

ISCA | Sesc | Senac



Congresso
MOVE
AMÉRICA LATINA 2022

23 A 25/9 | SESC COPACABANA | RJ - BRASIL

REALIZAÇÃO



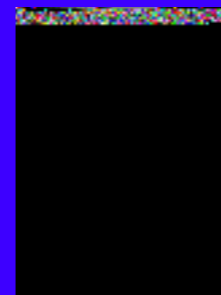
APOIO



CONGRESSO MOVE AMÉRICA LATINA 2022

23 A 25/9 | SESC COPACABANA | RJ - BRASIL

BOAS VINDAS



FERNANDO ALVES
Diretor de Programas Sociais
Sesc RJ

Quando fomos convidados pelo Sesc SP a conhecer o Move Congress em 2019, em Budapeste, reconhecendo na pauta de inclusão e diversidade o papel fundamental do esporte na condução diplomática destes e outros valores de bem-estar social, ficou um ar de reflexão sobre a pertinência de se realizar um congresso desta magnitude no Brasil. Após a pandemia, fomos a uma nova edição do Move Congress, agora em Bruxelas, em 2021.

E após amadurecer ideias e possibilidades, a reflexão virou um sonho. E sabendo-se que sonhos são feitos para serem realizados, começamos a dialogar sobre como a união de forças entre Sesc RJ e Sesc SP, em parceria com a ISCA, poderia protagonizar um evento que escreveria um capítulo inesquecível nesta história, com uma entrega de muito valor educacional e inspirador para o nosso público e nossos parceiros. A partir daí, vivenciamos

TODO ESTE MOVIMENTO TRAZ À LUZ DOS NOSSOS OLHARES QUE VALORES COMO INCLUSÃO, DIVERSIDADE, ÉTICA, INTEGRIDADE, SUSTENTABILIDADE ENTRE OUTROS DEVEM SER PERCEBIDOS NAS MAIS DIVERSAS ATITUDES DO DIA-A-DIA.

momentos de altíssima magnitude em cooperação, inteligência, estratégia, respeito, transparência, conteúdos de excelência e muita dedicação de todas as pessoas envolvidas. Esporte, Educação, Turismo, Eventos, Administrativo, Jurídico, parceiros externos... Diversos olhares e diversas expertises dedicadas a um único objetivo: O Move Congress Latin America, a 1ª edição em versão continental da história.

Todo este movimento traz à luz dos nossos olhares que valores como inclusão, diversidade, ética, integridade, sustentabilidade entre outros devem ser percebidos nas mais diversas atitudes do dia-a-dia. Não se tratam de palavras, mas de reflexo de ações e interações da convivência humana. Esse é um compromisso que levamos como premissa em todas as nossas realizações. E assim, todos nós nos realizamos, realizando os sonhos das pessoas para as quais o Sesc nasceu.

CONGRESSO MOVE AMÉRICA LATINA 2022

O Congresso Move - América Latina 2022: Esporte 4.0: Tendências e relevâncias de uma sociedade em transformação, chegou ao Rio de Janeiro com a chancela da International Sport and Culture Association (ISCA) e do nosso parceiro em todas as ações e promoções de saúde e bem-estar, o Conselho Regional de Educação Física (CREF1), e o nosso parceiro da Fecomércio no Rio (SENAC) e ao SESC São Paulo.

Com uma proposta de abordar as relações do esporte com a sociedade pós pandemia, bem como o impacto desta sociedade no campo esportivo, a comissão organizadora trouxe a essência das principais tendências do mundo em relação ao âmbito político, social, tecnológico e ambiental. Desta forma, apresentando possibilidades aos profissionais e instituições da área a adquirirem novas competências e habilidades para um esporte conectado às transformações do Mundo. Logo, buscando que o tema esporte 4.0 pudesse atender as perspectivas de um mundo exponencial, os ciclos de palestras foram alinhados à nossa prática diária, no intuito de trazer ideias para atender as metas

estipuladas pela ONU e demonstrar total consonância com o Planejamento Estratégico do Sesc RJ.

Durante os três dias de evento, 2.299 profissionais receberam qualificação complementar por 17 horas de conteúdo, através de 28 palestrantes, que compuseram 4 mesas temáticas. Neste evento, o Brasil foi protagonista do Congresso Move América Latina 2022 e teve a participação de 8 países da América Latina a qual todos tiveram a oportunidade de vivenciar experiências práticas no Bairro de Copacabana.

Essas atividades refletiram a prática com evidência científica, que incentivaram a troca entre colaboradores, estudantes e profissionais externos. Ainda foram apresentados 9 pôsteres digitais com a divisão dos 3 eixos temáticos definidos no congresso. Esse marco, deixou como legado a publicação de uma revista digital, em que tivemos a contribuição de 85 colaboradores da Fecomércio que registaram seus conhecimentos e boas práticas através de 38 trabalhos em formato de resumo e relato de experiência que auxiliam para o desenvolvimento técnico-científico da Instituição.

Finalizando, o Congresso contou com o olhar do professor, pesquisador Fillipe Soares Romano, que no último dia apresentou as principais reflexões abordadas ao longo dos três dias. Os pontos servirão para apontar premissas e ações para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva, diversa, equânime e ativa. A seguir serão apresentados os dez principais pontos elencados pelo professor:

I. Modelos de práticas ativas, experiências físicas e com componentes de inovação;

II. Atividades planejadas e coordenadas por diferentes atores da sociedade, com olhar multifacetado e multidisciplinar;

III. Extinguir barreiras de acesso à prática de atividade física (físico, gênero, econômico, social, ambiental, sanitárias e outras mais quaisquer);

IV. Atividade física como política individual e/ou parte integrante e indissociável a política econômica, sociocultural e ambiental nas esferas federal, estadual, regional e municipal;

V. Difusão acadêmica dos resultados de ações, remetendo a publicações com alto

grau de confiabilidade e qualidade científica, fundamentada na replicabilidade do estudo em outras localidades;

VI. Acessibilidade, estímulo, integração e humanização de diferentes manifestações esportivas que promova cooperação entre distintos setores da sociedade;

VII. Construção de políticas e processos de governança com projetos de qualificação profissional local;

VIII. Aceite e promoção de ações que correlacione o uso de tecnologias das mais variadas formas, desde que se respeite as normas éticas;

IX. Uso das diferentes formas de educação, especialmente a não formal, responsabilidade na mediação e promoção da experiência, respeitando as características e culturas locais.

X. Ninguém faz nada sozinho, cooperação, integração, divulgação, são palavras-chave para o sucesso.

SEGUIMOS TODOS JUNTOS!

ORGANIZADORES

- Alessandra Rique de Alvarenga Ferreira
- Carlos Eduardo Lima Monteiro
- Felipe Assis Silva
- Gabriel Teixeira Rosalba
- Gabriel Xavier Ludolf Schwantes
- José Vinicius Alves Ferreira
- Larissa Camacho de Souza Mattos
- Maria Helena Montalvão M. Velloso
- Michele Cristina Cavallini Bezerra
- Priscila de Azeredo Andrade
- Ravini de Souza Sodré

BANCA EXAMINADORA DOS TRABALHOS

- Carlos Eduardo Monteiro
- José Vinicius Alves Ferreira
- Ravini Sodré.

SUMÁRIO

EIXO 1

DESENVOLVIMENTO HUMANO, DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA PRÁTICA DO LAZER E ESPORTE

13

- 14 A GESTÃO ESPORTIVA DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI: POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÕES NO PÓS PANDEMIA
- 16 A INCLUSÃO E O DESENVOLVIMENTO SOCIAL ATRAVÉS DA PRÁTICA DO JUDÔ
- 18 A MUSCULAÇÃO COMO FERRAMENTA DE REABILITAÇÃO E PROFILAXIA EM PACIENTE CARDÍACA GRAVE
- 20 A UTILIZAÇÃO DO XADREZ COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO E SOCIALIZAÇÃO PARA IDOSOS NO SESC RJ
- 22 ACADEMIA SESC E O PROJETO DE BEM ESTAR
- 24 ADAPTAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS
- 26 ANÁLISE DA AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES DE PILATES DO SESC RJ
- 28 ANÁLISE DOS IDOSOS PRATICANTES DE PILATES NO RETORNO PRESENCIAL APÓS PANDEMIA DE COVID-19
- 30 AS AULAS DE KARATÊ DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI: PARA ALÉM DAS MERAS PRÁTICAS
- 32 A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO COADJUVANTE NA MELHORA DO BRUXISMO
- 34 AULAS DE HIDROGINÁSTICA RECURSOS E ADAPTAÇÕES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL
- 36 AVALIAÇÃO DO PERFIL DE HUMOR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA NOVA ACADEMIA DA UNIDADE SESC NOVA IGUAÇU
- 38 AVALIAÇÃO DO PERFIL DE HUMOR DOS ALUNOS DE NATAÇÃO, DA UNIDADE SESC NOVA IGUAÇU
- 40 CAPOEIRA DE TODAS AS ARTES A MAIS BELA É VOCÊ
- 42 DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO: UM OLHAR SOBRE EXPERIÊNCIAS DE LAZER
- 44 ENVELHECIMENTO ATIVO E INTEGRADO: A EXPERIÊNCIA DO TSI DO SESC ALPINA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL
- 46 ESPORTE E BIBLIOTECA DE MÃOS DADAS PROPORCIONANDO CULTURA, ESPORTE E LAZER
- 48 GOALBALL, UM ESPORTE DE CEGOS PARA SER VISTO PELA SOCIEDADE

EIXO 2

USO DE TECNOLOGIAS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA NA SAÚDE E BEM-ESTAR

66

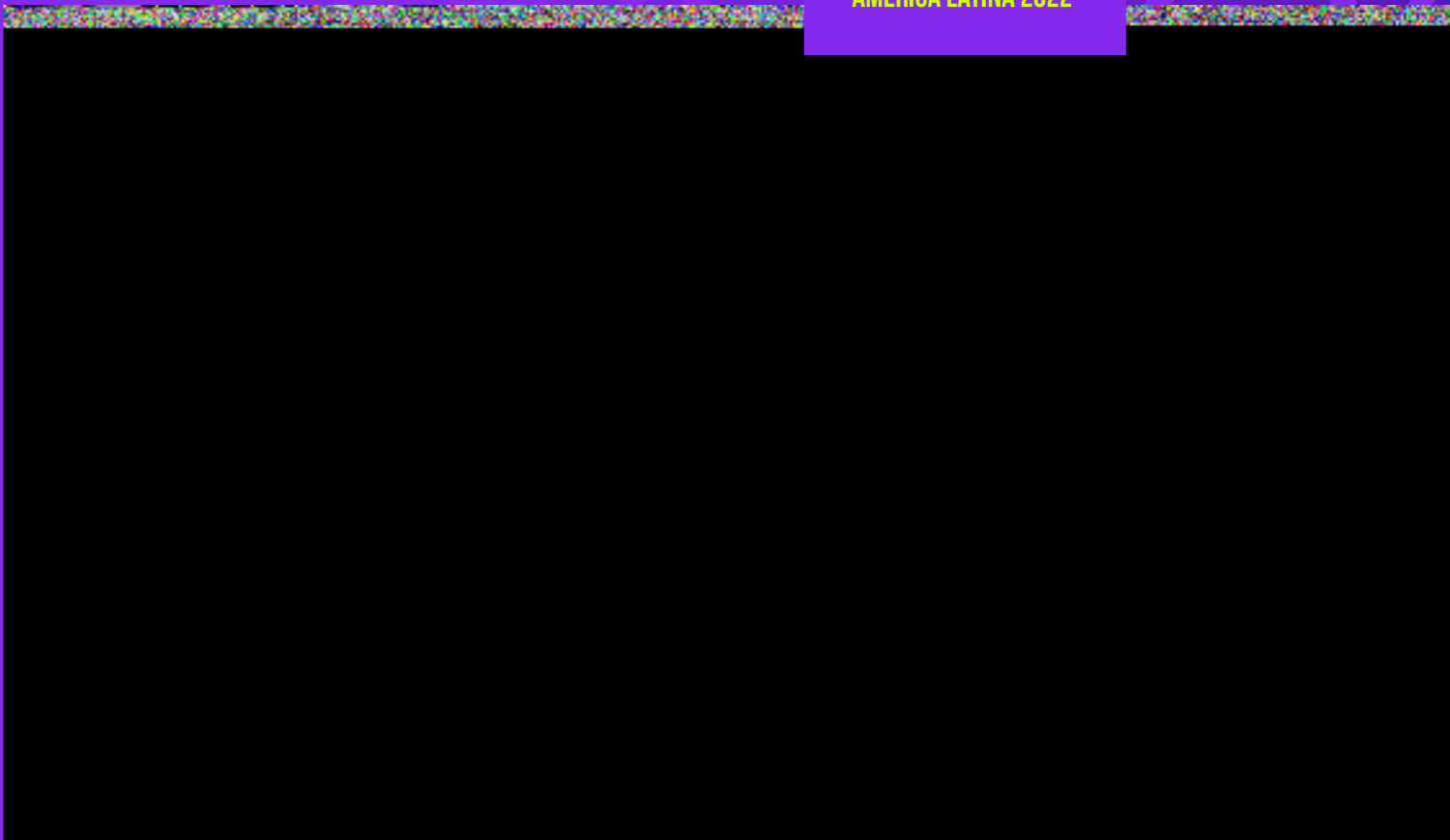
- 50 JUDÔ UMA ABORDAGEM TEÓRICA E PRÁTICA PARA MUDANÇA DA QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS CEGOS
- 52 MÃES ATÍPICAS NO TURISMO SOCIAL: UM RELATO DE DIVERSIDADE E INCLUSÃO ATRAVÉS DO LAZER
- 54 ODONTOLOGIA NO ESPORTE: A IMPORTÂNCIA DA MANUTENÇÃO DA SAÚDE BUCAL E SUAS IMPLICAÇÕES NO DESEMPENHO DE ESPORTISTAS
- 56 OS DIFERENTES TEMPOS DE ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS ANTAGONISTAS NA INFLUÊNCIA DO VOLUME DE TREINO
- 58 PROJETO (RE)CONECTANDO-NOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O PROJETO DE ACOLHIMENTO DOS FUNCIONÁRIOS DO SESC COPACABANA PÓS QUARENTENA DA COVID 19
- 60 REFLEXÕES SOBRE A REPERCUSSÃO DO JUDÔ NO CONTEXTO EDUCACIONAL: SESC + INFÂNCIA QUE TAMBÉM LUTA
- 62 RELATOS DE TURISMO PEDAGÓGICO NO TURISMO SOCIAL DO SESC CAMPOS
- 64 TREINAMENTO PRÉ E DURANTE A PANDEMIA NA ACADEMIA SESC NITERÓI: UM MÉTODO COMPARATIVO

EIXO 3

BOAS PRÁTICAS DE LAZER E ESPORTE EM ÁREAS ABERTAS

82

- 84 A NATAÇÃO E SUA CAPACIDADE DE MINIMIZAR RISCOS E MORTES POR AFOGAMENTO
- 86 A UTILIZAÇÃO DO PLOGGING COMO FERRAMENTA SUSTENTÁVEL E DE MODIFICAÇÃO SOCIAL
- 88 CIRCUITO NA PRAIA COMO ATIVIDADE COMPLEMENTAR DO PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO FÍSICO-ESPORTIVO (DFE) DO SESC NITERÓI: RELATO DE EXPERIÊNCIA
- 90 IMERSÃO NOTURNA DE LAZER E SUSTENTABILIDADE EM PARQUES URBANOS
- 92 NOSSA PRAIA É AQUI! A EXPERIÊNCIA DO SESC VERÃO NA BAIXADA FLUMINENSE
- 94 O PAPEL DA ODONTOLOGIA DO ESPORTE NA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR DURANTE A PRÁTICA DESPORTIVA – REVISÃO DE LITERATURA
- 96 TROFÉU PINGUIM: PROGRAMAÇÃO RELEVANTE PARA OS ALUNOS DE NATAÇÃO DO SESC RIO DURANTE O INVERNO



EIXO TEMÁTICO

DESENVOLVIMENTO HUMANO, DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA PRÁTICA DO LAZER E ESPORTE

Os trabalhos foram focados em práticas esportivas e do lazer voltadas para formação social que promovam educação, inclusão, cooperação e saúde do indivíduo, com objetivo de verificar, relatar, apresentar ou fomentar o esporte e lazer sobre os valores éticos, morais, políticos e sociais, através das relações entre práticas educativas e experiências das ações envolvidas. Os trabalhos contidos no eixo “Desenvolvimento Humano, diversidade e inclusão na prática do lazer e esporte” foram abordados os seguintes tópicos;

1. Esporte e Lazer na inclusão
2. Esporte e Lazer no desenvolvimento social
3. Esporte e Lazer na diversidade

2014, p.81). A Unidade é de fácil acesso, mas enfrenta alguns problemas como violência urbana, uso de drogas no entorno e ausência de políticas públicas. Por isso, o Sesc desenvolve atividades através de projetos buscando parcerias com a comunidade para tentar amenizar esses problemas, transformando a clientela em um cidadão consciente e participativo. A proposta tem por objetivo refletir e apresentar todo o processo de gestão dos projetos esportivos.

