
A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL DE
IDOSOS SAUDÁVEIS

DAIANA DOS SANTOS ANDRE - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

JOSIANE SILVA ZERIAL - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE

VINICIUS E SILVA NASCIMENTO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

PAULA ROBERTA DA SILVA PESTANA - UNIVERSIDADE ESTADUAL
PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP

ALINE DUARTE FERREIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

A literatura científica evidencia que a prática regular de atividade física promove não só a melhora da capacidade funcional, como também a melhora e manutenção da aptidão física, autoestima, dentre outros fatores. Dentre as inúmeras atividades disponíveis atualmente, a hidroginástica vem se destacando para a terceira idade, pois, além de causar relaxamento muscular, reduz o impacto nas articulações, estimula o convívio social, promove o aumento da força muscular e o condicionamento cardiorrespiratório. A prática regular de atividade física é um excelente meio de atenuar a degeneração provocada pelo envelhecimento, porque o exercício físico proporciona uma maior autonomia de movimentos, manutenção das capacidades físicas e uma excelente ferramenta no processo de reconstrução da vida do idoso. A população idosa vem crescendo nos últimos anos e com ela uma maior vulnerabilidade a doenças, lesões e a perda de suas capacidades funcionais. Nesse sentido, vemos a necessidade e a importância da atividade física para esse grupo populacional, pois quanto mais os idosos são ativos, melhores são as possibilidades de diminuir ou retardar o aparecimento de doenças, mantendo uma vida mais saudável. O objetivo deste estudo foi pesquisar na literatura recente informações sobre a influência da hidroginástica na capacidade funcional de idosos, descrever a importância da atividade física praticada por eles, avaliar a relação da prática de hidroginástica no desempenho da capacidade funcional em idosos saudáveis e analisar as possíveis alterações na capacidade funcional em idosos praticantes de hidroginástica. Este estudo consiste em uma revisão de literatura, com levantamento de artigos do ano de 2004 até 2014, com o objetivo de mostrar a influência da hidroginástica na capacidade funcional de idosos saudáveis. A pesquisa do material bibliográfico para a confecção deste estudo foi baseada em buscas de artigos científicos em saúde, utilizando as plataformas Scielo e Google Acadêmico. Ao todo, foram utilizados 41 artigos para a realização da fundamentação teórica. Por meio do levantamento bibliográfico, a maior porção de estudos publicados evidenciou que a prática da hidroginástica causa melhoria e manutenção nos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. A hidroginástica é capaz de exercer impacto positivo na capacidade funcional de idosos, proporcionando, assim, uma melhora no seu condicionamento físico, resistência, postura, equilíbrio, flexibilidade, coordenação, aumento da força muscular, resultando na independência dos

idosos. MESQUITA, C. B. Influência de diferentes modalidades de exercício físico na força muscular de idosos. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012. SANTOS, M. P. et al. Percepção de qualidade de vida entre idosos jovens e longevos praticantes de hidroginástica. Revista Brasileira Qualidade de Vida, v. 5, n. 01, p. 01-11, jan/mar, 2013.

