

ASPECTOS PEDAGÓGICOS E SOCIOCULTURAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE

Cinthia Lopes da Silva
(Organizadora)



ASPECTOS PEDAGÓGICOS E SOCIOCULTURAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE

Cinthia Lopes da Silva
(Organizadora)



Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Camila Alves de Cremo

Daphynny Pamplona

Gabriel Motomu Teshima

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição *Creative Commons*. Atribuição-Não-Comercial-NãoDerivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás

Profª Drª Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí

Profª Drª Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão



Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^ª Dr^ª Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^ª Dr^ª Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^ª Dr^ª Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^ª Dr^ª Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^ª Dr^ª Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^ª Dr^ª Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^ª Dr^ª Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^ª Dr^ª Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^ª Dr^ª Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof^ª Dr^ª Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^ª Dr^ª Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^ª Dr^ª Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^ª Dr^ª Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^ª Dr^ª Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^ª Dr^ª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^ª Dr^ª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^ª Dr^ª Welma Emidio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Aspectos pedagógicos e socioculturais da educação física e do esporte

Diagramação: Daphynny Pamplona
Correção: Yaidy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadora: Cinthia Lopes da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A838 Aspectos pedagógicos e socioculturais da educação física e do esporte / Organizadora Cinthia Lopes da Silva. - Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-836-3

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.363221001>

1. Educação física. 2. Esporte. I. Silva, Cinthia Lopes da (Organizadora). II. Título.

CDD 613.7

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos - CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa - Paraná - Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

A coleção “Aspectos pedagógicos e socioculturais da educação física e do esporte” é uma obra que tem como foco principal a discussão científica por intermédio de trabalhos diversos que compõem seus capítulos. O volume abordará de forma categorizada trabalhos que tratam dos seguintes blocos temáticos: docência no ambiente escolar, Educação Física escolar, inclusão de escolares com deficiência, atividade física no ensino remoto, atividade física na terceira idade, futebol de salão e futsal e estudos de natureza biológica relacionados a um projeto de lutas e ao esporte, respectivamente.

Trata-se de uma obra que traz trabalhos resultados de pesquisa e reflexões de pesquisadores e estudiosos de várias localidades do Brasil. Em todos esses trabalhos a linha condutora foi o aspecto relacionado à pluralidade de discursos e referenciais, predominantemente de cunho pedagógico e sociocultural, mas não deixando de incluir dois estudos provenientes de referencial biológico, utilizando para isso métodos e técnicas específicos. Essa combinação de textos expressa a diversidade tanto de temas como de referenciais presentes na obra.

Temas diversos e interessantes são, deste modo, discutidos aqui com a proposta de fundamentar o conhecimento de acadêmicos, mestres e doutores e todos aqueles que de alguma forma se interessam pelo estudo da educação física e do esporte.

A obra “Aspectos pedagógicos e socioculturais da educação física e do esporte” apresenta produções científicas de professores e acadêmicos que arduamente desenvolveram seus trabalhos que aqui serão apresentados de maneira concisa e didática. Sabemos o quão importante é a divulgação científica, por isso evidenciamos também a estrutura da Atena Editora capaz de oferecer uma plataforma consolidada e confiável para estes pesquisadores exporem e divulguem seus resultados.

Cinthia Lopes da Silva

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

PRESENÇA MASCULINA NA DOCÊNCIA DO ENSINO FUNDAMENTAL

Rogério Goulart da Silva


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210011>

CAPÍTULO 2..... 12

CONSTRUÇÃO DE BRINQUEDOS NO ENSINO FUNDAMENTAL I

Vinicius Aparecido Galindo


Cinthia Lopes da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210012>

CAPÍTULO 3..... 24

CULTURA, CORPO E LUDICIDADE: O USO DO LETRAMENTO DIGITAL COMO PRÁTICA PEDAGÓGICA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS SÉRIES INICIAIS DA EDUCAÇÃO BÁSICA

Flávia Simões Sartori

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210013>

CAPÍTULO 4..... 32

ARTIGO DE REVISÃO EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR, SAÚDE-FÍSICA E MENTAL NO ISOLAMENTO SOCIAL

Tatiane Almeida de Luna

<http://lattes.cnpq.br/8231821406326358>

Fernando Morales Vilha Júnior

<http://lattes.cnpq.br/5228941394631212>


 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210014>

CAPÍTULO 5..... 41

O ESPORTE BEISEBOL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA PÚBLICA: UMA PRÁTICA PEDAGÓGICA (IM)POSSÍVEL À LUZ DO CURRÍCULO OFICIAL?