Discussão: Apresentamos as possibilidades de ampliação da gestão esportiva no pós pandemia. Contudo, a participação da comunidade na formação e gestão dos programas e projetos amplia o alcance das atividades, assim “para potencializarmos o uso dos espaços de lazer, devemos buscar o maior envolvimento possível da comunidade interessada. Isto é, procurar administrar não para os envolvidos, e sim em conjunto com eles” (MELO; BRETAS; MONTEIRO, 2009, p.56). Certamente, ao ouvir os envolvidos nos projetos poderemos entender melhor suas necessidades, interesses e condições de participação, diminuindo assim a possibilidade de erros, e está prevista na legislação. A concepção desse trabalho surgiu a partir da retomada presencial das atividades no início do ano com diversas modalidades esportivas.

Considerações Finais: Enfim, devemos trabalhar a gestão numa perspectiva de transformação. Concordando com Pimenta (1999) que afirma que “não basta produzir conhecimento, é preciso produzir condições de produção do conhecimento.” Para tanto, apresentamos como resultados parciais: o perfil dos participantes, no total de 659 alunos/as, 205 são mulheres, 136 homens e 318 não declarados, com idades entre 7 a 80 anos, que reiniciaram as atividades a partir de 01/02/2022, e com isso, obtivemos uma taxa de ocupação de 98% e a taxa de frequência de 80%. Contudo, nos preocupamos em ser profissionais reflexivos, com capacidades autocríticas, de qualificação contínua; reconhecer a centralidade dos cidadãos, indo ao encontro das suas necessidades e capacidades e que se orienta para a criação de espaços, onde indivíduos de várias idades, mas com interesses comuns, possam estabelecer relações mutuamente benéficas e satisfatórias.

Palavras-chave: Gestão Esportiva; Intervenções; Pós Pandemia.

A GESTÃO ESPORTIVA DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI: POSSIBILIDADES DE INTERVENÇÕES NO PÓS PANDEMIA

Jonas Henrique Almeida da Silva

Coordenador Técnico da UO - Sesc São João de Meriti

Carla Rosa Inglez de Souza

Analista de Esporte e Recreação da UO - Sesc São João de Meriti

Cândido de Oliveira Medeiros

Analista de Esporte e Recreação UO - Sesc São João de Meriti

Apresentação do Caso: Este trabalho está sendo desenvolvido junto aos clientes do Sesc São João de Meriti. Ele surgiu a partir do planejamento e gestão integrada e participativa. “Os novos paradigmas gerenciais requerem funções descentralizadas, participativas, interdependentes e integradas” (SOUZA, 2016, p.02). A gestão participativa envolve a natureza da ação humana de transformação da realidade e a essência da organização cooperativa e horizontal. Quando a população participa dos processos de decisão, de planejamento, forma-se uma massa crítica a respeito dos temas, acumulam-se conhecimento e reflexão que geram interesse. E, se a participação é efetiva e não apenas encenação, os movimentos populares se reconhecem nas medidas tomadas e colaboram para seu sucesso. “É nesse sentido que a participação pode significar ganhos de eficiência, além da ampliação da Democracia” (SALLES,

A INCLUSÃO E O DESENVOLVIMENTO SOCIAL ATRAVÉS DA PRÁTICA DO JUDÔ

Marcelo Rodrigues Carvalho

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Duque de Caxias

André de Castro Ferreira

Analista de Esporte e Recreação da UO - Sesc Duque de Caxias

Antonia Aurilene Pereira Barbosa

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Duque de Caxias

Apresentação do Caso: O Judô é uma modalidade esportiva, conhecida como arte marcial e atua de maneira positiva no comportamento social dos praticantes, pois seu surgimento ocorreu por meio de embasamento teórico e filosófico, onde o praticante necessita aprender que sem o companheiro não tem como se aperfeiçoar. O objetivo deste estudo é verificar os benefícios gerados pela prática do Judô no processo de inclusão social, na Unidade Sesc Duque de Caxias. A metodologia aplicada ao presente estudo foi realizada uma pesquisa através da entrevista pessoal com o aluno e observação em loco durante as aulas, de forma a compreendermos sua percepção durante a prática da atividade e seus objetivos pessoais.

Discussão: O aluno entrevistado iniciou a prática esportiva na unidade Duque de Caxias com 13 anos de idade, hoje ele se encontra com 19 anos, sendo praticante a seis anos. Ele vem de um seio familiar desestruturado, pais separados e contatos muito

próximos a pessoas ligadas ao tráfico local. Por esse motivo, seria um adolescente com todas as características para estar inserido nesse meio. Era um aluno que tinha problemas na escola, como muitas faltas e notas baixas. No início das suas aulas de Judô, observamos que o aluno não possuía alguns valores que são inerentes à prática, como disciplina, responsabilidade, autocontrole, concentração, respeito e socialização, como também uma grande dificuldade de aceitar regras, cumprimento de normas, falta de concentração e, principalmente, o não respeito ao próximo. Através das metodologias próprias do Judô (princípios éticos, morais e filosóficos) que foram trabalhadas durante as aulas, podemos perceber que todas as dificuldades apresentadas foram melhorando gradativamente através dos treinamentos e convívio com os colegas da modalidade. O estudo demonstrou que o Judô aplicado no processo de inclusão e desenvolvimento social produziu efeito positivo no seu comportamento, onde conseguimos notar uma excelente melhora nos aspectos de autocontrole, respeito e principalmente a aceitação de regras e normas.

Considerações Finais: Consequentemente à sua evolução nos princípios filosóficos do esporte, fez com que o crescimento no quesito da graduação melhorasse, ampliando o seu conhecimento técnico e entendendo a sua importância para o crescimento biopsicossocial. Hoje o aluno exerce atividade remunerada, está finalizando o Ensino Médio e desempenha um papel de responsabilidade e respeito para com os colegas, é faixa roxa, fará exame para a marrom este ano e no ano de 2023 será submetido à Shodan (faixa preta). Concluímos que o Judô realiza um papel importante na formação do aluno e que, com a prática, este pode apresentar uma crescente em todos os aspectos inerentes aos princípios do Judô, sendo aplicados aos princípios da inclusão social, para formação pessoal.

Palavras-chave: Judô; Inclusão social; Desenvolvimento social.

ventricular (após aumento de limiar de estimulação observado em nível ambulatorial), realizado sem intercorrências. Em 2021, a aluna foi orientada a praticar exercícios leves a moderados sob supervisão profissional.

Discussão: Pelliccia e colaboradores (2020) afirmam que a atividade física é fundamental no processo de recuperação da qualidade de vida de pessoas que sofreram doenças coronarianas, sendo capaz de prevenir fatores de risco, aumento da circulação colateral, diminuindo as tendências de trombos e tônus vasomotores coronarianos. Segundo a literatura (CAMPOS et al., 2018; PELLICCIA et al., 2020), o treino combinado é indicado com base em uma intensidade de 60 a 80% da FC máxima, com duração de 1 hora e frequência de 2 a 3 vezes semanais, combinando o treino aeróbio contínuo ao treino de contra resistência, variando de 8 a 10 exercícios de força isométrica e dinâmica, com 8 a 15 repetições. Sob essa orientação prescrevemos o seguinte treino: 10 minutos de exercício aeróbio contínuo, 2 exercícios de mobilidade articular, 13 exercícios de força (alternando membros superiores, inferiores e core), e também alongamento estático passivo. Após 6 meses de acompanhamento aplicamos na aluna o questionário de qualidade de vida “WHOQOL-100-BREF” o qual mostrou como resultados mais importantes a qualidade de vida referente ao domínio físico, mas precisando melhorar o domínio das relações pessoais, acentuado no período pandêmico. No momento, a aluna encontra-se na fase 4 da reabilitação cardiovascular, objetivando a manutenção da saúde e o controle dos parâmetros fisiológicos. Após o questionário e os relatos da aluna, concluiu-se que a mesma encontra-se mais disposta, confiante e autônoma para as tarefas cotidianas, relatando inclusive que as enxaquecas cessaram após o início do treinamento, assim como a melhora em sua autoestima.

Considerações Finais: Nesse sentido, o exercício físico parece estar sendo fundamental para o aspecto biopsicossocial da mesma.

Palavras-chave: Autorrelato, Judô, esporte, inclusão social.

A MUSCULAÇÃO COMO FERRAMENTA DE REABILITAÇÃO E PROFILAXIA EM PACIENTE CARDÍACA GRAVE

Luciana Raizer Gonçalves

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Tijuca

Daniel de Miranda Carnevale

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Tijuca

Apresentação do Caso: A aluna infartou em 2014, aos 68 anos, com 95% de obstrução na artéria e 90% em outra, precisando de 2 angioplastias, 1 cateterismo (CAT) e implante de intervenção coronária percutânea (ICP) por doença arterial coronariana (DAC), com stent convencional (coronária direita e descendente anterior). Em 2015, em um ecodoppler descobriu ser portadora de estenose aórtica grave, mas assintomática. Em 2016 sofreu lesão leve de 2 vasos principais, precisando de stent prévio em descendente anterior (DA), apresentando comorbidades como hipertensão arterial sistêmica (HAS), enxaqueca, DAC e desmaios. Em 2016, aos 70 anos, precisou de intervenção cirúrgica urgente para troca da válvula biológica, apresentando arritmia durante o procedimento, precisando de implante de marca-passo definitivo, por apresentar bloqueio atrioventricular avançado (BAVT) no pós-operatório. Após 2 meses de cirurgia foi orientada a praticar caminhadas leves. Em 2021, aos 75 anos, precisou de novo procedimento para troca de unidade geradora e implante de novo eletrodo

EIXO TEMÁTICO 1 | DESENVOLVIMENTO HUMANO, DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA PRÁTICA DO LAZER E ESPORTE

A UTILIZAÇÃO DO XADREZ COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO E SOCIALIZAÇÃO PARA IDOSOS NO SESC RJ

Daniel Barbosa Marujo

Analista de Esporte e Recreação da UO - Sesc Barra Mansa

Bárbara Sant`Ana Bizarro

Analista de Projetos Sociais da UO - Sesc Barra Mansa

Apresentação do Caso: O Sesc não age como repetidor de lazer, mas sim enriquecendo os participantes com conteúdos que gerem percepção acurada, proporcione compreensão das relações sociais e transcenda suas condições de origem e formação, para uma consciência universal. Apoiado em tais características e alinhado com os ODS nº 3 - que versam sobre a importância da vida saudável e do bem-estar, independente da idade - iniciou-se uma Oficina de Xadrez para o grupo de Trabalho Social com Idosos do Sesc RJ, visando atuar como ferramenta de ampliação do leque de opções desportivas, auxiliando no desenvolvimento de valores e melhoria da qualidade de vida.

Discussão: Reconhecido como Esporte, Xadrez é uma mistura de estímulos cognitivos/intelectuais, permitindo ao participante assumir atitude própria, oportunizando satisfação pessoal e integração. É um esporte que desenvolve memória, capacidade

de concentração, velocidade de raciocínio, estimula a imaginação e ensina que vitória/derrota não são sinônimos de sucesso/fracasso. Quando direcionado como jogos de estratégias, traz características como aceitação de regras, gosto por desafios e desenvolvimento das competências necessárias para a resolução de problemas. No Brasil, o número de pessoas acima de 60 anos crescerá 45% até 2030, quando o país pela primeira vez terá mais idosos do que crianças. Apesar desse aumento longo, a sociedade possui inúmeros desafios para superar nesse processo, tais como preconceito, discriminação, falta de oportunidades e possibilidades. Tais fatores excludentes contribuem para o declínio da capacidade cognitiva e funcional do idoso. Partindo desse pressuposto, o Sesc – nas políticas de Lazer, pauta-se em ofertar conteúdos de qualidade e que expressem valores preconizados, estimulando vários sentidos e sensibilidades humanas. É aplicar a fórmula de ir além, em todas as propostas. Sendo assim, tal projeto justifica-se não somente por ser uma nova proposta de atividades esportivas, mas também pelo desenvolvimento exponencial dos alunos. O Xadrez é mais que um jogo, é uma diversão que mistura arte e ciência. Além disso, o caráter educativo contribui para o desenvolvimento humano e social, visto que tais características são bases necessárias para melhoria da qualidade de vida e da educação. Porém, como forma de validar a proposta do Estudo, fizemos perguntas abertas para que os participantes respondessem para mensurarmos suas percepções.

Considerações Finais: Dessa forma, utilizamos duas perguntas norteadoras aos alunos sobre a autopercepção e melhorias. Com isso, 100% dos participantes responderam satisfação em participar do Projeto e 85% perceberam melhorias na atenção e raciocínio.

Palavras-chave: Xadrez; Inclusão; Idosos

relatar os objetivos alcançados até o momento: a) fornecer o que há de inovador e eficiente no âmbito da atividade física sistemática: exercícios com variados tipos de materiais e atuais no que diz respeito à eficiência fisiológica; b) construir protocolos de atendimento e fidelização dos credenciados: recepção na entrada e atendimento individualizado, acompanhamento sistematizado e humanizado através de avaliações físicas periódicas, realimentação constante do desenvolvimento de cada credenciado, tendo como indicador desempenho os resultados das avaliações físicas trimestrais e a análise dos discursos dos credenciados sobre o próprio bem estar e qualidade de vida, bem como os discursos acerca das avaliações individuais dos instrutores; e por fim, c) acolher e proporcionar um tratamento adequado à necessidade de cada credenciado: os hipertensos e os diabéticos constituem o maior grupo, para os hipertensos estabelecemos a rotina de exercícios aeróbios leves a moderados, treinamento resistido alternado por segmento e controle do Duplo Produto a cada 30 minutos, quanto aos diabéticos a rotina envolve exercícios aeróbios de moderada a alta intensidade tal como os exercícios resistidos, sempre observando a alternância de posicionamento (sentado, em pé, deitado) e a verificação da glicemia.

Considerações Finais: Não obstante o comparativo com outras instituições que fornecem bem estar e qualidade de vida se dá na escolha do SESC Rio por profissionais comprometidos com o projeto e a vida de seus credenciados envolvendo os aspectos: psicomotores, fisiológicos, sócio afetivo e emocional, este ultimo vem recebendo grande enfoque, pois a retomada pós Covid- 19 trouxe uma demanda psicossocial que os instrutores da academia SESC Madureira estão aptos a contribuir para uma sociedade saudável e sustentável.

Palavras-chave: Bem-estar; Qualidade de vida; musculação

ACADEMIA SESC E O PROJETO DE BEM ESTAR

Omar Said Cosme de Sousa

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Madureira

Filipe Augusto Stulpen da Rosa

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Madureira

Apresentação do Caso: Em 2017 a unidade operacional Madureira do SESC RIO inaugurou sua academia voltada ao bem estar e qualidade de vida dos seus usuários. As academias pelo mundo afora vem numa tentativa de agradar e fidelizar seu público com estratégias diferenciadas, para tal inúmeras inovações e criativas ideias transformaram salas comuns de musculação em centros de atividade física com aparelhos modernos, ambientes sofisticados e serviços complementar de estética, tudo para atender a clientela de forma integral no que tange o bem estar, o verdadeiro equilíbrio entre mente e corpo.

Discussão: Com tudo, a academia SESC Madureira através de um método de trabalho que busca o bem estar e qualidade de vida dos credenciados vem demonstrar, com este relato, o bom funcionamento da metodologia utilizada em nossa Unidade e a experiência adquirida com fins de programar um padrão institucional. Sendo assim, os professores da academia constituíram uma equipe científica a fim de tratar dos assuntos pertinentes a excelência do projeto desenvolvido pelo SESC RIO e

ADAPTAÇÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS

Antonia Aurilene Pereira Barbosa

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Duque de Caxias

Marcelo Rodrigues Carvalho

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Duque de Caxias

André de Castro Ferreira

Analista de Esporte e Recreação da UO - Sesc Duque de Caxias

Apresentação do Caso: Muito se discute sobre a importância da prática de atividades físicas e esportivas em todas as fases da vida, uma vez que a inatividade física é importante fator de risco para o desenvolvimento de comorbidades. A partir desta reflexão o presente relato visa discutir sobre o impacto da prática de atividades físicas e esportivas na vida de pessoas com deficiência. O processo da experiência aqui apresentada iniciou-se com a inclusão de dois alunos com deficiência visual matriculados em turmas regulares do Sesc Duque de Caxias, um em Pilates e outro em Judô. A metodologia aplicada ao presente estudo foi realizada através de observação in loco e entrevista com os alunos. Com o ingresso de dois alunos deficientes visuais em nossas turmas.