BENEFÍCIOS DA EDUCAÇÃO ATRAVÉS DO ESPORTE PARA CRIANÇAS
PARTICIPANTES DE PROJETOS SOCIAIS

ANA PAULA GABARRON DOS SANTOS - UNIVERSIDADE DO OESTE
PAULISTA - UNOESTE

ANDRESSA ALVES SEMENSATI - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

RAFAEL CESAR FERRARI DOS SANTOS - UNIVERSIDADE DO OESTE
PAULISTA - UNOESTE

Há cerca de oito décadas vem ocorrendo um aumento do número de projetos alternativos e paralelos ao ensino regular voltado a crianças e adolescentes de baixa renda e em situação de "risco social" ou "vulnerabilidade social" e têm como objetivo preencher o tempo livre dos mesmos com atividades esportivas. Assim, pode-se afirmar que a extensão pedagógica é intrínseca à atividade esportiva, compondo a transmissão de técnicas corporais como importante meio para a transmissão e reprodução de valores e significados. Acreditamos que este estudo possa mostrar os benefícios do esporte através dos projetos sociais para as crianças participantes, observando a melhora da qualidade de vida e o desenvolvimento humano das mesmas. Com o objetivo de entender os projetos sociais e as vantagens do ensino por meios desportivos para o desenvolvimento humano de crianças para a comunidade. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica buscando conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado existentes sobre o assunto, na base de dados: Scielo e Google Acadêmico, utilizando os descritores: Criança participantes de projetos sociais, Benefícios dos projetos sociais, Projetos Esportivos Sociais, para descrever a situação atual da área de pesquisa relacionada a projetos sociais e Educação Física para a formação de crianças. Compreensão do que é projeto social: Os projetos são constituídos de ações individuais, de grupos ou organizações que se mobilizam por um objetivo comum, juntamente com a participação do governo. Benefícios do esporte: Os desportos exercem um papel fundamental colaborando para o processo de desenvolvimento integral das crianças e adolescentes, respeitando as experiências e expectativas individuais, democratizando o acesso a espaço esportivo, valorizando o esporte como complemento da estratégia de prevenção da saúde, inserindo valores éticos e sociais, além de resgatar a cultura esportiva. Crianças em situação de vulnerabilidade social: Determinar certos grupos sociais como vulneráveis requer cautela pelos sentidos e ações que podem gerar. Contudo, a utilização desse termo permitiu chamar a atenção da sociedade para as desigualdades sociais, a falta de perspectivas e de condições estruturais que colocam em risco a saúde dessas crianças afastadas dos direitos humanos e de cidadania. Concluiu-se que as vivências esportivas encontradas em projetos sociais proporcionam um ambiente favorável para a aprendizagem, elevando a qualidade de vida e estimulando o desenvolvimento dos integrantes. Brasil. (2011). Esporte Educacional: Programas e Projetos. Ministério do Esporte Retrieved 05 jul 2011. Silva, O. M. et al. Desenho da rede de um projeto esportivo social:atores, representações e significados. Rev Bras Educ Fís Esporte, (São Paulo) 2014 Jul-Set; 28(3):415-28.

TUBINO, M. J. G. Dimensões sociais do esporte. São Paulo: Cortez, 2001 ZALUAR,
A. Cidadãos não vão ao paraíso. São Paulo: Escuta, 1994.

CAPOEIRA: DA SENZALA A PATRIMÔNIO CULTURAL ABORDAGEM
HISTÓRICO-EVOLUTIVA DA ARTE MARCIAL BRASILEIRA.

TIAGO LIMA OLIVEIRA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
LEANDRO ALVES DA CUNHA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

A capoeira pode ser definida mais que simplesmente uma luta, em 2012 foi declarada pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) como patrimônio imaterial da humanidade. Tal título é justificado por sua importância na História do Brasil com três períodos distintos, mas que juntos formam a história de uma representação cultural; os períodos vão da época dos escravos até a Era Vargas, em 1930, momento que deixa de ser uma prática criminosa e torna-se legalmente livre. Apresentar uma abordagem evolutivo-histórica da capoeira. Buscar ressaltar os valores da capoeira como arte diversa: luta, dança e esporte. Analisar as suas diferentes nuances na sua evolução histórica. Para FIGUEROA (1990), a revisão de literatura possui dois papéis interligados; constitui-se em parte integral do desenvolvimento da ciência (tendo uma função histórica) e fornece aos profissionais de qualquer área, informações sobre o desenvolvimento da ciência e de sua literatura (função de atualização). Para o folclorista Luís Câmara Cascudo, em Angola estão as raízes formadoras da prática da capoeira, onde apresentava um aspecto cerimonial de lutas típicas. A capoeira tem como origem o N'golo, ritual de dança e luta que possuía um aspecto cerimonial praticado por rapazes imitando lutas de zebras ao som de instrumentos musicais com o intuito de escolher suas esposas sem precisar pagar o dote, tal conotação religiosa se perdeu aqui no Brasil, ficando apenas o aspecto defensivo. Com todas essas visualizações das manifestações culturais como luta, jogo, dança e esporte a capoeira pode ser definida como uma mistura de manifestações que se aproximam em suas características peculiares sendo ressaltada a forma como seus adeptos a praticam e nessa contextura implica-se a necessidade de inserir a capoeira no contexto escolar para auxiliar a aprendizagem dos alunos conforme suas necessidades educacionais e sociais objetivando a construção do caráter e papel social dos alunos na sociedade a qual estão inseridos. ALVES, F.S. O encontro com a capoeira no tempo da vadiagem. Porto Alegre, v. 19, n. 02, p. 277-300, abr/jun de 2013. AREIAS, Almir das. O que é capoeira. 2. ed. São Paulo: Brasiliense, 1996. ASSUNÇÃO, M. R. Ringue ou academia? A emergência dos estilos modernos da capoeira e seu contexto global. História, Ciências, Saúde - Manguinhos, Rio de Janeiro, 2013. BRASIL. Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física, Terceiro e Quarto ciclos. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998. CAPOEIRA, N.. Capoeira: roots of the dance-fight-game. North Atlantic Book, 2012. FIGUEIREDO, Nice. Da importância dos artigos de revisão de literatura. Revista Brasileira de Biblioteconomia e Documentação, São Paulo, v. 23, n.1/4, p.131-135, jan./dez. 1990. UNOESTE.