Diego Faria de Queiroz

Tamara Franco Althman de Queiroz

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210015>

CAPÍTULO 6..... 59

INCLUSÃO DE ESCOLARES COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS CAMPI SOUSA E CAJAZEIRAS DO IFPB

Edson Guilherme Felix de Almeida


Gertrudes Nunes de Melo






Rebeka Martins Florêncio de Sousa

Sarah Rubhania Machado da Costa Morais

Ana Clara Cassimiro Nunes

Samara Celestino dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210016>

CAPÍTULO 7	71
PROJETO DE ENSINO ‘MOVIMENTE-SE’: O DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADE FÍSICA NO ENSINO REMOTO	
Neirimar Humberto Kochhan Coradini Paola Teles Maeda	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210017	
CAPÍTULO 8	79
A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE – PRESIDENTE KENNEDY/ES	
Elias Júnior Nascimento Inácio Sônia Maria da Costa Barreto	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210018	
CAPÍTULO 9	93
FUTEBOL DE SALÃO E FUTSAL: ORIGENS DIFERENTES, OBJETIVOS COMUNS	
Ubiratan Silva Alves Sergio Luiz de Souza Vieira	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.3632210019	
CAPÍTULO 10	106
ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO “LUTA QUE TRANSFORMA	
Ramon Carlos Machado Tiago Romeiro da Silva Leandro Raider Dos Santos Diogo Pantaleão Aline Aparecida De Souza Ribeiro	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.36322100110	
CAPÍTULO 11	116
DETERMINAÇÃO DA FADIGA CARDIORRESPIRATÓRIA PELO LIMIAR DO DÉBITO CARDÍACO E DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO EM JOGADORES DE FUTEBOL	
Jéssica Aguiar Durante Thiago Teixeira Guimarães Tiago Costa de Figueiredo Silvio Rodrigues Marques Neto	
 https://doi.org/10.22533/at.ed.36322100111	
SOBRE A ORGANIZADORA	132
ÍNDICE REMISSIVO	133

A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA TERCEIRA IDADE – PRESIDENTE KENNEDY/ES

Data de aceite: 01/01/2022

Elias Júnior Nascimento Inácio

Faculdade Vale do Cricaré (FVC)

São Mateus – Espírito Santo

<http://lattes.cnpq.br/6722897609451510>

Sônia Maria da Costa Barreto

Faculdade Vale do Cricaré (FVC)

São Mateus – Espírito Santo

<http://lattes.cnpq.br/4289062895358805>

RESUMO: O presente artigo tem por objetivo apresentar a importância da prática de exercícios físicos para melhorar a saúde das pessoas na terceira idade no Núcleo do Idoso Sede / Marobá – Presidente Kennedy/ES, constituído pelas Políticas Públicas da Prefeitura Municipal, cuja preocupação é contribuir com a qualidade de vida da população, mantendo a capacidade física dos indivíduos, além de possibilitar uma vida social saudável. A resistência aeróbica e muscular, a flexibilidade, a manutenção das habilidades motoras, retardam as doenças causadas pelo envelhecimento, conforme o embasamento teórico disponível. A justificativa reafirma a necessidade, importância e permanência do Núcleo dos Idosos em Marobá, no sentido de promover a saúde física e emocional e atender, dentro das possibilidades, as necessidades das pessoas no contexto social. Quanto aos procedimentos metodológicos, foi por meio de um Estudo de Caso, com abordagem quali-quantitativa e aplicação de questionário aos participantes. Ademais, a pesquisa apresenta,

em forma de gráficos, os benefícios de manter programas desse nível para essa clientela.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades Físicas.

Qualidade de Vida. Núcleo do Idoso em Marobá.

Presidente Kennedy/ES.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITIES IN THE THIRD AGE - PRESIDENT KENNEDY/ES

ABSTRACT: This research aims to present the importance of the practice of physical exercises to improve the health of the elderly in the Nucleon do Idos Seed / Marimba - President Kennedy / ES, constituted by Public Policies - Municipality of President Kennedy / ES, whose concern is to contribute to the quality of life of the population, maintaining the physical capacity of individuals, in addition to enabling a healthy social life. Aerobic endurance, flexibility, muscular endurance, maintenance of motor skills, delay diseases caused by aging, according to the theoretical basis. The justification reaffirms the need, importance and permanence of the Elderly Center in Marobá, in order to promote physical and emotional health and meet, within the possibilities, the needs of people in the social context. As for the methodological procedures, it was through a Case Study, with qualitative and quantitative characteristics and the application of a questionnaire to the participants. In addition, the survey presents, in graphical form, the benefits of maintaining exercise programs for this clientele.

KEYWORDS: Physical activities. Quality of life. Elderly Center in Marobá. President Kennedy / ES.

1 | INTRODUÇÃO

Com o aumento da idade há um decréscimo considerável para a prática de exercícios físicos decorrentes de algumas fadigas, falta de incentivo, oportunidades, dependência e outras mazelas próprias de pessoas consideradas idosas. Assim, é importante ressaltar a importância de Políticas Públicas que motivem e facilitem a prática regular de exercícios, principalmente nos grupos mais prejudicados em razão do sedentarismo: adultos, idosos e de modo especial às mulheres em situação de vulnerabilidade (MORAES; CORRÊA; COELHO, 2018).