Discussão: Nossa primeira reação foi de questionamento sobre estarmos qualificados ou não para atendê-los da melhor forma. Acredito que outros colegas que passaram por situações semelhantes pensaram a mesma coisa. Ambos perderam a visão na fase adulta, tinham uma vida ativa, praticavam atividades físicas e esportivas regulares desde a infância e perderam o principal sentido humano de repente, isso nos levou a refletir e entender que o nosso papel enquanto professores iria além de uma qualificação técnica ou de tornarmos os métodos acessíveis com todos os seus princípios, que o caminho era entender e respeitar suas necessidades com empatia e sensibilidade. A partir daí passamos a construir uma relação de amizade mutuamente, conhecendo suas histórias, respeitando seus pontos de vista, uma relação de confiança e com a sensibilização também pelos demais alunos da turma. Fazendo com que eles se sentissem incluídos em todos os aspectos do seu desenvolvimento humano e esportivo. Ao longo dos anos, realizamos, periodicamente, diversos protocolos de avaliações funcionais com resultados bem significativos em todos os princípios trabalhados. O relato de ambos de como sentiram essa melhora, não apenas no aspecto físico, que também é importante, foi o que mais nos chamou atenção. Ressaltaram a forma como foram recebidos pelo Sesc, pelos profissionais, pelos colegas de turma, e demais funcionários da unidade, comemorando juntos cada realização dos exercícios, antes não alcançados. Serem vistos como iguais é para eles o que mais os motiva a voltar todos os dias para nossas aulas, evoluindo cada vez mais, se permitindo viver de forma plena e feliz.

Considerações Finais: Concluímos que houve melhoria não só da qualidade de vida como em todo seu desenvolvimento biopsicossocial.

Palavras-chave: Qualidade de vida; Atividade física; Pessoas com deficiência.

EIXO TEMÁTICO 1 | DESENVOLVIMENTO HUMANO, DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA PRÁTICA DO LAZER E ESPORTE

ANÁLISE DA AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE IDOSOS PRATICANTES DE PILATES DO SESC RJ

Nathalia Ewbank Custodio Nunes

Instrutora de Esporte da UO - Sesc São João de Meriti

Simone Gonzaga da Silva

Instrutora de Esporte da UO - Sesc São João de Meriti

Apresentação do Caso: A atividade física se destaca como essencial no aumento da qualidade de vida e longevidade. A literatura aponta como vantagens do método Pilates: estimular a circulação, melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, o alongamento e o alinhamento postural. Podendo também melhorar os níveis de consciência corporal e a coordenação motora. Tais benefícios ajudariam a prevenir lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas (SACCO et al, 2005; BLUM,2002; MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004; SEGAL, 2004; BERTOLLA et al, 2007; FERREIRA et al, 2007; PÉREZ et al,2009). A flexibilidade é uma valência física que ajuda o idoso a adquirir autonomia e independência em suas atividades de vida diária, estando presentes no método Pilates. Esse relato aborda a avaliação realizada com os alunos frequentadores da modalidade Pilates do SESC RJ.

Objetivo: Avaliar a flexibilidade de idosos praticantes de pilates.

Método: Foram avaliadas 82 pessoas com idades acima de 60 anos, matriculados nas turmas de pilates na unidade do SESC São João de Meriti, no período de fevereiro de 2022 a junho de 2022, foram submetidos à avaliação da flexibilidade. Para a classificação do teste de flexibilidade foi estipulado o score de 20 para corte, onde a classificação foi acima de 20 satisfatório e abaixo de 20 apresentaram dificuldade ou não conseguiram realizar, utilizando o banco de wells como instrumento. Foram realizadas 3 tentativas e foi registrado o maior resultado alcançado. Na análise estatística, foi utilizado o programa Microsoft Excel 360, de uso pessoal dos autores.

Considerações Finais: Todos os idosos conseguiram concluir a avaliação. O teste de flexibilidade identificou que 68,75% realizaram satisfatoriamente e 31,35% tiveram dificuldade ou não alcançaram o score. Os idosos não apresentaram dificuldade na execução do teste, sendo realizado com segurança e apresentaram resultados que orientam o profissional na elaboração das aulas de pilates no SESC RJ, gerando também dados para comparação em futuras avaliações.

Palavras-chave: Exercício físico; Flexibilidade; Pilates.

ANÁLISE DOS IDOSOS PRATICANTES DE PILATES NO RETORNO PRESENCIAL APÓS PANDEMIA DE COVID-19

Nathalia Ewbank Custodio Nunes

Instrutora de Esporte da UO - Sesc São João de Meriti

Simone Gonzaga da Silva

Instrutora de Esporte da UO - Sesc São João de Meriti

Apresentação do Caso: O público idoso vem cada vez mais procurando o método Pilates como forma de permanecer ativo. Os benefícios da atividade são inúmeros para essa população, trazendo principalmente a melhora da qualidade de vida e independência. Durante a pandemia do covid-19, muitos idosos deixaram de realizar atividade física e se limitaram à prática de exercícios físico domiciliar ou até mesmo pararam de praticar. Objetivo: descrever o quantitativo de idosos praticantes de pilates no retorno presencial pós-pandemia covid-19 na Unidade SESC São João de Meriti. Segundo Kissler et. al (2020), a pandemia teve e continua a ter enormes impactos na vida da população mundial e é uma realidade com a qual irá nos proporcionar mudanças em longo prazo. No SESC São João de Meriti, atualmente possui 177 alunos praticantes de pilates.

Discussão: Desde o retorno das aulas presenciais, realizado primeiramente em

ambiente aberto seguindo todas as normas de segurança, 76,1 % são idosos dentre os 67 alunos que deram retorno à atividade. Em 2022, a modalidade passou a ser realizada em ambiente fechado, mantendo os protocolos de segurança local. Foram oferecidas novas vagas, aumentando assim o número de alunos para 177, onde 60,5% possuem idade acima de 60 anos. A adesão chama atenção mesmo sendo a população de maior risco dentre as complicações da covid-19. Foram coletados dois relatos sobre a vivência nos períodos de retorno presencial e também sobre os dias atuais: M. F. J, 60 anos, relatou que “O retorno presencial não só para mim, mas acredito que para as minhas amigas também, foi sensacional. Todos os protocolos de segurança na pandemia foram seguidos rigorosamente pelos os professores e a duração das aulas também atendia aos protocolos, me senti segura”. Já para S.R., de 65 anos, “Eu frequento o SESC desde 2018, o fato de estarmos em um ambiente aberto me deixou segura, pois estávamos sem condições de nos aglomerar naquele momento. O SESC por ser uma empresa séria e preparada para cuidar do bem-estar de seus frequentadores, seguiu rigorosamente os protocolos estabelecidos pelos órgãos públicos. Agora, com o retorno em ambientes fechados e sem máscaras obrigatórias, ainda sim me sinto segura, porque sei que as pessoas estão vacinadas. Recomendo a todos que ainda não voltaram, a retornar por ser um ambiente agradável e com profissionais responsáveis”.

Considerações Finais: A Pandemia da covid-19 evidenciou a importância da atividade física na vida da população idosa frequentadora do SESC, não só pelos resultados de bem estar e de melhora em suas tarefas de vida diárias, mas também com o intuito de socializar.

Palavras-chave: Pilates; Qualidade de vida; Idoso

ligadas às técnicas de ataque e defesa; e vinculadas à instituição militar, além de serem consideradas, por alguns povos, como sabedoria de vida. Com o desenvolvimento e disseminação, os aspectos técnicos de algumas lutas passaram a apresentar maior importância em relação aos princípios filosóficos que as fundamentam.

Discussão: Portanto, diante da necessidade de avanço sobre esta concepção, vislumbramos a possibilidades de discutir, refletir e agir sobre esta área do conhecimento na busca constante de implementar uma prática pedagógica numa perspectiva crítica, reflexiva e emancipadora. A concepção deste trabalho surgiu desde o segundo semestre de 2013, onde a Unidade de São João de Meriti oferta a modalidade de Karatê de forma sistemática desde o dia 01 de agosto, sendo, portanto, a única Unidade que oferece esta luta. Diante disto, de acordo com Galvão et. al (2005) a concepção do esporte como um elemento da cultura corporal e a objetivação da inclusão do/a aluno/a nesse universo nos remetem à necessidade de um tratamento didático e pedagógico e é isso o que vem acontecendo em nossas aulas. Os nossos objetivos são: possibilitar a vivência; desmistificar tais práticas motoras; fornecer conhecimentos básicos e auxiliar na prática docente. As aulas são distribuídas em dois blocos. No bloco teórico: histórico do Karatê; origens; estilos; fundamentos filosóficos e fundamentos básicos comuns. No bloco prático: vivência prática de posturas e movimentação; de golpes; de golpes de contato; luta em suas diversas propostas de ensino; luta como jogo; atividades lúdicas e recreativas e luta como esporte.

Considerações Finais: Contudo, percebemos que a oportunidade da corresponsabilidade na construção do processo de ensino-aprendizagem, ou como citado por Matos e Neira (2005), a participação do sujeito na aprendizagem do processo de construção do conhecimento não é apenas algo mais democrático, mas demonstrou também ser mais eficaz.

Palavras-chave: Karatê; Propostas de ensino; Aluno

AS AULAS DE KARATÊ DO SESC SÃO JOÃO DE MERITI: PARA ALÉM DAS MERAS PRÁTICAS

Simone Gonzaga da Silva

Instrutora de Esporte da UO - Sesc São João de Meriti

Jonas Henrique Almeida da Silva

Coordenador Técnico da UO - Sesc São João de Meriti

Apresentação do Caso: Este trabalho está sendo desenvolvido desde o ano de 2013, junto aos alunos/as de Karatê da Unidade São João de Meriti. Ele surgiu a partir do planejamento participativo e teve por objetivo apresentar, discutir, ressignificar e vivenciar todo o processo histórico evolutivo das lutas, refletindo sobre seu contexto sócio-cultural. Ao término verificamos a ampliação no repertório dos educandos/as, envolvendo as diferentes dimensões dessa luta, além disso, a vivência da história das lutas e o confronto com sua perspectiva contemporânea proporcionaram aos/as alunos/as uma aprendizagem reflexiva, autônoma e significativa. Ele apresenta as possibilidades de ampliação dos conteúdos das lutas, mas que ao longo de algumas décadas estabeleceram como área de produção e reprodução de conhecimento e que historicamente apresentou-se numa relação de poder. E o Sesc rompe com concepção tradicional das lutas, com alguns avanços, como apresentaremos, abaixo, na proposta pedagógica. As lutas sempre estiveram presentes na história da humanidade nas atitudes

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO COADJUVANTE NA MELHORA DO BRUXISMO

Patrícia Ramos Baêta Neves

Dentista da UO - Sesc São Gonçalo

Leila Cristina Velasco França

Dentista da UO - Sesc São Gonçalo

Lígia Almeida Baraúna de Bragança

Dentista da UO - Sesc São Gonçalo

Introdução: A atividade física pode trazer inúmeros benefícios para a saúde física e emocional. Segundo a OMS, a prática de exercícios físicos de intensidade média, 150 minutos por semana, contribui para o bem-estar físico, ósseo, funcional e psicológico. (OMS, 2014). O bruxismo ou apertamento é uma patologia multifatorial que se caracteriza pelo movimento involuntário dos músculos mastigatórios, que se apertam fazendo os dentes rangerem, sendo o estresse e a ansiedade fatores muito relacionados ao seu aparecimento. Também é considerado um hábito parafuncional que pode trazer inúmeros prejuízos, incluindo desgastes dos dentes e dores dos músculos da face, além de provocar impactos psicossociais negativos. Nos casos mais graves e, após um rastreamento criterioso para a identificação das prováveis causas, podem ser usadas medicações, porém, estas sozinhas não promovem a cura ou melhoria da

parafunção. O estresse entra como o quarto fator de perigo para a mortalidade mundial (MONTEIRO et al., 2014) e o lazer e as práticas esportivas, desde que moderados e não competitivos, podem contribuir para seu controle.

Objetivo: O objetivo do presente trabalho é investigar a contribuição da atividade física para indivíduos com bruxismo, tendo em vista a correlação deste com o estresse e a ansiedade.

Método: Para esse estudo foram realizadas pesquisas na internet nas seguintes bases de dados: National library (Pubmed), Literatura Latino Americana e do Caribe em ciências da saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library (Scielo) e Google Scholar. Os principais descritores utilizados foram “bruxismo + esportes” e “bruxismo + atividade física”. Foram selecionados 10 artigos relacionados. A data da última pesquisa foi 22/08/22. Resultados: Alguns estudos relataram que episódios de bruxismo estão diretamente relacionados a hormônios que caracterizam o estresse e que poucas pessoas conhecem tratamentos alternativos para o mesmo. Houve também relatos de que o odontopediatra deve estar apto a identificar as possíveis causas do bruxismo na infância e que se deve conhecer os sinais e sintomas para elaborar um diagnóstico e terapêuticas corretas.

Conclusão: Através da análise dos artigos concluímos que, apesar do bruxismo ter origem multifatorial e não ser possível definir um protocolo padrão para seu tratamento, fica claro que as atividades físicas e o lazer contribuem para o bem-estar e redução do estresse e ansiedade, fatores que estão diretamente relacionados à essa parafunção.

Palavras-chave: Atividade física; Bruxismo; Ansiedade.

AULAS DE HIDROGINÁSTICA RECURSOS E ADAPTAÇÕES PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Thiago Moura Vieira da Silva

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Tijuca

Mariana Raposo Incutto

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Tijuca

Priscilla Christina de Souza Oliveira

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Tijuca

Apresentação do caso: O presente caso trata-se da vivência prática de dois professores de hidroginástica que possuem pessoas com deficiência visual (PCDV) incluídos em suas turmas. As aulas são coletivas, acontecem no período da manhã, duas vezes por semana e cada sessão tem duração de cinquenta minutos. Os alunos, um do sexo feminino (38 anos) e um do sexo masculino (58 anos), estão regularmente matriculados na modalidade de hidroginástica e gozam de boa saúde física e mental. Ao receberem PCDV, os professores perceberam a necessidade de adequar algumas condutas para segurança e bom acompanhamento das aulas.

Discussão: Winckler (2013) nos ajuda a refletir quando aponta como barreiras que impedem as PCDV de aderirem a uma atividade física, a falta de instrução profissional,

além de barreiras ambientais. Assim faz-se necessário examinar quais recursos são utilizados e se estes se fazem suficientes. As informações coletadas foram organizadas e analisadas com o intuito de compor resultados que corroboram com o acesso e a permanência das PCDV nesse espaço. O primeiro recurso apresentado se refere a recepção da PCDV na entrada do parque aquático visto que não existe piso podotátil em toda área de trânsito de pessoas. Assim, a recepção dos alunos é feita na porta do parque aquático pelos colaboradores que os acompanham até a piscina. Vale salientar que fatores ambientais como acesso a segurança para prevenir a ocorrência de quedas e colisões podem levar à diminuição da participação de PCDV em atividades físicas (LEGOOD et al., 2002). A qualidade da descrição oral dos exercícios e a posterior nomeação destes mostraram-se de suma relevância visto que a PCDV não recebe a orientação pela execução prática do exercício. A verbalização das atividades deve ser clara e direcionada, facilitando a percepção do aluno (CIDADE, 2002). Com alunos iniciantes ainda pode ser necessário o auxílio físico. A nomeação dos exercícios após a aprendizagem deixa a aula mais dinâmica. A diminuição dos ruídos externos (música e conversas paralelas) também foi um dos recursos adotados pelos professores. Segundo Cidade (2002), é necessário evitar ambientes com muitos estímulos sonoros para as atividades em grupo.

Comentários Finais: Acreditamos que os recursos de acessibilidade, atitudinal, arquitetônico e metodológico, devem estar disponíveis desde a entrada no ambiente onde se dá a atividade física para que a pessoa com deficiência se sinta convidada a iniciar e a permanecer nesta. Os recursos utilizados durante as aulas têm se mostrado ferramentas significativas para que PCDV alcancem os objetivos propostos nas sessões de hidroginástica. Acreditamos, portanto, que tendo um espaço adequado somado a um corpo técnico preparado e qualificado, teremos uma maior adesão e continuidade da prática esportiva por pessoas com algum nível de deficiência visual.

Palavras-chave: Hidroginástica; Deficiência visual; Acessibilidade.

AVALIAÇÃO DO PERFIL DE HUMOR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA NOVA ACADEMIA DA UNIDADE SESC NOVA IGUAÇU

Carlos Eduardo Vianna Afonso

Instrutor de Esporte da UO-Sesc Nova Iguaçu

Amanda Oliveira Souza Elias Spala

Analista de Esporte e Recreação da UO-Sesc Nova Iguaçu

Apresentação do Caso: A academia do Sesc Nova Iguaçu foi inaugurada em Novembro de 2021 e iniciou suas atividades sistemáticas em Janeiro de 2022, apresentando-se como mais um espaço bem estruturado, com orientação profissional e alinhado às diretrizes da Instituição para atender a clientela. A academia do Sesc funciona com dias e horários fixos, oferecendo turmas de musculação fechadas e não em horário livre, como comumente é visto em locais similares. Com esse perfil, vislumbramos estimular a assiduidade nos treinos e conseqüentemente garantir os benefícios vindos da prática regular de atividade física como a prevenção e o controle de doenças, a redução de problemas psicológicos, diminuição dos níveis de estresse, aumento da interação social, dentre outros, gerando assim uma melhoria na qualidade de vida dos alunos. Nesse cenário, buscamos identificar o estado de humor em praticantes de musculação da academia Sesc Nova Iguaçu em diferentes níveis de treinamento, elaborando assim uma correlação entre a prática da musculação e o bem-estar dos indivíduos.