CORRIDA DE ORIENTAÇÃO: ESPORTE MULTIDISCIPLINAR, CONTRIBUIÇÃO
PARA FORMAÇÃO, DESENVOLVIMENTO E AUTONOMIA NA EDUCAÇÃO
FÍSICA ESCOLAR

JOAQUIM DE JESUS PICARDO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE
ROBOSN CHACON CASTOLDI - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

O presente é decorrente do Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física Bacharelado, da Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Oeste Paulista, Presidente Prudente, São Paulo. Possui peculiaridades que explora além do componente físico qualidades cognitivas: o raciocínio lógico-matemático, leitura e interpretação de mapas, concentração e tomada de decisão. Segue princípios e metodologias pedagógicas. O praticante percorre um trajeto marcado graficamente num mapa e sinalizados no terreno, com auxílio de bússola, faz a leitura e interpretação do mapa, escolhe a melhor rota ou caminho para chegar aos pontos de controle assinalados no mapa. É uma ferramenta auxiliar no ensino de educação física, matemática, geografia e meio ambiente. Desenvolve a coordenação motora, a concentração, a persistência, o crescimento físico, intelectual e social de seus praticantes. Esporte multidisciplinar se constitui de ferramenta importante no ensino de disciplinas: matemática, geografia, educação física e meio ambiente, através de educativos teórico-práticos. Possui perspectiva fundamental na formação, desenvolvimento humano, em campos sensoriais, na motricidade, na emoção, e estimula de maneira prazerosa a brincadeira, o jogo e o esporte. Verificar as contribuições no desenvolvimento cognitivo e formação autônoma como conteúdos da Educação Física Escolar. Identificar nas práticas pedagógicas sua relação e validação de multidisciplinaridade. A pesquisa bibliográfica realizada com abordagem qualitativa, observações de campo, estudo e relatos de casos. Realizada em etapas: Escolha do tema, delimitando os propósitos; Identificação, Localização e Busca utilizando a Rede de Bibliotecas da Unoeste, Biblioteca Virtual Pearson e Portal de Pesquisa BVS, com delimitadores de busca. Na compilação e fichamento destacou e selecionou assuntos e matérias relevantes. Análise e redação, realizada de acordo com as normas, ortografia e gramática. Concluiu-se que houve contribuição como esporte multidisciplinar para complementar a formação e desenvolvimento de alunos. Pela característica de prática junto à natureza, promove a conscientização, valorização e defesa do meio ambiente. Constitui-se de um excelente meio auxiliar na educação escolar e promovendo o desenvolvimento cognitivo e autônomo. O referencial teórico fundamentado na Abordagem Crítico-Superadora, com reflexões teórico-metodológicas na relação ensino-aprendizagem contribui na prática docente inovadora e transformadora. COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino da Educação Física. São Paulo: Cortez, 1992. PENTEADO JUNIOR, Odilon. Corrida de Orientação: Uma proposta de conteúdo para as aulas de Educação Física, Monografia Educação Física. Guarapuava-PR: Instituto Superior de Educação, 2014. SILVA, Marco Antonio Ferreira da. Esporte Orientação: Conceituação, Resumo Histórico e Proposta

Pedagógica Interdisciplinar para o Currículo Escolar. Porto Alegre - RS: UFRGS, 2011.