Destacamos ainda, que um dos pontos cruciais na saúde e bem-estar dessa população, de forma a auxiliar esse crescimento com o objetivo de proporcionar assim, maior qualidade de vida, está relacionado à atividade física e à socialização. A considerável redução de tais atividades e os perigos associados ao sedentarismo que afetam todos os grupos populacionais se constitui um fator de risco para o desenvolvimento de muitas doenças crônico-degenerativas (BAPTISTA et al., 2011). Segundo o pesquisador, os efeitos positivos que a atividade física pode acarretar para pessoas mais velhas contribui muito para o desempenho eficaz associada à saúde e ao bem estar.

Para a Organização Mundial da Saúde – OMS (2007), a atividade física é um dos principais fatores para um envelhecimento ativo, possibilitando, assim, melhor qualidade de vida, além de desempenhar um papel importante na vida do idoso, como: prevenção de doenças crônicas, socialização, longevidade e bem-estar.

A prática da atividade física é um benefício indispensável para a saúde corporal e mental, principalmente na terceira idade quando a capacidade funcional sofre declínio e o organismo enfraquece tornando-se suscetível ao desenvolvimento de doenças. Entende-se que, as práticas de exercícios físicos contribuem para a qualidade de vida dos idosos no que concerne a capacidade funcional, dor e o estado de saúde como um todo, prevenindo assim, o aparecimento de doenças relacionadas a pouca mobilidade e ao sedentarismo (FERREIR; DIETTRIC; PEDRO, 2015).

Estudos têm demonstrado a importância da qualidade da saúde dos idosos, enfatizando a atividade física e/ou a mobilidade. O hábito de praticar atividades físicas indica um estilo de vida saudável, preservando autonomia e liberdade para tarefas diárias, resultando em prolongada independência. Ainda apresenta relevância para a diminuição do negativismo causado pelo envelhecimento, afetando os processos fisiológicos e psicológicos, minimizando os riscos de estresse, de depressão e de perda da capacidade funcional.

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que resulta em gasto de energia, englobando exercícios, esportes e atividades realizadas como parte da vida diária, ocupação, lazer ou transporte ativo. Para Matsudo (1999, p. 30): “Os desenvolvimentos de vários benefícios podem oferecера aos

idosos uma melhora em diferentes aspectos da vida cotidiana, os quais todos contribuem de forma positiva na melhoria da qualidade de vida desse grupo”.

Assim, podemos acrescentar: fortalecimento dos músculos e estabilidade articular; melhora dos reflexos, da coordenação e do equilíbrio estático e dinâmico e também a mobilidade; trabalha e incrementa a flexibilidade; diminui o risco de doença cardiovascular; ajuda na manutenção dos níveis satisfatórios das doenças crônicas, como a diabetes e a instabilidade da pressão arterial.

A qualidade de vida do idoso é favorecida por meio do desenvolvimento da ciência, da prática regular de atividades físicas, da promoção da saúde em populações de vida longa. Muito mais que promover atividades físicas é levar uma vida ativa, pois também ajuda à inclusão social, uma vez que o convívio com pessoas da mesma idade é valioso.

Assim sendo, este estudo apresenta o seguinte problema: Como as atividades físicas podem melhorar a qualidade de vida das pessoas na terceira idade, além de socializá-las? É importante ressaltar ligações potenciais entre qualidade de vida e atividade física, pois à medida que a ciência estende a expectativa de vida, a preocupação central é se o tempo adicional compreende anos de vida saudável e se promove uma alta qualidade de vida relacionada à saúde na velhice.

Esperamos, com essa pesquisa, contribuir para a importância da prática de exercícios físicos na terceira idade no Núcleo do Idoso Sede/Marobá – Presidente Kennedy/ES constituído pelas Políticas Públicas – Prefeitura Municipal de Presidente Kennedy/ES e também em outras organizações particulares, preocupadas em contribuir na qualidade de vida da população.

2 | METODOLOGIA

Optamos por uma pesquisa de base qualitativa e quantitativa, do tipo Estudo de Caso, por adequar-se melhor à investigação e aos objetivos que se pretende alcançar. Estudo de caso é entendido por Cervo e Bervian (2002) como uma pesquisa sobre um determinado indivíduo, família, grupo ou comunidade que seja representativo do seu universo, para examinar aspectos variados de sua vida. Para ele, é possível que o Estudo de Caso seja um dos mais relevantes métodos de pesquisa qualitativa. Porém, defende que o seu grande valor é fornecer o conhecimento aprofundado de uma realidade delimitada e os resultados atingidos possam permitir e formular hipóteses para o encaminhamento de outras pesquisas.

Nessa perspectiva, Denzin e Lincoln (2006) destacam também sobre o pesquisador qualitativo. Acreditam que tem melhor condição de se aproximar da perspectiva do autor por meio da entrevista e da observação direta. Outro aspecto indica que os pesquisadores qualitativos acreditam que descrições ricas do mundo social são relevantes.