Discussão: A amostra é composta por um total de 39 sujeitos de ambos os sexos (29 mulheres e 10 homens), com idade média de 46,30 anos, que foram escolhidos de modo aleatório e responderam ao questionário, sem identificação. Foi definido como critério de exclusão participantes em tratamento psicológico. Logo, 3 participantes foram excluídos da amostra e com isso, 36 foram avaliados. Procurou-se neste trabalho recolher as respostas de sujeitos que praticam o exercício resistido com até 3 meses de prática (n = 14), praticantes de 3 meses a 12 meses (n = 15) e praticantes há mais de 12 meses (n = 7). O questionário POMS é utilizado para identificar alterações no nível de humor de praticantes de atividade física a qual apresenta 42 itens, sendo estes divididos em 6 escalas que contribuem para descobrir a PERTURBAÇÃO TOTAL DE HUMOR (PTH). Utilizamos a seguinte fórmula: $PTH = (tensão + depressão + hostilidade + fadiga + confusão) - vigor + 100$

Comentários Finais: Através do resultado, constatou-se que não há mudança significativa nos dois primeiros grupos (0-3 meses e 3-12 meses). Já no grupo 3 (+12 meses), observou-se uma alteração significativa, onde se crê que a prática da musculação por mais de um ano, melhora os níveis de humor. Vale ressaltar que, o N deste grupo, foi menor que dos grupos anteriores. Por fim, concluímos que a regularidade de exercício físico por um longo período pode trazer não só benefícios físicos, mas bem-estar mental para os indivíduos. Recomenda-se a realização de mais estudos sobre o tema abordado, nas Unidades Sesc RJ.

Palavras-chave: Musculação; Perfil de Humor; Exercício Físico.

AVALIAÇÃO DO PERFIL DE HUMOR DOS ALUNOS DE NATAÇÃO, DA UNIDADE SESC NOVA IGUAÇU

André Carvalho Costa

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Nova Iguaçu

Deborah Da Cunha Carrilho

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Nova Iguaçu

Mitra Ferreira Barbosa

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Nova Iguaçu

Apresentação do Caso: O SESC RJ oferece diversas modalidades esportivas através de suas unidades espalhadas no RJ, atuando diretamente com a natação na unidade de Nova Iguaçu tivemos a intenção de identificar e apresentar o perfil de humor dos nossos alunos praticantes da natação. Este estudo foi composto por um total de 44 sujeitos de ambos os sexos (25 mulheres e 19 homens), praticantes de natação na Unidade SESC Nova Iguaçu, com idade média de 15 e 77 anos, que foram escolhidos de modo aleatório e responderam ao questionário, sem identificação. Foi definido como critério de exclusão participante em tratamento psicológico, no estudo não teve participantes com essa condição, logo 44 foram avaliados. Dentro deste grupo possuímos 3 características diferentes: indivíduos com até 3 meses de prática de natação, indivíduos com prática de natação entre 3 a 12 meses e indivíduos com mais

de 12 meses de prática de natação.

Discussão: Realizando a aplicação do questionário PERFIL DOS ESTADOS DE HUMOR (POMS), que é utilizado para identificar alterações no nível de humor de praticantes de atividade física a qual apresenta 42 itens, sendo estes divididos em 6 escalas que contribuem para descobrir a PERTURBAÇÃO TOTAL DE HUMOR (PTH), utilizamos a seguinte fórmula: $PTH = \{(tensão + depressão + hostilidade + fadiga + confusão) - vigor\} + 100$. Obtivemos um resultado onde constatou-se que existe uma alteração significativa no estado de humor dos alunos de natação. A prática regular de natação pode intervir e influenciar na qualidade de vida, saúde e estado de humor do praticante. Existe assim uma grande possibilidade de medir outras variáveis em um próximo estudo, assim como também incluir os praticantes de hidroginástica da Unidade Sesc Nova Iguaçu na pesquisa.

Considerações finais: No início deste estudo, a inclusão destes alunos na construção do nosso relato de experiência apresentava-se como grande desafio, sobretudo quando identificamos a necessidade de verificar o perfil de humor dos nossos alunos da natação. Assim, no sentido de responder com eficácia às necessidades específicas do aluno, envolvemo-nos num desafio que nos parecia muito difícil. A maior dificuldade inicial foi perceber o que fazer e como fazer. Procurando solucionar estas questões, realizamos uma pesquisa, no âmbito dos programas já desenvolvidos nesta área de perfil de humor através do questionário PERFIL DOS ESTADOS DE HUMOR (POMS). Tendo como objetivo deste estudo: Avaliar o perfil de humor do aluno praticante de natação do SESC de Nova Iguaçu. A medida que fazíamos a avaliação através do questionário e observamos os resultados adquiridos, fomos considerando também a importância de realizar mais vezes essa avaliação de perfil, tanto na própria modalidade natação, como, em outras modalidades existentes dentro da unidade de Nova Iguaçu, bem como expandir o mesmo para outras unidades SESC RJ.

Palavras-chave: Natação; Perfil de Humor; Qualidade de Vida.

CAPOEIRA DE TODAS AS ARTES A MAIS BELA É VOCÊ

Ricardo da Silva

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Madureira

Apresentação do caso: Em julho de 2013 eu chegava à unidade de Madureira, não sabia o que vinha pela frente, mas sempre gostei de novos desafios e por isso eu estava feliz. Eu cheguei para ministrar as aulas de capoeira e quebrar alguns paradigmas nela existente. A capoeira não se define somente em jogar as pernas para o alto ou fazer acrobacias, mas sim, de toda uma história de um povo escravo. Dentro da capoeira aprendemos a respeitar uns aos outros, aprendemos a lutar, jogar, dançar, cantar, compor e tocar os instrumentos que nela consiste como o berimbau, atabaque, pandeiro e agogô.

Discussão: Em uma das minhas primeiras apresentações de capoeira na unidade Madureira, veio uma Sr.^a chamada Adalberta, ao longo dos seus 77 anos, com o codinome CUCA SAPOTI, que assim ela era conhecida no mundo da capoeiragem. Eu não tinha experiência para iniciação com idosos, mas foi ela a primeira aluna inscrita na turma de capoeira. Cuca veio quebrando muitos tabus que existiam, pois através dela pude mostrar que a capoeira é muito mais que girar com a cabeça no chão, e fazer saltos mortais. Desta forma, as pessoas que passavam pela unidade e que a viam praticando e realizando os movimentos, perceberam que não existia idade para

praticar a capoeira. Desta forma, pessoas que são amantes da capoeira, começaram a se questionar, por que eu não posso fazer? E assim, muitos dos alunos foram motivados pela astúcia de Cuca Sapoti. Com isso, eles puderam apreciar o fantástico mundo da capoeira.

Considerações finais: Cuca Sapoti além de jogar capoeira, era compositora e cantora. Com toda sua sabedoria de anciã, ela nos deixou em 2017, com os seus 81 anos de idade, esse foi um dia que o berimbau chorou, foi um dia que a nossa capoeira perdeu mais uma grande atleta. E assim podemos dizer que para a prática de capoeira não tem idade, pois em uma das suas canções fala: “velho é meu passado, eu tenho futuro, eu sou capoeira, capoeira é tudo”. Salve Adalberta, Salve Cuca Sapoti! (ROGERIO – 2005) “A capoeira é uma manifestação da cultura popular brasileira que, atualmente, ganha em expressividade, fazendo-se presente nas grandes, médias e pequenas cidades do país, configurada de diversas formas, seja como esporte, espetáculo, arte, terapia, ou mesmo prática de movimentos sociais, principalmente aqueles ligados às causas sociais da população afro-brasileira.” (p. 18). Hoje tenho uma turma só para idosos, uma turma que eu tenho muito orgulho de ensinar e aprender a cada momento. Sendo assim, tenho certeza de que cada aluno que passa por aqui tem uma experiência muito boa da capoeira. AXÉ CAPOEIRA!!!

Palavras-chave: Capoeira; Idosos; Cultura Popular.

EIXO TEMÁTICO 1 | DESENVOLVIMENTO HUMANO, DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA PRÁTICA DO LAZER E ESPORTE

DIA MUNDIAL DA CONSCIENTIZAÇÃO DO AUTISMO: UM OLHAR SOBRE EXPERIÊNCIAS DE LAZER

Bárbara Sant`Ana Bizarro

Analista de Projetos Sociais da UO - Sesc Barra Mansa

Felipe Assis

Coordenador Técnico da UO - Sesc Barra Mansa

Vitor Lupi Monteiro Garcia

Analista de Esporte e Recreação da UO - Sesc Santa Luzia

Apresentação do caso: A agenda 2030 da ONU para o desenvolvimento sustentável representa, também, o compromisso com a redução da desigualdade social por meio da inclusão, política, econômica e social de todas as pessoas, garantindo-lhes plena participação na vida cultural e social. E quando pensamos no universo de pessoas, devemos também considerar as com autismo, que representam 01 a cada 160 pessoas nascidas no mundo (PAIVA JR, 2019).

Discussão: Nesse contexto o Projeto Sesc Rede Azul é referência no Sesc para o trabalho com autistas, através de metodologia de trabalho específica, objetivando formas de inserção e socialização dos autista e suas famílias. Atualmente, o Sesc Barra Mansa, em parceria com Associação de Pais de Autistas e Deficientes Mentais

– APADEM, desenvolve sistematicamente atividades do projeto como: curso de musicalização para o público alvo do projeto e encontros virtuais com as mães fomentando uma verdadeira rede de apoio, acolhimento e inserção de pessoas. Dentre as atividades realizadas, o Sesc Barra Mansas realizou um evento, no dia 28 de maio, em celebração ao Dia Mundial da Conscientização do Autismo, que objetivou difundir informações e reduzir a discriminação e o preconceito que cercam as pessoas com espectro autismo. O evento contava com uma gama diversificada de atividades, que proporcionaram diversas experiências de lazer, com significados que extrapolam as possibilidades de análises quantitativas. Nesse olhar qualitativo sobre as experiências de lazer, consideramos importante informar, por exemplo, que seis crianças com espectro autismo e suas famílias acessaram as dependências do Sesc Barra Mansa pela primeira vez. Já outras famílias, informaram que já tornaram o espaço do Sesc rotina na vida dos seus filhos, seja na participação das aulas, seja para utilização de atividades livres, como uso do parquinho e ducha livre. Ressaltamos que o evento oportunizou reforçar a diversidade e inclusão, já que, crianças atípicas e crianças sem deficiências estiveram juntas, cada uma a seu modo, criando memórias afetivas, vivenciando novas experiências e compartilhando momentos através de oficinas e brincadeiras sensoriais. A socialização pode ser um desafio para a criança com espectro autista, como também pode ser para suas respectivas famílias. Porém, os depoimentos dos pais e responsáveis nos permitem compreender que a socialização com outras famílias acontece quando estão em atividades, seja nos cursos sistemáticos, seja em eventos como o Dia Mundial da Conscientização do Autismo.

Considerações finais: Concluímos que a amizade, a troca de experiências, vivências e a construção de rede de apoio são tangíveis quando a socialização acontece. Os benefícios são percebidos na prática quando, por exemplo, um aluno do curso de musicalização não verbal consegue verbalizar os primeiros cantos. Assim, abril pode ser o mês da conscientização do Autismo, mas o Sesc lembra disso todo dia.

Palavras-chave: Lazer; Autismo; Socialização.

EIXO TEMÁTICO 1 | DESENVOLVIMENTO HUMANO, DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA PRÁTICA DO LAZER E ESPORTE

ENVELHECIMENTO ATIVO E INTEGRADO: A EXPERIÊNCIA DO TSI DO SESC ALPINA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Fernanda de Carvalho Floriano

Analista de Projetos Sociais da UO - Sesc Alpina

Bruno Ferreira Cattaruzzi

Analista de Esporte e Recreação da UO - Sesc Alpina

Rodrigo Monteiro Lahr

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Alpina

Apresentação do caso: O projeto Sesc+ Vida é destinado ao público idoso e tem como objetivo promover o envelhecimento ativo, saudável e integrado à sociedade. Visando a construção de uma velhice com mais qualidade de vida através de práticas coletivas, surgiu a parceria entre as áreas da Assistência, Esporte e Recreação do Alpina. A cooperação teve início em setembro de 2019 com a oferta de aulas de alongamento duas vezes por semana, com a regência dos instrutores do Esporte. O projeto atende 30 idosos do TSI (Trabalho Social com Idosos). O objetivo da referida prática é proporcionar qualidade de vida por meio da orientação profissional qualificada, socialização, aumento da autonomia e auto estima dos participantes.

Discussão: Segundo Gobbi et al. (2005) apud GALLO et al (2012), o alongamento é

recomendado para idosos como meio de manter ou aumentar os níveis de flexibilidade, pois são exercícios de fácil execução e relativamente seguros. A flexibilidade, caracterizada pela máxima amplitude de movimento de uma ou mais articulações, é um dos principais componentes de capacidade funcional necessários para realização das atividades físicas diárias (NELSON et al., 2007, apud GALLO et al., 2012). Sendo assim, a prática regular de atividade física se constitui como meio importante na promoção de saúde e capacidade funcional. Outros benefícios podem ser observados, como: promoção na qualidade de vida, benefícios psicológicos, maior socialização e diminuição dos índices de sedentarismo. É possível percebê-los através dos relatos dos alunos, como o da participante que destaca a convivência com outras pessoas, como parte importante das atividades: “Os benefícios são grandes, mental, físico e emocional. Os professores são pessoas especiais. Estou tendo a oportunidade de conviver com amigas da juventude e também de fazer novas amizades”. Já outro aluno, relata os benefícios físicos e emocionais: “Realizar as aulas de alongamento tem sido um benefício enorme para a minha saúde física e emocional. Ao longo desses anos, senti uma diferença enorme na minha saúde. Coisas simples do dia a dia que eu sentia dores e dificuldades para exercer, hoje faço com muita facilidade. O alongamento tem um benefício surreal!” Outro participante considera a importância do coletivo: “Em primeiro lugar, o convívio com outras pessoas, pois moro só e tenho necessidade de relacionamento. Percebo que fazendo o alongamento me sinto muito bem, as dores melhoram e também o meu bem-estar”. Segundo a Pesquisa “Idosos no Brasil II” 2020 – Vivências, desafios e expectativas na 3ª idade, realizar atividades físico-esportivas fora de casa, está no topo das ocupações de preferência dos idosos.

Considerações finais: As atividades desenvolvidas estão em constante construção e desenvolvimento, pois tem como premissa os idosos como protagonistas do processo. As ações estão alinhadas com os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável, são eles: Saúde e Bem-estar e Redução das Desigualdades.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo, alongamento, saúde mental.

EIXO TEMÁTICO 1 | DESENVOLVIMENTO HUMANO, DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA PRÁTICA DO LAZER E ESPORTE

ESPORTE E BIBLIOTECA DE MÃOS DADAS PROPORCIONANDO CULTURA, ESPORTE E LAZER

Marcele de Lima Rodrigues

Bibliotecária da Faculdade SENAC

Leila Nivea Bruzzi Kling David

Coordenadora Pedagógica da Faculdade SENAC

Apresentação do caso: Com a flexibilização do isolamento na pandemia do Covid-19, houve um aumento significativo na realização de práticas esportivas. Novas formas ganharam modalidades e propósitos foram ampliados, tornando-se um instrumento educacional que visa a inclusão e integração social.

Discussão: Na realização de práticas esportivas é possível adquirir conhecimento, além das técnicas que circundam o esporte, permitindo desenvolver respeito aos jogadores, às regras estabelecidas em cada modalidade, somando entendimento, convivência com o grupo, resolução de conflitos, empenho e responsabilidade. Como instrumento educacional, a prática esportiva visa proporcionar o completo desenvolvimento de crianças, adolescentes e jovens, possibilitando que aprendam a desenvolver competências comunicativas, sociais e técnicas, inerentes ao desenvolvimento individual e social. Diante deste cenário, é importante observar que o esporte ligado

à educação, se torna uma importante ferramenta pedagógica. Nesse sentido, é papel da biblioteca acompanhar as mudanças no processo de ensino e aprendizagem, que anteriormente era compreendida como um ambiente estático e não muito utilizado. Em um novo paradigma, a biblioteca busca tornar-se também um ambiente que proporcione lazer e bem-estar.