CORRIDA DE RUA: QUALIDADE DE VIDA X ALTO RENDIMENTO

JAQUELINE MUNHOZ WANDERLEY - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA
- UNOESTE

LUCIANA PRADO GRANDI - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

CARLOS AUGUSTO DE CARVALHO FILHO - UNIVERSIDADE DO OESTE
PAULISTA - UNOESTE

Na última década ocorreu um crescimento na prática da corrida de rua, ocasionado por diversos interesses, tais como: ascensão à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas e competitivas. As corridas de rua, recentemente, são um fenômeno, que adquire proporções cada vez maiores na realidade da prática esportiva brasileira. Muitas destas pessoas praticantes de corrida de rua, correm sem nenhum tipo de orientação de um profissional qualificado, sem exames clínicos prévios, o que teoricamente lhes proporcionariam maior segurança. Muitos destes praticantes sequer tem conhecimentos sobre como a prática pode trazer benefícios à saúde, a importância da hidratação, da alimentação, do vestuário e calçados adequados, o risco de lesões, ou até mesmo a morte súbita, transformando o que era prazeroso em tragédia. A proposta do presente trabalho foi conscientizar os próprios profissionais da área de Educação Física da importância de uma boa orientação para pessoas que praticam esta modalidade. As informações foram obtidas através de busca eletrônica, analisamos a distribuição da produção do total de 7 monografias e 2 dissertações em cursos de Educação Física e 10 artigos, em relação à corrida de rua. Acreditamos que esta evolução numérica das provas e de praticantes deve ser considerada como um fato contemporâneo e por isso merecedora de uma atenção especial. Compreende-se que os motivos que levam os praticantes a participarem das provas de corrida de rua, seja porque, as pessoas estão buscando sair do sedentarismo, participar de algum grupo, seguir recomendações médicas, perder peso, bem estar psicológico ou aliviar o estresse. Este estudo nos permitiu mostrar ser muito expressivo o fenômeno de crescimento do número de provas e de praticantes de corrida de rua, fenômeno este cujas explicações e implicações precisam ser mais bem exploradas e relacionadas às práticas de atividades físicas da população em geral. Destacam-se os reais motivos que levam a esta crescente participação, as relações com a adequação ao tipo de corredor e as solicitações fisiológicas específicas desta prática para cada indivíduo. Em especial, temos indícios que o treinamento e a orientação tornam-se importantes aspectos a serem discutidos e posicionados pelos profissionais da área de Educação Física e Saúde. BASTOS, F. C. Marketing de assessorias esportivas, 2008 (Mimeo). CBAt. Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: < <http://www.cbat.org.br>. > Acesso em: 14 Mar. 2015. CORPORE. Corredores Paulistas Reunidos. Disponível em: < http://www.corpore.org.br/cor_estatisticas.asp > . Acesso em: 15 Mar. 2015. IAAF. Associação Internacional das Federações de Atletismo. Disponível em: < <http://www.iaaf.org> > . Acesso em: 14 Mar. 2015.