O instrumento de aplicação para a presente pesquisa foi por meio de questionário

com questões abertas e fechadas. Para Richardson (1999), geralmente os questionários cumprem duas funções, ou seja, descrevem características e medem determinadas variáveis de um grupo, onde são analisados relatos dos participantes frequentadores do programa com o foco em responder sobre a importância da prática de exercícios na terceira idade, além dos benefícios e dificuldades encontradas.

A partir das respostas, é nossa pretensão contribuir ainda mais para a qualidade de vida desses indivíduos, bem como alavancar a importância do trabalho social, que vem sendo feito com as pessoas que frequentam o Núcleo do Idoso, Sede/Marobá – Município de Presidente Kennedy/ES. No contexto atual de envelhecimento populacional e a crescente necessidade de melhorar a qualidade de vida, a utilização das práticas corporais de forma grupal, mostra-se como uma alternativa eficiente, para a promoção da saúde e socialização.

3 | ANÁLISE DOS DADOS E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A discrição da pesquisa apresenta os resultados com maior relevância, almejando contribuir para a importância da prática de exercícios na terceira idade no Núcleo do Idoso Sede/Marobá – Presidente Kennedy/ES, constituído pelas Políticas Públicas – Prefeitura Municipal, em forma de gráficos baseado na análise das respostas dos sujeitos participantes do referido Projeto. A maioria dos participantes é do sexo feminino, possui nível de estudo elementar e vive com o salário da aposentadoria; moram só em suas residências, pois se trata de viúvas e/ou divorciadas. Segundo depoimentos, levam uma vida considerada por elas solitária e esse projeto tem contribuído para a socialização e formação de novas amizades. O Gráfico 1 registra o tempo de participação no Projeto, considerando as suas vantagens, registradas em suas respostas.

TEMPO DE PARTICIPAÇÃO NO PROJETO

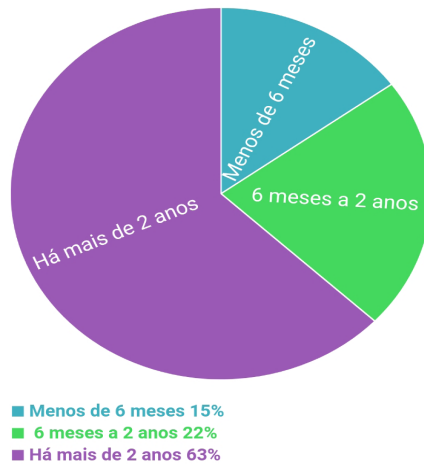


Gráfico 1 – Tempo de participação no Projeto Núcleo do Idoso Sede/Marobá.

Fonte: do pesquisador– Presidente Kennedy/ES.

Pelas respostas que obtivemos, mostradas no Gráfico 1, foi possível observar que dos 20 participantes investigados 63% afirmaram participar do projeto há mais de dois anos. Essa permanência de dois anos no projeto apresenta vantagens consideráveis para a prevenção e controle de certas condições relacionadas à saúde de modo geral e satisfação pessoal dos idosos. Essa pesquisa revelou que a intervenção desse projeto para esse grupo, além de melhorar a capacidade funcional, a qualidade de vida e a socialização, ainda registra a adaptação desse público ao projeto por acharem que ele é importante.

IDADE DOS PARTICIPANTES

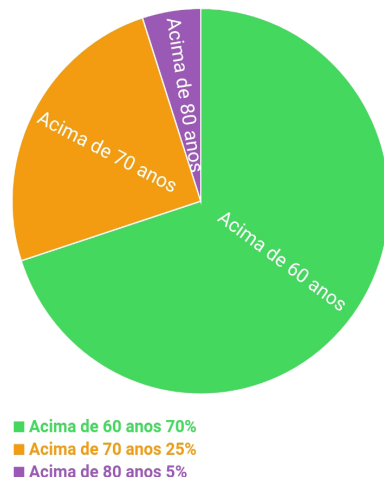


Gráfico 2 – Idade dos participantes.

Fonte: do pesquisador– Presidente Kennedy/ES.

De acordo com o Gráfico 2, a faixa etária dos participantes acima de 60 anos de idade se configura como os mais frequentes e os que mais praticam algum tipo de atividade física e se preocupam com sua qualidade de vida. Isso ocorre porque nessa faixa etária, ainda permanecem independentes para se locomoverem sozinhos e com mais tempo disponível para essa prática.

Quando questionados sobre a importância do projeto e a prática de atividade física para qualidade de vida, 100% dos participantes afirmaram que a prática de atividades físicas para a terceira idade é essencial para a promoção da saúde, qualidade de vida; redução da tensão, do estado de ansiedade e depressão, aumentando assim, a sensação de bem-estar. Nossas análises nos levam as evidências sobre os efeitos da atividade física como parte de um estilo de vida saudável. Frequentadores do projeto, afirmam que as atividades físicas proporcionam maior qualidade de vida para a população em geral, uma vez que envelhecer com saúde é um grande privilégio. Guimarães et al. (2011), afirmam que a atividade física é importante fator a ser considerado quando se trata de qualidade de vida em indivíduos idosos, considerando os benefícios proporcionados que vão além da dimensão física.

