de Educação Física.

Os jogos recreativos são essenciais para que ocorra um melhor desenvolvimento da coordenação motora da criança, pois através deles ela mostrará sua espontaneidade e naturalidade, além de executar os movimentos desejados com prazer e alegria.

Os estudos realizados a respeito do desenvolvimento da coordenação motora nas últimas décadas demonstram que os benefícios psicológicos dos exercícios estão intimamente ligados com as atividades físicas e emocionais do indivíduo. Assim, podemos considerar que o desenvolvimento do trabalho em questão trouxe resultados positivos para a relação ensino-aprendizagem.

A pesquisa teve como objetivo auxiliar no desenvolvimento da coordenação motora dos alunos com faixa etária entre 08 a 10 anos, através de jogos recreativos.

A amostragem foi feita com 20 alunos matriculados na escola, na faixa etária dos 08 aos 10 anos, do sexo masculino e feminino, da Escola de Educação Básica São José, de Treze Tílias – SC. Para efetuar a coleta de dados, utilizou-se o teste K.T.K., que permite analisar a impulsão e a agilidade, instâncias motoras que são objeto desta pesquisa, sendo utilizado o protocolo referenciado por Gorla (1997). Esta pesquisa foi quase experimental com abordagem quantitativa e qualitativa. Para o tratamento foi utilizado o teste T (de Student) que nos deu a diferença entre o pré-teste e o pós-teste. Para a análise qualitativa foi utilizada a análise de conteúdo.

RESULTADOS OBTIDOS

Após a realização prática da pesquisa, foram obtidos diversos dados que são merecedores de análise e reflexão, para verificar o grau de importância das atividades recreativas no desenvolvimento de educandos com idade entre 08 e 10 anos de idade.

1. Teste do Pulo de Lado (agilidade)

x1 = 51	x2 = 59,5	g = 20
< 0,10 (90%)	< 0,05 (95%)	< 0,01 (99%)
L = 51 ± 1,73 x 0,7	L = 51 ± 2,09 x 0,7	L = 51 ± 2,86 x 0,7
L = 51 ± 1,2	L = 51 ± 1,4	L = 51 ± 2,0

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

$$L = 52,2 - 49,8$$

$$L = 52,4 - 49,6$$

$$L = 53 - 49$$

Pode-se afirmar com 99% de precisão que o trabalho foi eficaz.

2. Teste do Pulo Monopedal (impulsão)

$$x1 = 50,5$$

$$x2 = 55,2$$

$$g = 19$$

$$< 0,10 \text{ (90\%)}$$

$$< 0,05 \text{ (95\%)}$$

$$< 0,01 \text{ (99\%)}$$

$$L = 50,5 \pm 1,73 \times 0,3$$

$$L = 50,5 \pm 2,09 \times 0,3$$

$$L = 50,5 \pm 2,86 \times 0,3$$

$$L = 50,5 \pm 0,5$$

$$L = 50,5 \pm 0,6$$

$$L = 50,5 \pm 0,8$$

$$L = 51 - 50$$

$$L = 51,1 - 49,9$$

$$L = 51,3 - 49,7$$

Pode-se afirmar com 99% de precisão que o trabalho foi eficaz.

Os resultados demonstram que o trabalho obteve 99% de eficácia nas duas instâncias analisadas.

CONCLUSÕES E SUGESTÕES

Os resultados reforçam a idéia de que as aulas referentes aos jogos recreativos influenciam diretamente no melhor desenvolvimento do equilíbrio, impulsão, agilidade e lateralidade de alunos na faixa etária de 08 e 09 anos, e que, portanto, estes devem ser parte integrante e fundamental do conteúdo das aulas de Educação Física no 1º e 2º ciclo de aprendizagem (1ª a 4ª séries).

Quando alguém se propõe a investigar determinado fator ou aspecto que possibilite melhoria do nível de qualidade de vida ou de rendimento de um grupo de pessoas, deve estar ciente que seu trabalho será realizado com seres humanos, que possuem sentimentos, reações diversas, que nem sempre apresentarão os resultados que esperamos, pois não são objetos ou porcentagens numéricas, mas simplesmente seres humanos. Entender o processo de desenvolvimento de uma criança bem como influenciar na sua melhoria cognitiva, motora, física, psicológica e social, é dever indubitável do profissional de Educação Física e das demais pessoas que trabalham nos ambientes esportivos e escolares.

Através da observação participante, entende-se também que os alunos apresentaram melhoria em relação ao trabalho em equipe e, conseqüentemente, na socialização do grupo, permitindo que se considere este estudo como fator também de interação entre os alunos.

A significância dos dados coletados somente colabora no sentido de comprovar ainda mais que dentro do Programa de Educação Física Escolar, conteúdos desta natureza somente irão beneficiar a criança em sua busca pela totalidade de suas potencialidades, permitindo que hajam de forma natural e crescente, preparando-se para enfrentar os novos desafios propostos.

REFERÊNCIAS

CAPON, J. **Propostas de Atividades para Educação pelo Movimento**. São Paulo: Manole, 1989.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná - Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

FLINCHUN, B. M. **Desenvolvimento Motor da Criança**. Trad. de Darcymires do Rêgo Barros e Daisy Regina Pinto Barros. Rio de Janeiro: Interamericana, 1981.

GORLA, J. I. **Educação Física Especial: testes**. Rolândia: Physical - Fisio, 1997.

MEINEL, K. *et al.* **Motricidade**. Vol. 4B. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

RODRIGUES, M. **Manual Teórico-prático de Educação Física Infantil**. 6ª ed. rev., atual. e ampl. – São Paulo: Ícone, 1997.

SANTIN, S. **Educação Física: uma abordagem filosófica da corporeidade**. Ijuí: UNIJUÍ, 1987.

SILVA, J. B. **Educação Física, Esporte, Lazer: aprender a aprender fazendo**. Londrina: Lido, 1995.

REVISTA JOPEF

Revista Científica - JOPEF Editora Korppus, Curitiba-PR, Outubro-2006

Editora Korppus, Curitiba - Paraná – Brasil

Volume 1 : Número 5 : Ano 03

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.