CULTURA ESCOLAR: EDUCAÇÃO FÍSICA E O PROGRAMA CIDADE ESCOLA

THIAGO CONSTANTINO BARBOSA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

WAGNER APARECIDO CAETANO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

O Município de Presidente Prudente através do Decreto N° 21.142/2010 adere ao programa educacional Cidade Escola com o intuito de fomentar, na rede municipal, a educação de período integral. Tal aceitação do programa vem ratificar e efetivar os dizeres do artigo 34 da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, a LDB n° 9.394, de 20 de dezembro de 1996 que determina a progressiva ampliação do período de permanência na escola. A relevância deste projeto de pesquisa encontra-se na ausência de produção acadêmica, científica, sobre os temas: Escola de tempo Integral; Programa Cidade Escola e suas respectivas implicações sócias educacionais. Objetivos Foi Identificar que tipo de alusão a literatura e documentos do Programa Cidade Escola faz à Educação Física enquanto disciplina essencial à prática e desenvolvimento do esporte e recreação Foi Identificar que tipo de alusão a literatura e documentos do Programa Cidade Escola faz à Educação Física enquanto disciplina essencial à prática e desenvolvimento do esporte e recreação A metodologia desta pesquisa foi realizada por meio da análise de documentos relacionados ao Programa Cidade Escola na cidade de Presidente Prudente, estado de São Paulo. A investigação, de abordagem qualitativa, se limitou ao material próprio do Programa, assim como aos decretos municipais que validam sua implementação na educação local. É possível visualizar nos Programas Educacionais ações positivas que visam contribuições qualitativas á Educação. Porém, a efetivação desses resultados dependem de uma série de fatores, entre eles a coerência entre teoria, o saber sistêmico pertencente a cada ciência específica, no caso a Educação Física; e a prática, o saber como?, onde? e porquê? se aplicam esses saberes. Sabe-se que para atingir índice qualitativo em educação o planejamento é de extrema importância. Com o intuito de melhorar significativamente a relação ensino aprendizagem nas escolas de ensino básico, agregando formações cognitiva, social, humanística, muito tem se pensando nos programas de escola em período integral ou integrado. Por meio desses ideais apresentados pelo programa Cidade Escola e educação de tempo integral, podemos identificar uma nova abordagem em relação ao ensino, pois, os mesmos direcionam-se a trabalhos que poderão contemplar, em maior abrangência, não só a escola enquanto locus, mas sim, também as situações que a circunda (bairros, pessoas excluídas, etc).

FATORES QUE INDUZEM AO USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES

EDIMAR APARECIDO DE SOUZA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

JAIR RODRIGUES GARCIA JÚNIOR - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

O uso de suplementação nutricional por parte de praticantes de atividade física cresce, à medida que aumenta a valorização e cobranças por um corpo ideal. Encontramos em academias e outros locais de esporte e lazer, expositores com vários tipos de suplementos nutricionais disponíveis para venda. Os suplementos são de componentes e finalidades específicos, prometendo resultados em curto prazo para ambos os gêneros. Este Trabalho se justifica por evidenciar com mais precisão os fatores que nos induzem a compra desses suplementos dando-nos assim uma visão mais crítica sobre confiabilidade no momento de decidir pela compra desses produtos. Analisar e evidenciar os fatores que induzem praticantes de atividade física a utilizarem suplementos nutricionais. Estudo de característica exploratória, por meio de revisão da literatura, utilizando como base, principalmente artigos científicos dos últimos oito anos, disponíveis em bancos de dados como SciELO, LILACS e Google Acadêmico. Foram utilizados os termos-chave suplementos nutricionais, suplementos alimentares, exercício físico, treinamento. A mídia certamente é um meio de impulsionar as vendas. Especialmente as pessoas leigas são susceptíveis às informações, nem sempre corretas, vinculadas nos anúncios. Cabe aos profissionais de saúde, dentre eles os nutricionistas e professores de Educação Física, informar e esclarecer dúvidas referentes a estes produtos, sem deixar se influenciar por modismos. As empresas de suplementos alimentares têm como objetivo a venda de seus produtos, enquanto a mídia é o meio de convencer os consumidores sobre a necessidade destes produtos, restando aos profissionais de Nutrição e Educação Física o papel de anteparo informativo para que os consumidores não fiquem vulneráveis à mídia. ALONSO C. A. M. Vigorexia: enfermedad o adaptación. Revista Digital Buenos Aires. v. 11, n. 99, 2005. ARAÚJO, M. Suplementos nutricionais na atividade física - são necessários? Disponível em: < <http://www.curiofisica.com.br> > . Acesso em: 16/07/2010. BACURAU, R.F. Nutrição e Suplementação Esportiva. 6ª ed, São Paulo: Phorte editora, 2009, 284p. BAYLIS, A; CAMERON, S.D E BURKE, L.M. Inadvertent doping through supplement use by athletes: assessment and management of the risk in Australia. Int J Sport Nutr Exerc Metab, n.11, 2001, p.365-383. BUTTERFIELD. G. Ergogenic Aids; Evaluating, Sport Nutrition Products. Intern.J.Sport Nutr, n6, 1996, p.191. CONTI, M. A. et all. Excesso de peso e a insatisfação corporal em adolescentes. Revista de Nutrição: Campinas, v. 18, n. 4, 2005. MALDONADO, G. A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, Ano 5, número 1 , 2005, p.59-76. ORSATTI, F.L; MAESTÁ, N E BURINI, R.C. Exercício com peso. In: HIRSCHBRUSCH, M.D e CARVALHO, J.R. Nutrição Esportiva: uma visão Prática. 2ª ed, São Paulo: Manole, 2008, p.116-120.