ATIVIDADES MAIS PRATICADAS PELOS IDOSOS

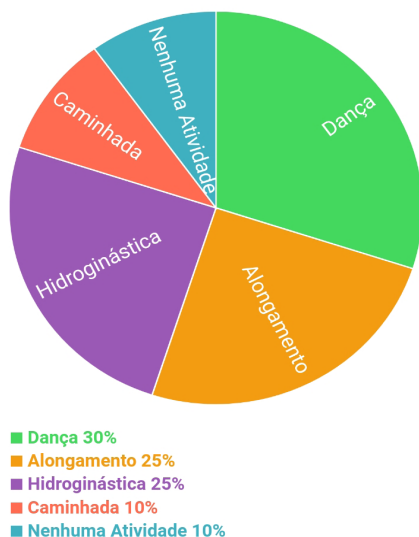


Gráfico 3 – Atividades mais praticadas pelos idosos.

Fonte: do pesquisador– Presidente Kennedy/ES.

Com o objetivo de poder contribuir de forma significativa nas atividades desenvolvidas no Núcleo do Idoso Sede/Marobá, um dos focos centrais deste estudo foi analisar quais atividades os frequentadores do projeto gostam mais de praticar, e qual tem maior aceitação por parte dos participantes, conforme demonstrado no Gráfico 3. Alguns tendem a praticar mais de uma modalidade, mas não a efetivam, por exigir mais disposição no sentido de energia para cumprir os diferentes horários semanais, portanto, acham que fica cansativo. A dança, a hidroginástica e o alongamento têm maior aceitação por parte dos participantes. Assim, Camboim, Nóbrega e Davim (2017) afirmam que o hábito da prática de atividade física proporciona ao idoso um estilo de vida saudável, preservando a autonomia e a liberdade para tarefas cotidianas, resultando também em independência prolongada.

PARTICIPAÇÃO NAS ATIVIDADES FÍSICAS

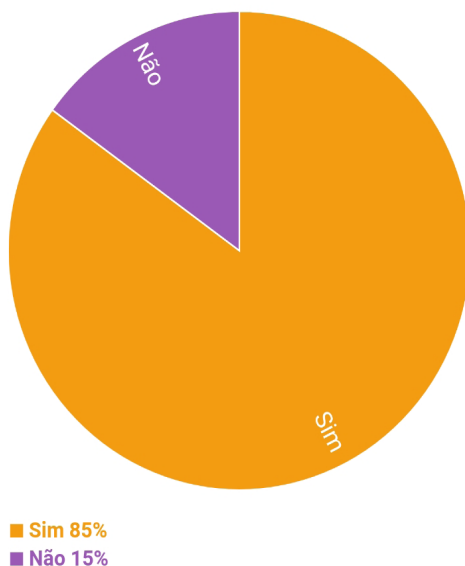


Gráfico 4 – Participação nas atividades físicas.

Fonte: do pesquisador– Presidente Kennedy/ES.

De acordo com o Gráfico 4, observamos que 85% dos idosos participam ativamente das práticas desenvolvidas pelo Núcleo do Idoso Sede/Marobá, e apenas 15% participam com menor frequência, dados estes coletados durante a entrevista. Os mesmos confessaram que melhoraram quanto à força e o equilíbrio, contribuindo para tarefas de seu dia a dia. Para a World Health Organization (2002) as atividades físicas se resumem claramente num dos principais fatores a considerar para um envelhecimento ativo, proporcionando assim uma maior qualidade de vida.

BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

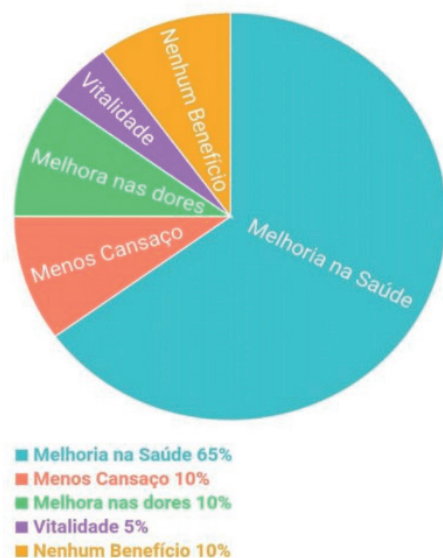


Gráfico 5 – Benefícios proporcionados pela prática de atividades físicas.

Fonte: do pesquisador– Presidente Kennedy/ES.

De acordo com o Gráfico 5, 63% dos entrevistados responderam que a prática de exercícios regulares tem proporcionado melhorias na saúde e no bem estar, além de melhorar a mobilidade e a independência. A atividade física praticada pelos idosos, provavelmente minimiza os custos de saúde e assistência social, reduz o risco de quedas e fraturas e melhora a cognição e o bem-estar, por meio da promoção da participação social. É considerada o estilo de vida mais importante para a manutenção da saúde, prevenção de doenças prematuras e mortalidade.