Comentários finais: No dia 28 de abril de 2022, foi possível unir esporte e biblioteca em comemoração ao dia internacional da educação, na biblioteca da Faculdade Senac RJ. Evento inovador que uniu cultura, esporte e lazer promovendo formação integral (técnica e cidadã) para toda comunidade acadêmica. A programação do evento foi diversificada e contou com a parceria do Sesc RJ. No evento foram oferecidas as atividades: Feira de livros; Alongamento e consciência corporal com foco em relaxamento e bem-estar; Vivência experimental em pilates; Sarau cultural e Aula de dança de salão na biblioteca. Durante o dia tivemos a participação de mais de 100 estudantes nas ações propostas, sendo um momento de retorno das atividades presenciais após o período mais crítico da pandemia. Foi o primeiro evento presencial realizado após 2 anos com a Faculdade funcionando com todas as atividades acadêmicas de forma remota. O evento em comemoração ao dia da educação serviu para incentivar/conscientizar sobre a importância da construção de valores essenciais na vida em sociedade e convívio saudável com outros indivíduos. Na integração do Esporte e Biblioteca foi possível oferecer à comunidade acadêmica uma experiência inovadora, unindo: práticas esportivas, lazer, formação social e cultura com o intuito de promover educação, inclusão, cooperação e saúde do indivíduo. Cabe ressaltar o objetivo em potencializar a formação humana e transcender o desenvolvimento de competências técnicas específicas das áreas de formação profissional, além de proporcionar uma integração diferenciada e inclusiva, pois tivemos a participação de estudantes PCD nas atividades propostas, com destaque para um estudante autista participando da aula de dança, realizada no espaço físico da biblioteca, conduzida por um estudante que é professor de dança fora da Faculdade.

Palavras-chave: Esporte, Cultura, Educação.

GOALBALL, UM ESPORTE DE CEGOS PARA SER VISTO PELA SOCIEDADE

Vinicius Andrade Alvarenga

Instrutor de Esporte da UO- Sesc Campos dos Goytacazes

Frederico Guimarães de Oliveira

Instrutor de Esporte da UO- Sesc Campos dos Goytacazes

Apresentação do caso: O Sesc/RJ em sua missão, levar esporte e lazer a todos. Quando falamos de todos, devemos pensar que qualquer indivíduo deve ser alcançado, independente de condição. Por isso, o Sesc Campos busca atender a esse chamado e levar as Práticas Esportivas (PE) principalmente a aqueles que pouco tem acesso e pouco são vistos pela sociedade. Nesse movimento, foi proposto ao Serviço de Assistência São José Operário, conhecido popularmente por Educandário dos Cegos, uma série de atividades onde nelas incluía-se a PE visando proporcionar aos assistidos um desenvolvimento das qualidades físicas, da consciência corporal e incentivar a autonomia funcional destes. Durante as aulas foi constatado que alguns dos alunos realizam uma modalidade pouco conhecida, chamada Goalball (GB). Foi então, que se despertou o desejo de saber como poderíamos ajudá-los a desenvolverem suas atividades. Fomos conhecer como eles realizam essa modalidade e no primeiro treino ficou nítido que poderíamos fechar uma parceria importante para ambos.

Discussão: O Sesc encontrou recursos para fornecer o material adequado para a

prática, cedeu carga horária do profissional para acompanhar os treinamentos, ampliou sua atuação social na instituição e, assim, proporcionar-lhes condições necessárias para, juntos, atingirmos nosso objetivo com a PE. Estamos na fase de construção e confecção das metas de gol da modalidade e pretendemos trazer essa modalidade para oferta esportiva, também, para os nossos clientes da UO Campos, proporcionando assim uma maior variedade de possibilidades às PE, agora com modalidades paralímpicas. A previsão de oferta do GB, está prevista para Outubro/22 dentro da modalidade Esporte Master, já que ela alcança o público a partir de 18 anos sendo uma atividade inclusiva. Nosso objetivo é propor que, institucionalmente, seja criada a categoria de Esporte Para Todos, uma modalidade de esportes adaptados que atendam às pessoas portadoras de deficiência em todas as unidades Sesc RJ. Proporcionar a inclusão social e a prática esportiva aos alunos cegos e de baixa visão, através das PE e vivência do GB, nos revela a importância do esporte para a construção de cidadãos mais valorizados e respeitados em nossa sociedade, e pessoas mais alegres e ativas, praticantes de uma modalidade esportiva, proporcionando a eles lazer e prazer, não importando suas limitações físicas.

Comentários finais: O objetivo principal tem sido alcançado: promover a eles educação, inclusão, cooperação, respeito mútuo, caráter e dignidade. Esses são valores que eles levarão para o resto de suas vidas, e isso é o mais importante. Além disso, esse trabalho tem um impacto social, uma vez que tanto se fala de inclusão, mas poucos a vivem. Este é um tempo oportuno de mostrar e fazer, em ações afirmativas que respaldam nossa missão, que estamos solidários aos que vivem de maneira tão excluída e desvalorizada pela nossa sociedade.

Palavra-chave: Inclusão, prática esportiva, goalball.

JUDÔ UMA ABORDAGEM TEÓRICA E PRÁTICA PARA MUDANÇA DA QUALIDADE DE VIDA DE ALUNOS CEGOS

Pierre Gomes

Instrutor de Esporte da UO - Sesc São Gonçalo

Leonardo Marafoni

Instrutor de Esporte da UO - Sesc São Gonçalo

Apresentação do Caso: No ano de 2019, em uma transversalidade envolvendo a Assistência e o Lazer iniciou-se às oficinas de judô, envolvendo 08 alunos (6 homens e 2 mulheres, entre 40 e 70 anos, apresentando cegueira, em parte congênita e outra adquirida). Este público surgiu através de uma parceria envolvendo a Unidade do Sesc São Gonçalo e o Centro de Apoio do Deficiente Visual de São Gonçalo (CADEVISG), inicialmente com atividades exclusivas da Assistência, aulas de artesanato, posteriormente foi sugerido ao professor o início das aulas de judô, propiciando um primeiro contato com a modalidade.

Discussão: Haja vista a pouca vivência em prática de exercício físico do grupo foi realizada uma sondagem utilizando alguns instrumentos para possibilitar o começo das atividades, dentre eles uma avaliação diagnóstica com dados pessoais, sociais e de saúde em geral, medidas antropométricas em parceria com o Espaço Bem-

Estar, além do fornecimento dos uniformes pela unidade. Cabe destacar que durante a anamnese um aluno informou ter praticado judô anteriormente quando o mesmo era vidente. Para embasamento prático e teórico o professor frequentou o Grupo de Pesquisa dos Cotidianos Escolares e Inclusão no Instituto Benjamin Constant, onde esta imersão propiciou a fundamentação para o início das oficinas que foram realizadas com as premissas da inclusão, aprimoramento técnico e desenvolvimento físico individual, como veremos a seguir. A partir da premissa da inclusão foi desenvolvido o trabalho de orientação e mobilidade do aluno dentro da unidade trazendo ao mesmo segurança, reconhecimento espacial e afirmação do mesmo como parte integrante da programação, após a ambientação as oficinas tiveram como foco e intuito, direcionar os treinamentos em conjunto entre cegos e videntes, possuindo turmas exclusivas no processo de adaptação. Após a adaptação, a premissa do aprimoramento técnico era garantida com a inclusão dos alunos em turmas regulares, considerando que os mesmos estavam desenvolvendo suas habilidades de forma que lhes garantisse a segurança e confiança para treinar com os demais alunos. Por fim, o desenvolvimento físico individual era percebido a partir das mudanças no perfil físico dos alunos quando os mesmos ao serem reavaliados apresentaram redução das medidas antropométricas e relataram um melhor condicionamento físico para a execução das suas tarefas diárias.

Comentários Finais: O desenvolvimento destas premissas a partir do trabalho conjunto entre Lazer e Assistência, trouxe através de relatos dos alunos uma maior autonomia, segurança em seus deslocamentos, sendo destacado pelos mesmos o "benefício da locomoção" que o judô trouxe para os seus respectivos dia-a-dia. Para o professor e conseqüentemente para a unidade esta abordagem trouxe uma possibilidade de ampliação das atividades fornecidas, propiciando aprimoramento, aumento da produção, e intercâmbio técnico e pessoal com profissionais especialistas na área e principalmente com os alunos.

Palavras-chave: Inclusão, esporte, bem-estar.

EIXO TEMÁTICO 1 | DESENVOLVIMENTO HUMANO, DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA PRÁTICA DO LAZER E ESPORTE

MÃES ATÍPICAS NO TURISMO SOCIAL: UM RELATO DE DIVERSIDADE E INCLUSÃO ATRAVÉS DO LAZER

Beatriz Esperança Neves

Analista de Turismo da UO - Sesc Barra Mansa

Bárbara Sant'Ana Bizarro

Analista de Assistência da UO - Sesc Barra Mansa

Apresentação do caso: O que realmente significa inclusão e acessibilidade? Além das questões de ordem jurídica, filosófica ou arquitetônica, para se discutir tais termos é necessário praticar a empatia, ser sensível as diferenças, compreender os direitos e desafios vividos rotineiramente. O projeto “Cuidando de Quem Cuida - Mães Atípicas” foi iniciado atendendo uma demanda espontânea de mães em busca de atividades para seus filhos com deficiência em janeiro de 2020, porém a pandemia inviabilizou a continuidade de forma presencial, adaptando-se ao virtual.

Discussão: O Projeto Férias Imperdíveis do Turismo Social é apresentado como excursões com transporte, hospedagem, refeições e visitas a atrativos turísticos de forma gratuita em destinos com a rede hoteleira do Sesc RJ, contam ainda com uma programação pensada e executada para proporcionar experiência inédita na vida de seus participantes. Ofertado ao grupo “Cuidando de Quem Cuida – Mães Atípicas”, o projeto Férias Imperdíveis se sensibilizou às questões relacionadas ao cumprimento dos direitos sociais básicos do cidadão e das pessoas com deficiência. A vivência

proporcionou momentos de reflexões e aprendizado, relacionados a maternidade atípica. A sensibilidade na realização do Projeto permitiu sinalizar à Unidade receptiva especificidades do grupo facilitando o entendimento ao roteiro proposto. Ao avaliar o roteiro junto às mães, o Sesc reafirma a importância da construção das programações de maneira horizontal, ampliando o olhar e compreensão da instituição que trabalha de forma inclusiva, já que os desafios e anseios estão presentes no cotidiano do referido público. Outro aprendizado com essa experiência foi o de entender que além de dar acesso aos filhos com deficiência, estamos acolhendo mulheres que vivenciam a privação de recursos financeiros, bem como, de tratamentos médicos e políticas públicas emancipadoras e rede de apoio ineficaz.

Comentários finais: O lazer através do Turismo Social, além de instrumento ao processo de autonomia da pessoa com deficiência, proporciona o convívio com a diversidade e o exercício da liberdade. A sociedade vive uma dificuldade real de oportunizar acesso aos direitos sociais quando tratamos de pessoas com deficiência. O Sesc proporcionou acesso ao direito social de mães e filhos a vivenciarem sonhos possíveis, reais e necessários para construção de uma sociedade mais humanizada e sensível.

Palavras chaves: Lazer, Inclusão e Turismo

ODONTOLOGIA NO ESPORTE: A IMPORTÂNCIA DA MANUTENÇÃO DA SAÚDE BUCAL E SUAS IMPLICAÇÕES NO DESEMPENHO DE ESPORTISTAS

Lígia Almeida Baraúna de Bragança

Dentista da UO - Sesc São Gonçalo

Leila Cristina Velasco França

Dentista da UO - Sesc São Gonçalo

Introdução: A saúde e o equilíbrio do meio bucal estão diretamente ligados ao bem-estar, saúde geral e desempenho físico de praticantes de esportes amadores e profissionais. Especialmente em atletas de alto desempenho, com necessidades dietéticas específicas e que passam por longos e exaustivos períodos de treinamento, observamos a necessidade de acompanhamento odontológico direcionado para suas peculiaridades fisiológicas.

Objetivo: Apresentar o assunto à comunidade desportiva, a importância da saúde bucal no desempenho de esportistas de alto nível, e na segurança de esportistas amadores.

Método: O tema será exposto tendo como referência artigos mais recentes e publicados em revistas científicas indexadas. A pesquisa foi feita em sites de busca Pubmed e

Google acadêmico, utilizando como principais descritores esporte e odontologia. A última busca foi realizada em 15/08/2022. Foram selecionados 12 artigos em português e inglês com datas de publicação entre 2013 e 2021.

Resultados: O uso contínuo de isotônicos para equilíbrio hídrico e eletrolítico, a intensa sudorese durante os treinos, alterações no ph e na composição da saliva, alterações imunológicas causadas pelo grande estresse físico, maior exposição à traumas bucais e a maior pressão emocional a que estão expostos, são características da vida dos atletas de alto rendimento que interferem na cavidade bucal. Além disso, infecções localizadas na boca, de origem endodôntica ou periodontal, podem causar bacteremias, que, mesmo transitórias, tem potencial de gerar impacto sistêmico negativo e levar ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como a endocardite bacteriana e arteriosclerose, que podem comprometer o desempenho de esportistas e levar à morte. Destacou-se o estudo de Needleman et al, que em 2012, durante as olimpíadas de Londres, avaliou 278 atletas de diferentes países. Os resultados demonstraram que, mesmo entre atletas de elite, que recebem acompanhamento de saúde multidisciplinar, foram encontrados altos índices de problemas bucais. Segundo os autores, a grande maioria deles poderia ter sido evitada se houvesse profissionais da odontologia inseridos nas equipes.

Conclusão: Diante de todos esses fatos, justifica-se a incorporação de Cirurgiões-dentistas em equipes multidisciplinares de saúde, desde as categorias iniciantes e, sobretudo, nas categorias profissionais, buscando a manutenção do máximo desempenho dos atletas, agindo de forma preventiva e terapêutica.

Palavras-chave: Saúde bucal, atletas, prevenção

OS DIFERENTES TEMPOS DE ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS ANTAGONISTAS NA INFLUÊNCIA DO VOLUME DE TREINO

Rodrigo Vieira Gabriel

Instrutor de Esporte da UO – Sesc Ramos

Daniel Miranda Carnevale

Instrutor de Esporte da UO – Sesc Tijuca

Introdução: O alongamento é uma manobra utilizada para aumentar a extensibilidade dos tecidos moles. Existem diferentes tipos de alongamento, mas o alongamento estático passivo (AEP) é frequentemente praticado pela sua segurança, facilidade de execução visando à saúde e a aptidão física. A aplicação do AEP antes do treinamento de musculação vem sendo questionada, não há consenso na literatura sobre a influência de quais tipos de alongamento podem interferir ou não na produção de força muscular.

Objetivo: O objetivo deste estudo é comparar os tempos de AEP dos músculos antagonistas na influência do volume de treino (número de repetições).

Métodos: O estudo tem caráter transversal. Todos os indivíduos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. No total, foram 10 indivíduos com 27,1 (\pm 8,5) anos, 81,1 (\pm 6,3) quilogramas e 177,7 (\pm 7,3) centímetros. O protocolo de avaliação

começou com um aquecimento de 15 repetições de Remada no Pulley (barra reta) com sobrecarga de 50% de 10RM. Na sequência, foram realizadas três séries até a falha concêntrica com carga para 10RM, todas elas precedidas pelos AEP da musculatura antagonista (peitoral). Foram separados quatro grupos com diferentes tempos de AEP (T0 – sem alongamento/controle; T20 – 20 segundos; T40 – 40 segundos; T60 – 60 segundos). O intervalo de descanso entre cada série foi de 120 segundos para todos os grupos (já contando os tempos de alongamento). O protocolo de AEP realizado na musculatura antagonista foi o estático passivo com abdução transversal de ambos os ombros, os cotovelos flexionados e as mãos por trás da cabeça, até o limiar de desconforto. A análise estatística foi realizada inicialmente utilizando o teste Shapiro-Wilk de normalidade e teste de homocedasticidade (critério Bartlett). A one-way ANOVA para medidas repetidas foi aplicado para determinar se ocorreu diferença significativa entre os protocolos para o volume de treinamento. O valor de $p < 0,05$ foi adotado para todas as análises inferenciais.

Resultados: O estudo não apresentou diferença significativa no volume de treino, com base no número de repetições executadas, em nenhum dos quatro (T0, T20, T40 e T60) protocolos de alongamento testados ($p=0,257$). Sendo o volume total para cada grupo: T0 - 31,3 \pm 2,1 repetições; T20 - 33,1 \pm 5,7 repetições; T40 - 29,8 \pm 5,2 repetições; T60 - 29,9 \pm 3,5 repetições.

Conclusão: O alongamento nos músculos antagonistas não modificou o volume de treino, ou seja, não aumentou ou diminuiu o número de repetições do exercício de Remada no Pulley.