INFLUÊNCIA DOS ESPAÇOS PÚBLICOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

JUZIANE TEIXEIRA GUIÇA - SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE
PRESIDENTE PRUDENTE

A Educação Física vem rediscutindo de forma intensa a sua função social. Dentre as diferentes temáticas que ela contempla em seu campo de atuação, destacam-se os aspectos relacionados à produção de conhecimentos sobre os elementos que visam uma melhoria nos índices de desempenho e saúde da população. O sedentarismo é considerado um problema na área de saúde pública. Embora haja evidências sobre a importância da prática de atividade física para prevenção de doenças e manutenção da saúde, bem como os benefícios proporcionados pela incorporação de hábitos de vida mais saudáveis, o nível de atividade física habitual e a prática de exercícios realizados pela população, de uma maneira geral, está muito aquém do ideal, o que justifica o presente estudo. O presente trabalho problematizou a importância dos espaços públicos e áreas de lazer na promoção de exercícios físicos e manutenção de saúde da população. Esta é uma pesquisa de natureza qualitativa, com caráter de revisão bibliográfica. Explicitou-se o que vem sendo feito, por meio da elaboração das políticas públicas de promoção da saúde na área de Educação Física e no lazer, para que as pessoas possam obter uma participação efetiva nos programas de atividade física, formulados com o intento de informar e conscientizar sobre sua importância e benefícios. Entende-se como fundamental que os indivíduos se conscientizem dos seus direitos, no que se refere às oportunidades que são cessadas com relação à ausência de espaços adequados, bem como de programas destinados à prática de atividades físicas. A oferta de espaços adequados deveria estar atrelado às políticas governamentais, com o objetivo de promover à saúde de seus usuários. Vale apontar a Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS), implementada no ano de 2006, pelo Ministério da Saúde, apresenta sete eixos temáticos de atuação, sendo um deles, as práticas corporais/ atividade física (PCAF). O principal objetivo desse eixo é promover a qualidade de vida e reduzir os riscos à saúde e os aspectos relacionados aos seus determinantes, que são produzidos, a partir de componentes sociais, culturais, históricos e econômicos de determinada localidade. Neste sentido, deve haver um investimento em políticas públicas para criação e implementação de ambientes saudáveis e programas de atividades físicas. Assim, devemos superar a visão conservadora de saúde, pela qual os indivíduos são considerados os únicos responsáveis por sua saúde, sem considerarmos a influências dos elementos sócio-culturais. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderno de atenção básica: DIRETRIZES DO NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da Família. Brasília, 2010. NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 3 ed. Londrina: Editora Atual, 2003. NOGUEIRA, L; PALMA, A. Reflexões acerca das políticas de promoção de atividade física e saúde :Uma questão histórica. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v.24, n.3, p.103-119, 2003.

INICIAÇÃO DA CRIANÇA AO ESPORTE E A ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE

ALISSON RUELA COSTA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA - UNOESTE
DANIEL FERREIRA DOS SANTOS - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