Em síntese, os participantes afirmaram que suas vidas foram transformadas ao inserirem o exercício físico no cotidiano e que agora se sentem mais dispostos nas tarefas do dia a dia com: “mais saúde e energia; mais disposição para caminhar e para os afazeres domésticos; menos dores e desconforto; melhoria no sono” de acordo com entrevistados.

Segundo Okuma (1998, p. 40): “A atividade física regular incrementa o pico de massa óssea, ajudando na manutenção da massa óssea existente e diminuindo sua perda associada ao envelhecimento”. Assim, a realização de atividades físicas organizadas corretamente permite que pessoas mais velhas mantenham sua aptidão física e mental em um nível adequado e possibilitam o desempenho eficaz de suas funções, com saúde, desempenho cognitivo, além da interação entre as pessoas do grupo.

PONTOS POSITIVOS

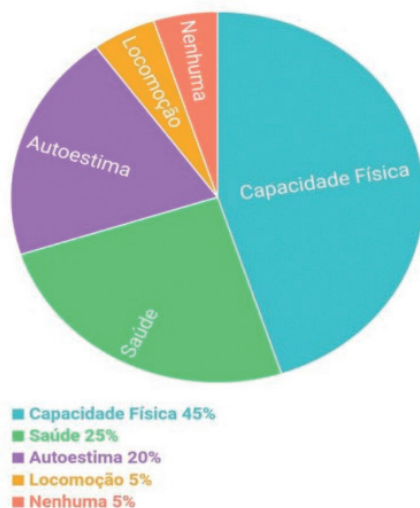


Gráfico 6 – Pontos positivos do Projeto

Fonte: do pesquisador– Presidente Kennedy/ES.

Conforme o Gráfico 6, os idosos foram questionados sobre os benefícios que haviam notado ao participarem do programa voltado para prática de exercícios físicos, e o que havia mudado em suas vidas. As respostas foram concisas: 45% disseram que a capacidade física melhorou bastante, pois antes sentiam dores no joelho, nas pernas, nos ossos, mas com a prática de atividades físicas houve considerável melhora. Para 20% melhorou a autoestima e acredita que a atividade física trouxe muitos benefícios para a idade deles, relatam que é preciso movimentar o corpo para não ficar parado, porque se ficarem parados ficarão enferrujados, sem poder andar, sem poder fazer movimento. Contudo, o programa Núcleo do Idoso, lhes proporciona atividades físicas que elevam a qualidade de vida.

Para um percentual de 25%, os benefícios das práticas são: menos estresse, alívio de dores musculares, melhora na pressão arterial e bem estar, bons hábitos na alimentação, socialização com os amigos, segurança nos exercícios e confiança em si mesmo para praticar exercícios, isto corroboradas em frases que demonstram sentimentos de gostar, adorar, de algo muito bom.

Para Veras et al. (2008), na terceira idade, o desenvolvimento de atividades simples como, caminhadas, viagens turísticas e lazer em geral, proporcionam uma melhoria na condição física e psicológica e auxiliam na realização de movimentos do dia a dia, tornando esses indivíduos prestativos em seu meio social e consciente enquanto cidadãos. Com o índice de longevidade aumentando, torna-se mais comum a procura e adesão às práticas de atividades físicas pela necessidade em manter-se ativo e benefícios provocados no

organismo proporcionando satisfação corporal, estilo de vida ativo e saudável.



Gráfico 7 – Motivação para adesão.

Fonte: do pesquisador– Presidente Kennedy/ES.

Assim, os benefícios decorrentes da prática regular de atividade física encontram-se não somente em atividade desenvolvida com movimentos, no entanto, são caracterizados nos domínios físico, mental e social na vida do idoso, propiciando liberdade de locomoção, interação social e lazer, visto nos fragmentos relatados pelo grupo. Os idosos relataram que houve diminuição das dores musculares e ósseas, que o hábito de se exercitar proporcionou liberdade para suas tarefas rotineiras com capacidade de caminhar sozinhos. Para eles, é importante manterem-se ativos devido ao medo de perderem os movimentos e tornarem-se dependentes ou em cadeira de rodas.

Os depoimentos dos idosos na entrevista revelam que as mudanças na qualidade de vida após a inserção à prática de atividades físicas de forma regular, conseguem realizar tarefas diárias do seu cotidiano. Vale ressaltar a importância da participação das políticas em saúde pública, criação de programas de atividade física como promoção à saúde do idoso embasada nos serviços de estratégia de saúde da família. Nesse sentido, compreendemos que a qualidade de vida representa possibilidades para um envelhecimento saudável.