PROJETO (RE)CONECTANDO-NOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O PROJETO DE ACOLHIMENTO DOS FUNCIONÁRIOS DO SESC COPACABANA PÓS QUARENTENA DA COVID 19

Clarisse Pereira

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Copacabana

Apresentação do caso: Trata-se de relato de experiência do projeto: (RE) CONECTANDO-NOS, desenvolvido com os funcionários do SESC Copacabana, com o objetivo de acolher os colaboradores na retomada do atendimento ao público após a fase mais restritiva da quarentena da Covid-19. O projeto consistiu na promoção da prática do Yoga e da Meditação Mindfulness, motivada pela necessidade da continuação delas para a saúde de seus primeiros clientes: os funcionários. Os encontros ocorriam quinzenalmente com duração de 30 minutos. Desse total, 20 minutos são destinados à prática do Yoga e 10 minutos à Meditação Mindfulness. Foram realizados doze encontros no período compreendido entre novembro de 2020 e julho de 2021. As atividades foram efetivadas em grupos de até 10 funcionários, homens e mulheres entre 18 e 65 anos. Foi respeitado o protocolo de segurança vigente contra a Covid-19.

Discussões: No decorrer das intervenções pôde-se observar que há uma melhora da percepção de saúde auto relatada dos funcionários que aderiram ao projeto. Essa

observação vai ao encontro das declarações divulgadas pela OMS (s.d), que afirma que a Atividade Física (AF) regular beneficia o corpo e a mente. Também reduz condições que podem aumentar a suscetibilidade à Covid-19. Além disso, a AF regular ajuda na manutenção da saúde mental e melhora os sentimentos em geral. “Essas alterações positivas no bem-estar psicológico são decorrentes da interação de mecanismos fisiológicos e psicológicos” (WEINBERG e GOLD, 2008, p. 430). A Organização Mundial da Saúde (OMS) publica regularmente documentos que recomendam a promoção da saúde por meio de práticas integrativas como a meditação e a prática regular de AF. Particularmente nas últimas duas décadas têm sido divulgadas pesquisas que fundamentam a prática da Meditação Mindfulness. Comprovam que a modalidade – amplamente praticada para a promoção da saúde e redução do estresse – exerce efeitos benéficos na saúde física e mental, bem como no desempenho cognitivo (TANG; HÖLZEL; POSNER, 2015). Isso pode ser observado também durante as práticas da Meditação Mindfulness propostas pelo projeto. A meditação se mostrou eficaz ao proporcionar ao praticante a descoberta dos próprios recursos para enfrentamento dos sintomas de ansiedade e depressão decorrentes do contexto adverso que vivenciamos.

Comentários Finais: O desenvolvimento desse projeto permitiu constatar a relevância da AF – particularmente da prática do loga e da meditação – como parte de uma ação de recepção e acolhimento dos funcionários do SESC Copacabana. O projeto (RE) CONECTANDO-NOS auxiliou a ressaltar a importância do bem-estar físico e mental. Além disso, interpelou-nos a examinar continuamente nosso potencial para propor intervenções e fomentar práticas consistentes junto aos funcionários, principalmente no contexto da pandemia da Covid-19 que enfrentamos.

Palavras-chave: Pandemia, saúde mental, Yoga.

EIXO TEMÁTICO 1 | DESENVOLVIMENTO HUMANO, DIVERSIDADE E INCLUSÃO NA PRÁTICA DO LAZER E ESPORTE

REFLEXÕES SOBRE A REPERCUSSÃO DO JUDÔ NO CONTEXTO EDUCACIONAL: SESC + INFÂNCIA QUE TAMBÉM LUTA

Marília Alves Henrique Pinto Moreira

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Madureira

Daiana Pereira das Chagas

Professora - Sesc Madureira

Ana Paula de Oliveira Medina Cunha

Auxiliar de turma - Sesc Madureira

Introdução: O Judô, como temática educacional, almeja o enaltecimento da cultura corporal para a abrangência do repertório motor, do cognitivo e do afetivo. (RUFFONI; ANJOS, 2015). O projeto SESC+Infância, se destaca pela estruturação de ações pedagógicas que valorizam principalmente o lúdico como estratégia de ensino, propiciando experiências que possibilitam um envolvimento em seu tempo singular de descobertas, de invenção, de conhecimentos e de vivências. Em 2018, as aulas de judô começaram a ser ofertadas para o público em questão, visando dialogar com a missão educativa do projeto. Vale ressaltar que as Lutas estão presentes na formação do educando e fazem parte da Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017).

Objetivo: Portanto, o objetivo deste estudo é abordar o transcurso histórico do judô

dentro do SESC Madureira, identificando métodos que valorizam a prática esportiva segura, educativa e humanista.

Discussões: O SESC + infância destaca-se pela importância do ato de brincar, e a prática desportiva do judô ratifica a ludicidade como uma valiosa estratégia motivacional de ensino. Em nosso processo educativo, visamos a descoberta orientada de habilidades por meio das ações pedagógicas, a fim de proporcionar de fato, uma aprendizagem significativa que possa ser aplicada pelos mesmos de forma crítica e autônoma. (RUFFINO; DARIDO, 2012). Por efeito do estudo, foi realizada uma entrevista semi-estruturada com uma responsável por dois alunos do projeto com o intuito de abordar de forma investigativa os aspectos valorativos e afetivos sobre o judô inserido neste contexto educacional. Foi relatada as mudanças de hábitos alimentares, a importância da disciplina e foco que as crianças passaram a ter depois que entraram para o judô, e de forma emocionada, comentou sobre como o projeto SESC+infância é importante em sua família. Centralizando essa experiência positiva, podemos elencar os múltiplos benefícios desse processo de forma holística.

Apresentações finais: A prática pedagógica formalizada dentro da sala de atividades em parceria com a ação educativa no tatame, promove convivência, contato, respeito às diferenças e sobretudo ao espaço pessoal e coletivo. O judô enquanto ferramenta pedagógica favorece a aprendizagem baseada no corpo e no desenvolvimento motor. É através dessa troca de vivências que as crianças podem explorar a potência de existir, se desenvolvendo e se transformando através dela.

RELATOS DE TURISMO PEDAGÓGICO NO TURISMO SOCIAL DO SESC CAMPOS

Fernanda de Souza Santos

Analista de Turismo Social da UO - Sesc Campos dos Goytacazes

Apresentação do caso: O Código Mundial de Ética do Turismo dispõe que o Turismo Social tem por finalidade promover um turismo responsável, sustentável e acessível a todos. E a diretriz básica do SESC o desenvolvimento de um trabalho de cunho eminentemente educativo, além de: proporcionar experiências de reflexão que se acrescentem à vida, objetivando não só o atendimento das necessidades humanas de recuperação física e mental, mas também das necessidades de participação, solidariedade e integração sociocultural. O objetivo deste artigo é ressaltar a ferramenta e explorar a atividade no processo educativo, de forma dinâmica e coerente; elaborar ações e estratégias, promovendo também a inclusão; a qualidade da aprendizagem de forma interdisciplinar; formação de cidadãos informados, críticos e ativos na valorização do seu patrimônio material e imaterial através de experiências transformadoras.

Discussão: O Turismo Social do Sesc Campos, elaborou um projeto para atender as escolas, realizado em grande parte como “city tour” (volta pela cidade), muito praticado no mercado, em qualquer cidade turística no mundo. A experiência proporciona imersão, enriquecimento, preservação e valorização do patrimônio cultural, social e histórico. Entre 2015 a 2019, atividades com roteiros diversificados, dentro do

município de Campos dos Goytacazes, no modelo City Tour ou visitas a determinados pontos de interesse, mas não limitados a este, contemplou-se: São João da Barra, Rio de Janeiro, no Centro Histórico, Bienal do Livro e outros equipamentos turísticos; Quissamã; Niterói. “O Turismo Pedagógico representa a oportunidade de explorar a relação homem-espaço, nas mais variadas perspectivas de análise do conhecimento humano (geográfico, físico, biológico, ecológico, etc.) de forma interativa, divertida e multidisciplinar (RAYKIL, 2005, p. 2).” Pode-se afirmar, que o indicador produtividade, a lotação é com 100% garantia. Na economicidade, os custos para desenvolver são relativamente baixos, por exemplo, com a otimização de uma diária de ônibus, atendendo manhã e tarde. O custo com alimentação através do serviço de bordo, mas com apoio da escola é bastante favorável. Quanto aos ingressos, por ser durante a semana ou pelo fato de serem estudantes, é cobrado um valor menor ou a gratuidade. O indicador de qualidade pode ser medido com o feedback das escolas, sempre favoráveis, por todo o trabalho e oportunidade ofertada. São muitos benefícios ao se investir nessa temática: tornar o setor mais inclusivo; oportunidade no atendimento a ONG’s e Instituições para fortalecer o ciclo Turismo Social/ Pedagógico/ Hospitalidade e Inclusão; uso do recurso PCG; tornar referência para outros regionais; roteiros com participação interáreas; fomentar os equipamentos turísticos diretos e indiretos durante a semana.

Considerações Finais: Plantamos uma semente em cada criança, para que ali se enraíze amor a educação, a cultura, o prazer em conhecer novos lugares, a oportunidade de participar de um evento, recreação, restaurante, museu, que se não fosse por nós, ficaria apenas no imaginário.

Palavras-chave: Turismo social, inclusão, cultura local.

a chegada da pandemia e retorno às aulas presenciais houve a necessidade de adequação para atender os protocolos de segurança vigentes no país. Neste novo cenário as atividades foram administradas de forma coletiva e divididas em três partes: Preparação (aquecimento/mobilidade), Principal (treino de força/CORE/metabólico) e Regenerativo (alongamento/relaxamento) seguindo os parâmetros internacionais de treinamento (KRAEMER e FLECK, 2019; D'ELIA, 2016). O treinamento passou a ser organizado durante a semana, de forma que os grupamentos musculares não se repetissem em dias seguidos, possibilitando descanso muscular de pelo menos 48h.

Metodologia: A pesquisa trata-se de um Método Comparativo unindo referências históricas do passado e do presente, segundo Schneider et. al (1998).

Métodos: Foi elaborado um questionário pelos autores e disponibilizado digitalmente pelo google forms no whatsapp aos alunos com as seguintes questões e opções de resposta: 1. De acordo com a sua experiência como aluno(a), você prefere o treino coletivo feito durante a pandemia ou individualizado feito em ficha? Respostas: individual, coletivo ou misto; 2. Qual o seu nível de satisfação no atendimento prestado durante o treino coletivo na pandemia? Respostas: satisfeito ou insatisfeito; 3. Você se sentiu mais disposto(a) com os treinos coletivos, sentiu melhora no nível geral de condicionamento? Opções: Sim ou não.

Resultados: Foi realizada análise descritiva em percentual e correlação entre resultados. Dos 86 alunos matriculados na academia, 55 responderam ao questionário. 7 (12,7%) preferem retomar os treinos individuais. 25 (45,5%) preferem continuar com os treinos coletivos e 23 (41,8%) preferem fazer treinos mistos. Quanto ao nível de satisfação do atendimento prestado, 100% afirmou estar satisfeito. Em relação a disposição física, 51 (92,7%) sentiram melhoras no condicionamento físico enquanto 7,3% não sentiram diferença significativa.

Considerações finais: A porcentagem de alunos que preferiu o treino coletivo e misto foi comparativamente maior ao individual confirmando que esta metodologia promove satisfação ao serviço prestado, amplia os níveis motivacionais e de bem estar. Ainda, reforça a promoção da saúde ampliando a força global, equilíbrio e agilidade quando comparada ao treinamento tradicional (NETO et. al, 2016).

Palavras-chave: Exercício em grupo, pós-pandemia, satisfação.

TREINAMENTO PRÉ E DURANTE A PANDEMIA NA ACADEMIA SESC NITERÓI: UM MÉTODO COMPARATIVO

Daniel Nunes Miranda

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Niterói

Elaine Fernandes da Silva Ney Ferreira

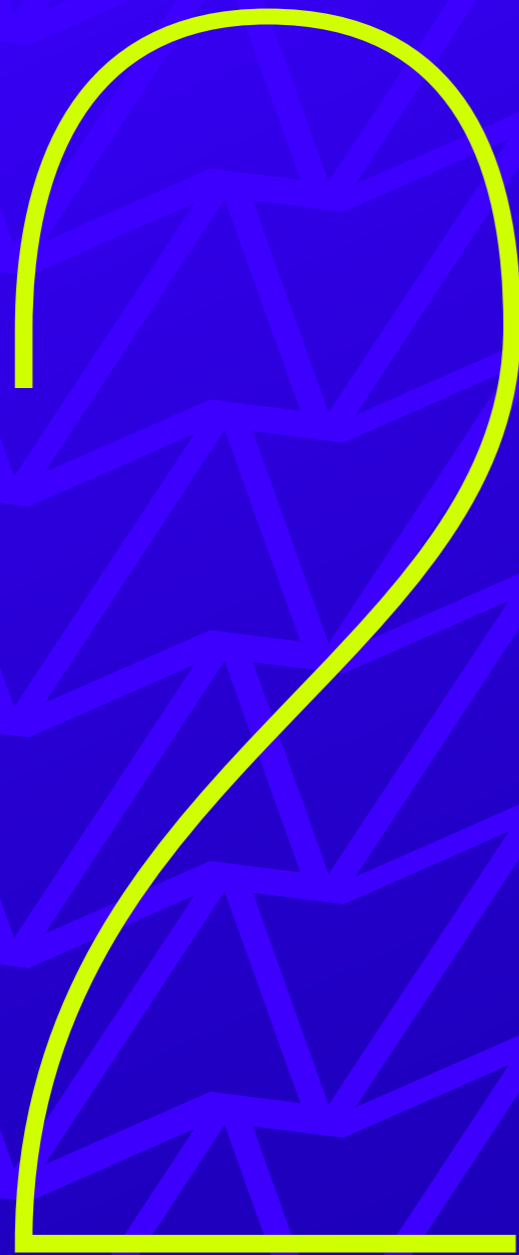
Instrutora de Esporte da UO - Sesc Niterói

Wanessa Monteiro de Sousa Lopes

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Niterói

Introdução: Durante a pandemia pelo Covid-19 o mundo precisou se adaptar ao “novo normal”. Não foi diferente com a Academia Sesc Niterói. Novas estratégias foram necessárias para atender os comerciários e sociedade, prezando pelo cuidado e segurança.

Objetivo: comparar o nível de satisfação e preferência dos alunos com o treinamento físico implementado na Academia Sesc Niterói/RJ no período anterior e durante a pandemia. Retrospectiva: Ao ingressar na academia o aluno passava por avaliação física e recebia um programa de treinamento elaborado em ficha individual com revisão periódica. O treinamento seguiu orientações do caderno técnico do Sesc/RJ envolvendo: treinamento resistido, funcional, ergometria e alongamento. Com



EIXO TEMÁTICO

USO DE TECNOLOGIAS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA NA SAÚDE E BEM-ESTAR

Os trabalhos foram focados em práticas que abordaram o uso de aplicativos, redes sociais, jogos eletrônicos ou quaisquer outras ferramentas tecnológicas com o objetivo de facilitar, enriquecer ou incentivar a prática de atividade física, seja ela para o tratamento de condições de saúde adversas, para a prática esportiva ou para o lazer do indivíduo poderão ser submetidos neste eixo temático. Os trabalhos englobados no eixo “Uso de tecnologias para a prática esportiva na Saúde e Bem-estar” deverão abordar os seguintes tópicos;

1. **Tecnologias para o Bem-estar físico e mental**
2. **Tecnologias para um Lazer ativo**
3. **Tecnologias no Esporte**

EIXO TEMÁTICO 2 | USO DE TECNOLOGIAS PARA A PRÁTICA ESPORTIVA NA SAÚDE E BEM-ESTAR

A RELAÇÃO ENTRE OS EXERGAMES E AS FUNÇÕES COGNITIVAS EM PESSOAS IDOSAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Daniel Miranda Carnevale

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Tijuca

Marcilene Alves Sousa

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Madureira

Introdução: Exergames são jogos eletrônicos que captam os movimentos reais dos seus usuários, exigindo um esforço físico similar à prática real e proporcionando motivação e divertimento. A literatura vem reportando outra característica importante dos exergames, o desenvolvimento das funções cognitivas, que podem ser muito exigidas durante estes jogos, fator considerável na qualidade de vida de pessoas idosas, seja pela velocidade de raciocínio e reação, tomadas de decisão ou planejamento de ações. Assim, é importante entender quais funções cognitivas podem ser exploradas através dos exergames em pessoas idosas.

Objetivo: Relatar as principais evidências científicas associadas ao uso dos exergames no desempenho das funções cognitivas em pessoas idosas.

Métodos: Trata-se de uma revisão sistemática de literatura com a utilização de bases

de dados eletrônicos de periódicos indexados: National Library of Medicine (MEDLINE - PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). A pesquisa foi realizada no dia 27/08/2022 com a seguinte frase de busca: ("old" or "aging" or "elderly" or "older") AND ("active games" or "exergame" or "exergames" or "exergaming" or "virtual reality" or "video game") AND ("cognition" or "cognitive function" or "executive function"). Foram utilizados três critérios de inclusão (pessoas idosas, língua inglesa ou portuguesa e desempenho cognitivo) e três critérios de exclusão (tratamento de doenças mentais, avaliação de doenças comportamentais e lesões cerebrais), além dos seguintes filtros: texto completo gratuito, publicações nos últimos 10 anos, estudos randomizados e controlados.