O objetivo deste trabalho é revisar a produção científica acerca da iniciação da criança ao futebol e a errônea prática da especialização precoce neste esporte e estima-se que no Brasil exista cerca de 30,4 milhões de praticantes de futebol e 265 milhões de praticantes no mundo todo de ambos os sexos, sendo comum encontrar nas escolas, ruas e campinhos crianças com uma bola jogando futebol, (JUNIOR 2015). Antigamente durante o processo de formação de um jogador de futebol, existia a preocupação de pular etapas durante o processo de aperfeiçoamento para se disponibilizar o garoto à equipe principal o mais rápido possível, pois naquela época não havia tempo para trabalhar todas as etapas (SILVA; SILVA; PAOLI, 2011). O presente estudo justifica-se pela popularidade da prática do futebol no Brasil, assim como pelo grande número de praticantes, e devido ao crescente interesse pela iniciação esportiva realizada em clubes e escolinhas de futebol. Analisar como ocorre a iniciação ao futebol no Brasil. Apresentar estudos que sugerem como deve ser feita a iniciação ao futebol tendo em consideração a identidade da criança e o seu processo de desenvolvimento. O levantamento bibliográfico foi realizado pela Internet, por meio da base de dados FACIDER - Revista Científica, Scielo - Scientific Electronic Library Online, Lume - Repositório institucional da UFRGS, Revista Brasileira de Futebol, Biblioteca digital de monografias e Revista Brasileira de Futsal e Futebol. Para o levantamento dos artigos, utilizamos as palavras-chave competição, esporte, futebol, prática baseada em evidências e práticas esportivas. Para evitar a especialização precoce no futebol brasileiro, é preciso reestruturar a formação universitária e incentivar a educação continuada do profissional responsável pela iniciação do futebol no país, através da prática baseada em evidência, estimulando o pensamento crítico-reflexivo capaz de mudar a realidade de especialização precoce no futebol. Por meio deste estudo observou-se a magnitude do correto planejamento e efetivação da iniciação infantil ao futebol, respeitando principalmente a cronologia de seu desenvolvimento biopsicomotor, compreendendo as individualidades de cada criança. É fundamental que ocorra a conscientização dos professores e treinadores ligados diretamente à iniciação ao futebol, melhorando assim sua filosofia de trabalho e respeitando o processo da criança. JUNIOR, C.. Futebol: a influência dos pais na prática esportiva. FACIDER - Revista Científica, Colider, nº7, 2015. Disponível em: <http://seicesucol.edu.br/revista/index.php/facider/article/view/99/139>. Acesso em: ago.2015. SILVA, T. A.; SILVA, C. D.; PAOLI, P. B.. Especialização no futebol: controvérsias entre as recomendações pedagógicas e as tendências atuais de seleção e formação de jogadores. Revista Brasileira de Futebol, v.4, nº1, p.54-63, 2011. Disponível em: <http://www.seer.ufv.br/seer/rbf/index.php/RBFutebol/article/view/83>. Acesso em: jun.2015.

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GESTAÇÃO

THAIS BAZZO CASTILHO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

DAIANE GOMES DE SANTANA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

CARLOS AUGUSTO DE CARVALHO FILHO - UNIVERSIDADE DO OESTE
PAULISTA - UNOESTE

Ao mesmo tempo em que existe a preocupação com uma gravidez saudável e ativa, também é fato que ainda existam muitas dúvidas a respeito de qual é o melhor e mais seguro exercício para a mulher nesse período. É importante a prescrição médica, devendo ela especificar os exercícios não recomendados e cuidados com a intensidade ideal do exercício para a gestante. Trata-se de um trabalho sobre exercício físico durante a gestação, o qual buscou mostrar a importância dos exercícios e que eles podem e devem ser recomendados para todas as gestantes saudáveis. O objetivo do presente trabalho é verificar os benefícios do exercício físico para as gestantes e realizar um levantamento das propostas desses exercícios, verificando qual é o mais adequado. Foram utilizados artigos publicados nos últimos 13 anos, pesquisados na base de dados da Bireme, por meio dos serviços da Medline, Scielo, Lilacs e Google Acadêmico. As publicações foram selecionadas mediante busca com os seguintes descritores: exercício físico, gravidez, atividade física, recomendações, feto e saúde. O intuito da pesquisa ressalta que a prática regular de atividade física estabelece uma relação com a conduta saudável e com as melhorias fisiológicas, psicológicas e sociais. O exercício físico tem o papel de auxiliar para que o parto seja mais fácil evitando tantos desconfortos, contribuindo de várias maneiras através de seus benefícios. Entre as atividades físicas mais recomendadas a hidroginástica vem se destacando, é uma modalidade que inclui exercícios aeróbios, e também são realizados exercícios de respiração para proporcionar a diminuição da ansiedade; o alongamento é utilizado durante toda a gestação para a melhoria de dores musculares geradas pelo aumento do peso e por alterações posturais e a caminhada tendo como principais benefícios a manutenção do condicionamento físico e a diminuição no ganho de peso durante esse período. Mas o exercício deve ser mantido com intensidade baixa durante toda prática. A atividade da natação também promove benefícios para o feto por causa do efeito termorregulador da água sobre o corpo, estabilizando a elevação da temperatura corporal. Conclui-se que a importância do exercício físico são nítidas durante o período de gestação, com recomendações e avaliações feitas e acompanhadas por profissionais da saúde Chistófaló, C.; Martins, A.J.; Tumelero, S. A prática de exercício físico durante o período de gestação. Revista Digital, Buenos Aires. Vol. 9. Num. 59. 2003. REINEHR, Jacqueline G.; SIQUEIRA, Patrícia C.M. Atividades e exercícios físicos para gestantes. Revista Digital, Buenos Aires, ano 13, n.128, janeiro de 2009. Disponível em: . <http://www.efdeportes.com/> VERDERI, Erica. Gestante: Elaboração de programa de exercícios. São Paulo: PH, 2006, 147p.