Os idosos têm predisposição para realizarem práticas físicas, mesmo com suas limitações, assim fica constatado que 100% deles estão dispostos a continuarem a buscar meios de terem uma qualidade de vida mais apropriada à sua faixa etária e para eles, a prática da atividade física e o cuidado com a alimentação é primordial para o sucesso. Dessa forma, é oportuno frisar que sejam fortalecidas políticas públicas a favor da terceira idade com garantias de cuidados nessa fase de vida, haja vista que nem sempre contam

com suporte familiar. É necessário que se oferte eventos que abordem as mais diversas discussões sobre saúde pública no que tange às esferas de domínio político, econômico, cultural e social, sendo um direito do idoso envelhecer com qualidade de vida participando ativamente na sociedade com dignidade e respeito.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Envelhecer é um processo natural e progressivo que ocorre de forma universal e irreversível levando a modificações morfofuncionais, bioquímicas e psicológicas, onde há diminuição da capacidade de adaptação do organismo ao ambiente, propiciando maior vulnerabilidade e incidência de doenças. Todas as modificações da composição corporal podem representar limitações em maior ou menor grau ao indivíduo, contudo, a adoção de um hábito de vida ativo desacelera este processo e possibilita uma melhor qualidade de vida ao idoso.

Os efeitos benéficos oferecidos pelo exercício e alimentação balanceada e/ou de qualidade são percebidos pelo idoso quando avaliado sua disposição, vigor e autoestima principalmente por ganho de massa muscular, mais força e melhor desempenho nas suas tarefas cotidianas. Contudo, a decisão de qual atividade praticar, vai depender da afinidade, limitações e aptidão de cada indivíduo, sendo o mais importante manter-se ativo regularmente e não vulnerável a incidência de doenças e outros males.

Com tal preocupação, desenvolvemos a presente pesquisa, cujos dados apresentados, revelam que a manutenção do projeto Núcleo do Idoso é importante para esse grupo, ofertando atenção primária à saúde com foco em exercícios físicos que auxiliam na prevenção da fragilidade, na capacidade funcional e na qualidade de vida. Além disso, se mostrou eficaz na redução de diversos problemas de saúde relacionados à essa população.

Evidentemente, nossas análises indicam o efeito benéfico da atividade física na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Além dos benefícios citados, os idosos têm predisposição para realizarem práticas físicas, mesmo com suas limitações. Assim, fica constatado que 100% deles estão dispostos a continuarem buscando meios para uma qualidade de vida mais apropriada, sendo a prática da atividade física e cuidado com a alimentação, ações primordiais.

Dessa forma, fica evidente a importância da permanência do Núcleo dos Idosos em Marobá – Presidente Kennedy/ES e tantos quantos forem possíveis ser instalados para atender a essa demanda. Como integrante do núcleo referido, o pesquisador manterá informações atualizadas e disponibilizadas por meio de uma Cartilha Informativa, produzida por um aplicativo chamado Canva que é um editor gratuito que permite criar artes alcançáveis pelo celular e computador. Disponível no *site* de comunicação virtual “Kennedy em Dia”, a fim de divulgar atividades físicas complementares de prevenção à

saúde dos participantes no Núcleo do Idoso, Sede/Marobá – Presidente Kennedy/ES, e aberto à comunidade em geral para que todos se sintam beneficiados.

Ademais, a pesquisa documentou, em forma de gráficos, os benefícios de manter programas de exercícios nos últimos anos, usando treinamento aeróbio e de resistência, idealmente em combinação para terceira idade. A Educação Física é de fundamental importância nos processos de interação e comunicação para esse grupo, no sentido de melhorar a saúde dos mesmos e atender, dentro das possibilidades, as suas necessidades no contexto social. Organizar campanhas de informação e conscientização sobre os benefícios da atividade física é uma boa ideia para estimular essas pessoas a abandonarem o sedentarismo e começar uma prática regular.

Outro fator que denota a importância da atividade física é o seu benefício para a saúde mental. A disposição e a autoestima são tão importantes quanto às vantagens biológicas dos exercícios. Envelhecer não significa, necessariamente, que tenhamos que nos render às debilidades motoras. Continuar estimulando os músculos e fortalecendo sistemas estruturais é fundamental.

REFERÊNCIAS

BAPTISTA, F. et al. **O Livro Verde da Atividade Física**. Instituto do Desporto de Portugal: Lisboa, 2011.

CAMBOIM, F. E. F. et al. Benefícios da atividade física na terceira idade para a qualidade de vida. **Revista de Enfermagem**, Recife, v. 11, n. 6, p.2415-2422, jun. 2017.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. **Introduction**: the discipline and practice of qualitative research. In: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (org) *Handbook of qualitative research*. 2. ed. London: Sage, 2000. p. 1-28.

DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. **Handbook of qualitative research**. 2. ed. London: Sage, 2000.

GUIMARÃES, J. A. C. A dimensão teórica do tratamento temático da informação e suas interlocuções com o universo científico da International Society for Knowledge Organization (ISKO). **Revista Ibero-americana de Ciência da Informação**, v.1, n.1, p.77-99, 2008.

MATSUDO S.M. et al. **Nível de atividade física em relação ao grau de conhecimento do novo paradigma da atividade física em indivíduos maiores de 50 anos**. In: Anais II Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis, nov. 1999.