Resultados: Na primeira análise foram encontradas 49 publicações. Após a avaliação por título restaram 19 publicações (motivos das exclusões: acidente vascular cerebral, comprometimento cognitivo leve, transtornos neurocognitivos ou psicóticos). Em seguida, foi realizada a avaliação por resumo, em que restaram 9 publicações (motivo das exclusões: não avaliavam desempenho das funções cognitivas). Após a leitura completa destes estudos, os protocolos metodológicos encontrados foram de 2 a 3 sessões de treino semanal por 8 a 20 semanas e jogos com duração de 10 a 60 minutos, sejam eles de dança, coordenação motora, esportes ou planejamento de ações. As funções cognitivas avaliadas foram memória de trabalho, atenção, fluência, linguagem, processamento visual, flexibilidade cognitiva e velocidade de processamento da informação. Pode-se observar que 6 publicações apresentaram, significativamente, melhora no desempenho cognitivo das pessoas idosas com a intervenção por exergames. As funções cognitivas que apresentaram melhora foram memória de trabalho, atenção e velocidade de processamento da informação. Nota-se que 4 publicações utilizaram os exergames combinados com o treinamento físico tradicional, o que parece potencializar os resultados cognitivos. Apenas 3 publicações não encontraram diferença significativa no desempenho cognitivo, mas apresentaram benefícios dos exergames em outras variáveis fisiológicas, como equilíbrio e força muscular.

Conclusão: Conclui-se que os exergames parecem ser um instrumento auxiliar válido para manutenção e melhora do desempenho cognitivo de pessoas idosas.

Palavras-chave: Pessoas idosas, cognição, jogos virtuais.

interatividade, competitividade saudável, reflexão, auxiliou na mudança positivamente do comportamento. O que o deixou mais atrativo foi a forma lúdica e dinâmica, dando missões e desafios, através de um trabalho em equipe, combustível para busca de um propósito.

Discussão: O Instituto Brasileiro de Coaching publicou em 12 de julho de 2018 por José Roberto Marques a Teoria dos 21 dias, que descreveu que o ser humano precisa de 21 dias constantes para mudar um hábito. Baseados nesta teoria existem vários desafios para a construção de hábitos saudáveis, o chamado Detox do cérebro. O estudo mostra que a realização de hábitos saudáveis por mais de 21 dias consecutivos passa a fazer parte da rotina do dia-a-dia. Hábitos saudáveis devem ser mantidos para vida toda!

Considerações Finais: Durante a pandemia se movimentar estava muito difícil, mas com os desafios e incentivo da equipe para continuar foi muito gratificante realizar as atividades. Sentir-se psicologicamente e fisicamente mais saudável. Engajamento e cumprimento dos desafios, sua missão, cuidar de você! Minha intenção, com o relato dessa experiência, é deixar aqui uma sugestão para aplicação de algo semelhante dentro da instituição do SESC e do SENAC para promover a seus colaboradores essa oportunidade do benefício à saúde e bem-estar.

Palavras-chave: Tecnologia, saúde do trabalhador, pandemia

HUPPER APLICATIVO QUE TE MOVE. GAME DA SAÚDE PETROBRAS.

Patricia Leal Assumpção Rocha de Azevedo
Instrutora da UO - Senac de Conceição de Macabú

Apresentação do Caso: A metodologia de gamificação, foi utilizada pela PETROBRAS responsável no game da saúde. No game da PETROBRAS, equipes foram formadas para competição, engajamento e hábitos saudáveis, através do aplicativo Hupper foram criados desafios aos participantes. Um exemplo dos maiores desafios, foi o de buscar atingir a pontuação máxima nos 10.000 passos diários. O que causou um grande diferencial no nosso organismo durante a pandemia. Além disso, diariamente pela manhã era respondido no aplicativo sobre a noite de sono, qual o balanceamento do café da manhã, a ingestão de água, almoço balanceado com legumes e verduras, a ingestão de frutas. Nesse aplicativo, também eram promovidos desafios de treinos diários, com acesso às aulas, disponibilizadas em diversas categorias/modalidades. Todos os desafios alcançados geram pontos para as equipes. A equipe ganhava pontos a mais, publicando as suas fotos participando das atividades. A noite aulas de ioga para relaxar, com vários tipos para cada necessidade diária. No item clima ou meio ambiente, tivemos pontuação para transporte sustentável, banho frio, separar recicláveis e segundas sem carne. As atividades em grupo promoveram a

O USO DE ESTABILIZADORES OCLUSAIS NA OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO ESPORTIVO — REVISÃO DE LITERATURA

Wilson D’Almeida Jr.

Dentista da UO - Sesc Nova Iguaçu

Rafael Inácio

Dentista da UO - Sesc São João Meriti

Bruna Santos da Cruz

Dentista da UO - Sesc São João Meriti

Introdução: O corpo humano tem o funcionamento dos seus sistemas orgânicos de forma integrada, assim, para um bom desempenho esportivo é necessário que as estruturas musculares estejam mais bem equilibradas, nesse aspecto estudando o corpo humano por planos, as linhas axiais da: articulação temporomandibular (ATM), da escápula e do quadril, estão conectados perpendicularmente, pelo longo eixo da coluna vertebral e seus grupos musculares. No intuito de melhorar o equilíbrio postural e as placas oclusais (outra linha de protetores bucais) vem sendo estudada (LEROUX et al. 2018; DI FONZO et al. 2021; MIRÓ; SOLANA-TRAMUNT, 2021; ROSA MOURA, 2016). Relacionando dentes e ATMs uma boa maneira de melhorar o equilíbrio para melhor desempenho esportivo, é o uso de acessórios estabilizadores ou placas oclusais, que atuam no reposicionamento mandibular e conseqüentemente, nos músculos da

mastigação como masseteres e pterigóideos, que por consequência darão apoio em outros grupos musculares como os supra-hióide, infra-hióide, trapézio e deltóide, durante a prática esportiva. O complexo cabeça, boca, cervical e membros superiores vem recebendo bastante atenção no meio esportivo e nas rotinas diárias.

Objetivo: O objetivo desta revisão foi pontuar o quão importante é a integração odontológica com esportes em geral, dando passo adiante dos protetores bucais e sua proteção dento-alveolar. As placas oclusais conotam um fator psicológico de ser mais um acessório a utilizar, no entanto, durante a atividade permitem otimizar movimentos (DI FONZO, 2021; MIRÓ, SOLANA-TRAMUNT, 2021).

Método: Para tal, analisamos artigos, teses em plataformas, com os descritores: “placa oclusal”, “estabilização mandibular”, “esportes” e “performance”, selecionando textos completos em português e inglês.

Resultado e Conclusão: Os estudos demonstram que a integração da cavidade bucal com a presença e ausência de dentes com os músculos da mastigação, ligados pela ATM aos demais grupos musculares, têm ligação e o uso de estabilizadores oclusais pode gerar efeitos benéficos aos praticantes de esporte.

Palavras-chave: Equilíbrio, mandíbula, estabilizadores oclusais.

ODONTOLOGIA + ESPORTE: PREVENÇÃO EM ODONTOLOGIA ESPORTIVA DENTRO E FORA DAS QUADRAS

Bárbara Monteiro Pessôa Fernandes

Dentista da UO - Sesc Santa Luzia

Juliana Soria de Araújo

Dentista da UO - Sesc Santa Luzia

Olívia Coutinho Gonçalves

Dentista da UO - Sesc Santa Luzia

Apresentação do caso: A Odontologia influencia o esporte através da promoção de saúde, prevenção de acidentes e melhora no rendimento esportivo (BASTOS et al., 2013). O trauma nos esportes é um problema comum e a maioria das fraturas acontece na região bucomaxilofacial, ocorrendo durante a prática de esportes coletivos com contato interpessoal (SOUZA et al, 2013; TEIXEIRA et al, 2021). No âmbito da prevenção, indica-se o uso do protetor bucal, que tem por princípios manter os tecidos moles afastados dos dentes, amortecer e distribuir as forças recebidas, dentre outros (PAIVA, 2012), resultando em uma redução de até 80% no risco de trauma (TEIXEIRA et al, 2021). A partir da realização do projeto Arena Sesc+Esporte, no Park Shopping Jacarepaguá, foi realizada a orientação dos 80 atletas participantes dos campeonatos nacionais e internacionais de basquete 3x3 sobre traumatismo dentário e uso de

protetores bucais, além de amplificar esse conhecimento ao público em geral por meio do perfil do Sesc Santa Luzia no Instagram. Os assuntos abordados permearam: os tipos de protetores bucais e a forma correta de uso e manipulação dos mesmos, a importância do protetor bucal na prevenção de fraturas dentárias e ósseas, e a conduta pelo atleta em caso de fratura ou avulsão dentária. Todos os atletas também receberam um protetor bucal pré-fabricado termoplástico com um estojo para armazenamento. Dentre os participantes houve um grande interesse pela orientação realizada uma vez que todos apontaram não ter experiência prévia em relação ao uso de tal dispositivo. Os atletas também não apresentavam história pregressa de trauma orofacial, apesar de ser um esporte de contato.

Discussão: A mensuração do interesse pelo público em geral se deu através da obtenção de 1998 visualizações após as 24 horas vigentes das publicações e pelo aumento em 21% no número de seguidores do perfil @sescsantaluziarj no Instagram, levando em consideração um intervalo de 47 dias que englobou o período de realização do Arena Sesc+Esporte. A prática de esportes proporciona grandes benefícios à saúde, mas também é uma das principais causas de injúrias orofaciais. As lesões desportivas têm sido consideradas um problema de saúde pública, mas é notória a baixa oferta de informações disponíveis quanto às possíveis lesões e efeitos que a atividade física pode gerar, principalmente entre a população em geral (SOUZA et al, 2013). O Sesc RJ tem uma participação ativa no segmento esportivo e tem uma Odontologia reconhecidamente competente.

Considerações finais: A união dessas duas áreas em prol da saúde do atleta, seja profissional ou amador, e da população é altamente vantajosa. A ampliação do conhecimento acerca da prevenção de traumatismos dentários e da melhora no rendimento esportivo dos atletas com o uso do protetor bucal é de suma importância e as mídias sociais ajudam a propagar essa informação para além do nicho esportivo.

Palavras-chave: Prevenção, proteção bucal, esportes.

têm avaliado o número de lesões orofaciais ocorridas durante a prática de desportos, e somam-se a eles outros estudos que mostram que durante temporadas em que se usam protetores bucais, verificou-se a diminuição de lesões dentárias, da cabeça (concussão) e do pescoço. Além da proteção contra o traumatismo alvéolo dentário especificamente, outro fator a ser considerado é o efeito neurológico de golpes diretos na cabeça ou o efeito indireto da rápida aceleração ou desaceleração após o impacto (PADILHA; NAMBA; COTO, 2014).

Objetivo: O objetivo desta revisão foi retratar a importância do uso dos protetores bucais não apenas com a finalidade de proteção contra injúrias dentoalveolares, mas ressaltar a seriedade das lesões intracranianas de repetição devido à desaceleração da mandíbula na fossa mandibular após o seu impacto durante a prática esportiva ao longo dos anos, quando o atleta não faz o uso correto desse aparato.

Método: Para tal, foram analisados artigos, teses nas principais plataformas de buscas usando os descritores: “protetor bucal”, “odontologia”, “concussão cerebral” e “esporte”, sendo selecionados apenas textos completos nos idiomas inglês e português.

Resultados: Após análise, evidenciou-se que muitos atletas simplesmente não estão esclarecidos sobre as implicações neurológicas para a sua saúde. Os autores concluem que o uso do protetor bucal minimiza intervenções, custos e problemas psicológicos e cognitivos que uma injúria de cabeça pode acarretar. (PADILHA; NAMBA; COTO, 2014; SIZO et al., 2009) O uso de protetores bucais durante a prática esportiva é de maneira geral um consenso entre os praticantes de esportes, principalmente os de contato, entretanto muito ainda é feito de maneira empírica, para um desconhecimento técnico/científico por parte de atletas e treinadores quando questionados sobre a importância do uso de tal equipamento, assim como qual tipo é o ideal para cada tipo de desporto. No Brasil, muitos ainda ignoram a odontologia direcionada ao esporte, com isso perdendo contribuição do cirurgião-dentista por falta de conhecimentos. (RAMOS; MARINATO; PEREIRA, 2017)

Conclusão: É papel do cirurgião dentista informar e esclarecer atletas, técnicos e pacientes sobre a importância dos protetores bucais na prevenção de lesões orofaciais e neurológicas durante a prática esportiva priorizando a integridade física do atleta.

Palavras-chave: Prevenção, lesões intracranianas, protetor bucal.

REDUÇÃO DE DANOS NEUROLÓGICOS COM O USO DE PROTETOR BUCAL NA PRÁTICA DESPORTIVA — REVISÃO DE LITERATURA

Rafael Ribeiro Inácio

Dentista da UO - Sesc São João Meriti

Bruna Santos da Cruz

Dentista da UO - Sesc São João Meriti

Wilson DAlmeida Jr.

Dentista da UO - Sesc Nova Iguaçu

Introdução: Os equipamentos de proteção como: capacetes, máscaras faciais e os protetores bucais são recomendados na literatura como meios de reduzir ou impedir as lesões orofaciais, assim como para diminuir significativamente as concussões, hemorragias cerebrais, perda de consciência (“knock-out”) e outras lesões mais graves relacionadas ao sistema nervoso central, as quais podem levar ao óbito. (BARBERINI; AUN; CALDEIRA, 2002; COTO; COSTA, 2009; PADILHA; NAMBA; COTO, 2014; RAMOS; MARINATO; PEREIRA, 2017; SOARES, 2017) O uso dos protetores bucais durante a prática esportiva visa não apenas proteger os atletas contra as injúrias dentoalveolares e distúrbios na Articulação Temporomandibular (ATM) como também concussões cerebrais, trauma de pescoço e outros danos intracranianos mais sérios. (COTO; COSTA, 2009) Inúmeros pesquisadores, ao longo dos últimos anos,

UTILIZAÇÃO DO EXERGAME PARA MELHORA NO DESEMPENHO COGNITIVO E FÍSICO DE PESSOAS IDOSAS DO TSI

Rhayane Veiga Madureira de Moura

Analista de Projetos Sociais da UO - Sesc Madureira

Apresentação do Caso: Em 2019, o Sesc Madureira iniciou a atividade intitulada Corpo e Mente, com os participantes do Trabalho Social com Idosos – TSI. “O TSI tem como foco o protagonismo da pessoa idosa. Para isso, as práticas se reinventam com as transformações sociais e tecnológicas, a fim de apresentar novas frentes de trabalho e temáticas relevantes na contemporaneidade, reconhecendo a diversidade e potencialidade da vida e do envelhecer” (Sesc). Em consonância com a proposta do TSI, a atividade Corpo e Mente utiliza a metodologia do Exergame, que consiste em jogos digitais com a junção de exercícios através da captura de movimentos. Por meio destes jogos, o jogador pode ter a experiência motora e esforço físico similar a um esporte ou atividade física através da captação e virtualização dos movimentos reais dos usuários.

Discussão: A atividade física é um importante aliado na manutenção da qualidade de vida, independência funcional e autonomia das pessoas idosas, contribuindo na estimulação cognitiva e na ativação da memória. O Exergame funciona como

uma ferramenta que não busca substituir a atividade física, mas se mostra como uma nova possibilidade de se movimentar. No envelhecimento, contribui para o equilíbrio, raciocínio, coordenação motora, melhora no desempenho cognitivo e consequentemente em um melhor desempenho nas Atividades de Vida Diária (AVD). As AVD estão relacionadas com a forma de como a pessoa idosa realiza as funções básicas do cotidiano e de autocuidado, que são: tomar banho, vestir-se, uso do vaso sanitário, transferências (andar e/ou se movimentar para cadeira de rodas), continência e alimentação. Quando foi apresentada a proposta da atividade para o grupo, a maioria dos idosos não sabiam do que se tratava e não tinham tido experiência prévia com jogos digitais. ‘Eu via meus netos jogarem com os amigos dele, mas não me imaginava jogando. Depois que eu comecei a jogar aqui no SESC, meu neto instalou o jogo em casa e nós começamos a jogar juntos. Mexe com a mente da gente, com corpo’, disse o aluno praticante. O videogame utilizado para as aulas é o XBOX 360, os jogos utilizados e os preferidos pelos jogadores são: boliche, boxe e ski. Além destes, o jogo Body and Brain Connection também conhecido como exercícios corporais e cerebrais do Dr. Kawashima.

Considerações Finais: A atividade Corpo e Mente se mostrou como uma ferramenta positiva para pessoas idosas, proporcionando melhora nas habilidades físicas, motoras e cognitivas, e promovendo interações sociais e intergeracionais. Como resultado da atividade, foi criado um torneio de Exergame e, em agosto de 2022, foi realizado o torneio intergeracional, entre jovens e idosos. A tecnologia pode ser uma aliada não somente em relação aos aspectos físicos e cognitivos, mas também nas relações e no combate a práticas ageístas.