PSICOMOTRICIDADE E O APRENDER NADAR

DANIELA JORGE MUCHON - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

DENIS AUGUSTO ALVES DA SILVA - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

VINICIUS E SILVA NASCIMENTO - UNIVERSIDADE DO OESTE PAULISTA -
UNOESTE

O ensino da natação se caracteriza pelo engessamento das rotinas chamadas de sequências pedagógicas, compostas por conteúdos pré-determinados para o aprendizado técnico dos quatro estilos. Aprender a nadar não é sinônimo de aprender uma só técnica, mas, harmonizar sinergias respiratórias com sinergias motoras garantindo um aprendizado contínuo, harmônico e eficaz. Porém, quando aspectos como etapas de desenvolvimento das habilidades do nadar e interesses e possibilidades físicas particulares da criança não são levadas em consideração, a aprendizagem torna-se um processo monótono e sem significado para quem aprende e repetitivo e desinteressante para quem ensina. As práticas psicomotoras podem propiciar uma melhor aprendizagem e domínio do meio aquático, promover o alargamento de competências motoras a fim de tornar a criança capaz de dominar o meio líquido de diferentes maneiras e situações. Na psicomotricidade é trabalhada a globalidade do indivíduo, muitas das vezes deixada em segundo plano a favor das técnicas e intervenções focadas no desempenho físico, perdendo-se o aspecto mais significativo da existência do ser humano; o seu componente afetivo e motivacional, base para seu desenvolvimento integral. O Objetivo principal do levantamento bibliográfico foi reunir conhecimentos e princípios relevantes das metodologias aquáticas e o quanto a psicomotricidade pode melhor explorar o processo do "aprender a nadar" da criança na fase fundamental. A metodologia utilizada envolveu levantamento bibliográfico baseado em dados de artigos científicos registrados nos sites, "Medline", "SciELO" e "Biblioteca Virtual em Saúde". Como melhor explorar a criança para a conquista da sua autonomia se os profissionais são centrados na técnica e não no aluno como existência? A natação é considerada o esporte mais completo, também não apresenta restrições. O meio aquático oferece um mundo de possibilidades de atuação tanto física como psicológica, individuais ou em grupos, proporciona aquisição de sentimento de confiança, respostas adaptativas mais adequadas, conhecimento e domínio progressivo do corpo, socialização e outros aspectos. Conclui-se que ao ensinar a natação, o professor deve seguir na busca de respostas adequadas e integradas, que considere os pressupostos do desenvolvimento motor, cognitivo, emocional da criança, promovendo e maximizando a capacidade de seu cérebro para aprender a aprender. VELASCO, C. G. Natação segundo a psicomotricidade, 2º ed. Rio de Janeiro: Sprint 1997. VELASCO, C. G.: Brincar, o despertar psicomotor. Rio de Janeiro: Sprint, 1996. VITOR DA FONSECA. Professor Catedrático Agregado Universidade Técnica de Lisboa FMH - Departamento de Educação Especial e Reabilitação Consultor Psico. educacional WALLON, Henry. Do ato ao pensamento: Ensaio de psicologia comparada. Trad. de J. Seabra Dinis,

Lisboa: Moraes editora, 1979.