MORAES, R. L. F.; CORRÊA, P.; COELHO, S. V. Avaliação da autonomia funcional, capacidades físicas e qualidade de vida de idosos fisicamente ativos e sedentários. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.12, n.74, p.297-307, mai-jun. 2018.

OKUMA, S. S. **Idoso e Atividade Física**. Campinas: Papirus, 1998.

OMS. **Conferência Internacional sobre Cuidados Primários de Saúde**: Declaração de Alma-Ata,

1978. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2005. . Relatório mundial de saúde, 2006: trabalhando juntos pela saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, OMS, 2007. Disponível em: . Acesso em: 07 de set. 2020.

PRESIDENTE KENNEDY PREFEITURA. **História do Município**. Disponível em: <<https://www.presidentekennedy.es.gov.br/>>. Acesso em: 10 set. 2020.

VERAS, R. P. et al. A assistência suplementar de saúde e seus projetos de cuidado para com o idoso. **Ciências e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.13, n.4, ago. 2008.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adolescentes 32, 35, 106, 109, 112, 113, 115

Atividade física 3, 5, 32, 35, 36, 37, 38, 43, 44, 55, 56, 71, 72, 73, 78, 80, 81, 84, 85, 87, 88, 89, 90, 91, 108, 109, 113, 116, 119

C

Consumo de oxigênio 116, 117, 118, 125, 128

Covid-19 32, 33, 39, 40, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78

Crianças 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 17, 18, 21, 22, 32, 34, 37, 38, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115

Cultura 4, 4, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 36, 39, 43, 45, 54, 69, 103, 132

Cultura corporal 24, 26, 27, 28, 29, 30, 36, 43, 45, 54

Currículo 4, 3, 11, 41, 43, 44, 45, 47, 52, 53, 54, 57, 58, 73, 95, 108

D

Débito cardíaco 5, 116, 118, 121, 128

Deficientes 59

Docentes 1, 5, 10, 25, 29, 30, 43, 59, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68

E

Educação 2, 3, 4, 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 46, 48, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 78, 91, 95, 96, 103, 104, 106, 107, 108, 110, 113, 115, 116, 132

Educação física 2, 3, 4, 1, 8, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 46, 48, 55, 56, 57, 58, 59, 61, 62, 63, 65, 67, 68, 69, 70, 78, 91, 95, 96, 103, 104, 106, 107, 108, 115, 116, 132

Educação física escolar 3, 4, 12, 13, 21, 22, 27, 29, 30, 32, 36, 41, 42, 55, 56, 57, 58, 78, 132

Ensino remoto 3, 5, 32, 33, 36, 40, 71, 72, 73, 74, 75, 77, 78

Escola 4, 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 19, 21, 22, 26, 32, 34, 41, 44, 45, 46, 47, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 65, 68, 69, 74, 110, 113, 114, 115, 132

Esporte 2, 3, 4, 27, 30, 36, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 51, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 78, 93, 94, 95, 96, 97, 103, 104, 108, 109, 112, 115, 117, 132

Estudantes 33, 34, 35, 52, 56, 58, 59, 60, 61, 63, 64, 66, 67

F

FIFA 93, 94, 96, 98, 99, 100, 101, 102, 103

FIFUSA 93, 94, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103

Futebol de salão 3, 5, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105

Futsal 3, 5, 45, 46, 47, 49, 56, 93, 94, 95, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105

G

Gênero 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 111

I

Idoso 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 88, 89, 90, 91, 92

Inclusão 3, 4, 54, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 70, 81, 108, 111

Índice de massa corporal 5, 106, 108, 109, 111, 112, 115, 119

J

Jogos e brincadeiras 10, 12, 21, 22

Judô 106, 107, 108, 109, 114, 115

L

Lazer 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 22, 23, 37, 48, 58, 63, 77, 80, 88, 89, 94, 102, 103, 109, 113, 132

Letramento digital 4, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30

Limiar ventilatório 116, 117

Ludicidade 4, 24, 25, 27, 28, 29, 30

P

Pedagogia 1, 6, 23, 30, 69, 115

Práticas pedagógicas 24, 26, 30, 34, 42, 43, 44, 46, 61

Projeto de ensino 5, 71, 72, 73, 74


Q


Qualidade de vida 36, 37, 38, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 90, 91, 104, 106, 108, 109, 110, 113


S

Saúde 4, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 55, 56, 62, 63, 72, 73, 76, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 87, 89, 90, 91, 92, 108, 109, 112, 114, 115, 129, 130

ASPECTOS PEDAGÓGICOS E SOCIOCULTURAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

[@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora) 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 



Atena
Editora

Ano 2022

ASPECTOS PEDAGÓGICOS E SOCIOCULTURAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA E DO ESPORTE

www.atenaeditora.com.br 

contato@atenaeditora.com.br 

@atenaeditora 

www.facebook.com/atenaeditora.com.br 



Atena
Editora

Ano 2022