Palavras-chave: Pessoas idosas, cognição, jogos virtuais.

YOGA NO TRATAMENTO DO CÂNCER DE MAMA: UMA TECNOLOGIA ANCESTRAL PARA O RESTABELECIMENTO DA SAÚDE

Clarisse Gomes Pereira

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Copacabana

Introdução: Excluindo-se o câncer de pele não melanoma, o Câncer de Mama (CM) é o mais frequente entre as mulheres brasileiras. O número de novos casos pode alcançar 66.000 para cada ano do triênio 2020-2022. Vale ressaltar que o CM, apesar de raro, também acomete os homens (BRASIL, 2014, p. 293; INCA, 2019). Segundo Hiler e Mina (2016) pessoas inativas fisicamente têm de 10% a 20% a mais de risco para o CM. Uma redução de 25% no sedentarismo pode reduzir 1,3 milhão de mortes anualmente. O Exercício Físico (EF) é um fator importante para a prevenção e tratamento do CM. Segundo Campbell (2015) o EF é seguro e promove melhora ou manutenção de fatores fisiológicos e psicológicos e deve fazer parte de um programa de tratamento. Todos os pacientes acometidos pelo câncer passam por reabilitação. No caso do CM há várias fases de reabilitação: física, emocional e social. (A. C. CAMARGO CANCER CENTER, s.p., s.d). O YOGA pode ser um importante aliado no tratamento da doença, pois é uma prática que há muito tempo é reconhecida por seus benefícios na saúde física (melhora do equilíbrio, força e flexibilidade), emocional (aumento da autoestima e diminuição do estresse) e social (melhora da relações interpessoais) dos praticantes.

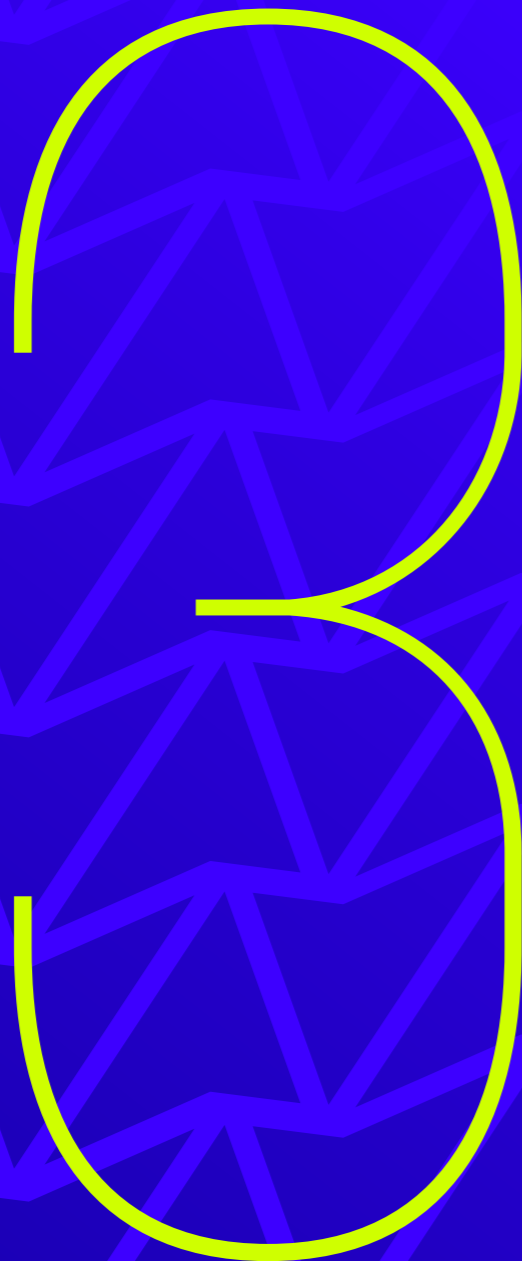
Objetivos: Verificar a eficácia da prática do Yoga como parte integrante de programas de reabilitação do CM.

Método: Revisão bibliográfica de meta-análises publicadas no período entre 2017 e 2022. A pesquisa foi realizada no PubMed utilizando as palavras Yoga, Tratamento e Câncer de Mama como descritores. Para esta pesquisa somente foram considerados artigos que permitiam livre acesso. Foram encontrados 5 artigos que atendiam aos critérios supracitados.

Resultados: Os estudos indicaram melhoras significativas na qualidade do sono; diminuição dos sintomas de fadiga, depressão e ansiedade. Além da melhora da qualidade de vida auto relatada e melhoras psicossociais. Tais resultados colaboraram para a eficiência do programa terapêutico.

Conclusão: A prática do Yoga, para além de uma opção de exercícios físicos, colabora fortemente para o tratamento do CM ao demonstrar importantes influências na melhora da qualidade de vida geral. Estudos preliminares indicam que essa tecnologia ancestral também tem influência benéfica na melhora do equilíbrio, manutenção ou melhora da amplitude de movimento articular, aumento da prontidão para o exercício. Há que se realizar maiores estudos para as áreas a fim de aprofundar e especificar dados e informações.

Palavras-chave: Yoga, prevenção, Câncer de Mama.



EIXO TEMÁTICO

BOAS PRÁTICAS DE LAZER E ESPORTE EM ÁREAS ABERTAS

Os trabalhos foram focados em práticas que apresentem ações de lazer e esportes em ambientes abertos “outdoor”. Nesse sentido, os trabalhos são relacionados às ações de incentivos e/ou desenvolvimento de instalações esportivas e projetos institucionais de condicionamento físico no contexto da promoção da saúde, bem-estar e/ou desempenho, assim como, as possibilidades de abertura e/ou reabertura de centros de atividades físicas em áreas abertas. Além disso, trabalhos que envolveram atividade física para a conexão com a natureza que possam apontar para inter-relações de conservação e preservação ambiental. Os trabalhos submetidos abordaram os seguintes tópicos;

1. Atividades de lazer ou esporte outdoor
2. Atividades de aventura
3. Atividades de lazer no contexto socioambiental

A NATAÇÃO E SUA CAPACIDADE DE MINIMIZAR RISCOS E MORTES POR AFOGAMENTO

Laís Olegário do Amaral

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Madureira

Tatiane Magalhães da Fonseca

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Madureira

Apresentação do Caso: Pesquisas e índices alarmantes sobre morte por afogamento chamam atenção para a importância de aulas de natação, principalmente em cidades litorâneas como o Rio de Janeiro. Segundo a defesa Civil, no Brasil, o afogamento é a 2ª causa geral de óbito entre 1 e 4 anos e a 3ª de 10 a 14 anos, onde 5.791 brasileiros (2.8/100.000 hab.) morreram afogados em 2016 estimando um gasto de 1,26 bilhão de reais por ano.

Discussão: Através desse relato, desejamos possibilitar e refletir sobre aulas de natação mais acessíveis e sua obrigatoriedade de aprendizagem para evitar danos sociais e emocionais. Baseados nas experiências dos alunos do Sesc Madureira e no relato do aluno de natação CA, 52 anos, que não fez natação quando criança. Hoje, com aquafobia, trauma esse que foi desencadeado por ter sofrido afogamento quando jovem. ‘Sensação indescritível. Desde então, não vou à praia e não ando de barca.

Ainda sinto efeitos desta experiência. Comecei a fazer natação, para conseguir colocar a cabeça embaixo d’água, a sensação de ainda poder se afogar permanece. Ainda sinto falta de confiança para realizar exercícios simples. A natação diminuiu a minha ansiedade. Atingir metas até então totalmente impossíveis, acreditar que posso mais do que a mente me limita, aprender a relaxar e organizar a mente para poder superar meus medos e limites’. Diante da estrutura e do desenvolvimento técnico promovido, em seis meses, o aluno consegue ficar em decúbito ventral e dorsal com apoio e imergir o rosto na água. Desse modo, esse trabalho apresenta a problemática: qual a importância da aprendizagem da natação, para diminuir os casos de óbitos por afogamento? Com base na OMS (2014), as taxas de afogamento mais altas estão entre crianças de 1 a 4 anos de idade, seguidas de crianças de 5-9 anos de idade e ainda o afogamento é a terceira principal causa de morte em todo o mundo. Recentemente, pode-se comprovar que as aulas de natação diminuem em até 88% os riscos de afogamento de crianças de 1 a 4 anos de idade (INATI, 2019). A prevenção é considerada a melhor estratégia para minimizar a trágica realidade apresentada pela SOBRASA (2020), que afirma morrerem 15 pessoas afogadas diariamente no Brasil. Szpilman, 2015 afirma que a ferramenta de maior eficácia na luta contra os afogamentos é a prevenção. Nesse sentido se faz importante a ampliação das aulas a partir de 1 ano, e o retorno do PCG visto que o público com menor renda fica impossibilitado de vivenciar essa modalidade.

Considerações Finais: Entendemos que oportunizar aprendizagem, segurança, acessibilidade, possibilidade de lazer, qualidade de vida e superação dos medos, para a população é o nosso dever. Natação é esporte, ludicidade e sobrevivência.

Palavras-chave: Afogamento, atividades aquáticas, prevenção

A UTILIZAÇÃO DO PLOGGING COMO FERRAMENTA SUSTENTÁVEL E DE MODIFICAÇÃO SOCIAL

Daniel Barbosa Marujo

Analista de Esporte e Recreação da UO - Sesc Barra Mansa

Fabiane de Paiva Pinto

Analista de Esporte e Recreação da UO - Sesc Barra Mansa

Introdução: Extremamente incomodados com a quantidade de lixo espalhados pelas ruas da Suécia, diversos indivíduos se unem, por meio de suas redes sociais, para reivindicar e buscar soluções para tal fato. Num primeiro momento tais indivíduos organizam-se para realizar a simples coleta desse lixo, mas posteriormente percebem essa ação poderia gerar um impacto muito maior caso conseguissem alcançar corredores e pessoas que se exercitam ao ar livre. Nesse momento surge o Plogging, que é a união do Jogging (termo em inglês para corrida leve) com o Plocka Up (termo em sueco para recolher) como uma modalidade esportiva que visa não somente a melhoria dos aspectos relacionados à aptidão física por meio de uma atividade ao ar livre, mas principalmente que seja voltada para a conscientização pública sobre a importância da proteção ambiental devido a crescente degradação gerada pelo próprio Ser Humano, principalmente pelo descarte inadequado dos resíduos. Mesmo com a recente criação (2016), tais características fazem com que o Plogging ganhe

notoriedade e atualmente seja praticado em mais de 40 países. Atualmente o Brasil é o quarto país no mundo que mais produz lixo, são cerca de 11.355.220 toneladas/ano, sendo que mais de 2,4 milhões de toneladas de plástico que são descartadas de forma irregular.

Objetivos: Demonstrar a importância do Plogging, no que tange a promoção da saúde e como agente de modificação social.

Métodos: Foi realizada uma Pesquisa Teórica utilizando as produções científicas vigentes para explicar a pesquisa levantada.

Resultados: Prevenção de doenças, promoção de bem estar, melhoria de condicionamento físico, são apenas alguns benefícios da prática regular de atividade física. Quando realizado ao ar livre, essa lista de benefícios aumenta exponencialmente, visto que o corpo humano libera endorfina – que é o hormônio que gera a sensação de prazer e de recompensa, melhorando os níveis de humor, a sensação de liberdade e o bem estar dos participantes. Tal fato ganha ainda mais importância após o período pandêmico, devido a necessidade de reclusão que a humanidade passou. Porém, essa sensação de liberdade muitas vezes esbarra na degradação ambiental cada vez maior, principalmente nos grandes centros. Sendo assim, ao pensarmos numa possível utilização dentro do Sesc RJ, tal atuação encaixa-se perfeitamente em Projetos como o Circuito Sesc de Corrida e Caminhada, Caminhada em Defesa da Pessoa Idosa, entre outros, partindo do pressuposto que o Plogging surge como uma ferramenta extremamente importante para minimizar tais impactos, pois ao mesmo tempo em que os indivíduos realizam tal prática, eles diminuem o impacto coletando o lixo encontrado pelo caminho.

Palavras-chave: Plogging, Desenvolvimento Sustentável, Modificação Social.

CIRCUITO NA PRAIA COMO ATIVIDADE COMPLEMENTAR DO PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO FÍSICO-ESPORTIVO (DFE) DO SESC NITERÓI: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Marcelo Demezio da Silva

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Niterói

Paola Costa de Carvalho

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Niterói

Raphael de Medeiros Neto Cordeiro

Instrutor de Esporte da UO - Sesc Niterói

Apresentação do caso: A unidade SESC Niterói promove aos sábados as chamadas “aulas especiais”, abertas aos alunos de todas as modalidades e público externo. O intuito é adaptar e inovar, evidenciando-se quebra de rotina dos exercícios semanais, valorizando a integração social. Importante frisar que a falta de socialização é um dos motivos que levam os clientes a deixarem as academias (LIZ; ANDRADE, 2016). Estudos recentes mostram que é crescente na atualidade a conscientização da população sobre a importância da utilização de espaços públicos ao ar livre para a prática de atividades e lazer, promovendo a convivência social e a preservação ambiental nos grandes centros urbanos (SOUZA et al., 2017). Esses espaços, além da atividade física, também são procurados para o relaxamento mental, criando a sensação de paz e tranquilidade

proporcionados pelo simples contato com a natureza (VASCONCELOS; ROSA, 2016). Atento a esta tendência, o SESC Niterói passou a propor uma ação na praia de Icaraí, localizada a 2 km da unidade. O objetivo dessa ação foi promover a experiência da prática da atividade física ao ar livre, melhorando a socialização e ainda, trazendo os benefícios inerentes ao uso desse espaço e da modalidade. Este estudo descritivo do tipo relato de experiência aborda as vivências dos instrutores de esporte do Sesc Niterói, no Circuito na praia de Icaraí, no período de março a dezembro de 2019.

Discussão: Caminhada guiada seguia da unidade até o local do circuito. Este tinha duração de 60 minutos, onde eram desenvolvidas capacidades físicas e aeróbia prevalecendo a metodologia do treinamento funcional, segundo Monteiro e Evangelista (2010). Os iniciantes respondiam o questionário de prontidão para a prática de atividade física (PAR-Q). Participavam alunos do Sesc, público externo, variadas condições físicas e idade. A motivação da equipe na divulgação, atmosfera descontraída e de bem-estar nos treinos, além da captação de novos alunos para as atividades sistemáticas do Sesc foram pontos positivos relatados pelos instrutores. Ponto negativo, os cancelamentos de treinos por causa do mau tempo. Estratégias técnicas no circuito, adaptações dos alunos ao terreno e a permanência de alguns apenas na caminhada em virtude de não adaptação ou limitação física foram observações importantes. Somado às ações internas na unidade aos sábados havia uma média de 35 participantes por dia do circuito, favorecendo a produtividade. A continuação das ações e pesquisas específicas da modalidade são necessárias para análises comparativas e ajustes na atividade.

Considerações Finais: O circuito na praia tem potencial de socialização, captação, retenção de alunos, visibilidade à instituição e produtividade. Há espaço para atividades paralelas no local, incluindo recreação infantil, integração com outros setores e projetos da unidade, educação ambiental, saúde e turismo. Espera-se que o relato impulse pesquisas na área de atividade física ao ar livre.

Palavras-chave: Atividade física, Áreas abertas, socialização.

EIXO TEMÁTICO 3 | BOAS PRÁTICAS DE LAZER E ESPORTE EM ÁREAS ABERTAS

IMERSÃO NOTURNA DE LAZER E SUSTENTABILIDADE EM PARQUES URBANOS

Mauro Rezende

Analista de Sustentabilidade da UO - Sesc Barra Mansa

Beatriz Esperança Neves

Analista de Turismo Social da UO - Sesc Barra Mansa

Nathalia Mercedes Miranda

Analista de Projetos Sociais - Sede

Apresentação do caso: Explorar espaços ao ar livre é uma nova inclinação de comportamento pós pandemia que obrigou o mundo a repensar hábitos pessoais, incluindo os de lazer. No relatório “10 principais tendências globais de consumo 2021”, destaca-se que os riscos sanitários em espaços fechados fizeram com que as pessoas procurassem “oásis ao ar livre” para terem uma vida social. Diante disso, os Projetos Turismo Social e Sesc+ Sustentabilidade do Sesc RJ vêm desenvolvendo uma proposta intitulada Expedição Noturna no Zoológico Municipal, um parque urbano que representa importante papel na qualidade de vida da população local. O objetivo deste trabalho é oportunizar atividades de lazer ao ar livre estimulando a educação ambiental integrando Turismo Social e Sustentabilidade.

Discussão: Na atividade realizada, monitores ambientais conduziram estudantes do curso Ciências Biológicas do Instituto Federal do Rio de Janeiro por um roteiro predeterminado. Inicialmente há uma explicação sobre a função do zoológico e sua importância para o turismo e comunidade local e regional, além das orientações de segurança. “Eu sempre achei que zoológicos eram lugares onde se capturava os animais em seus habitats e os colocava em exposição como numa loja. As explicações me fizeram compreender o papel dos zoológicos atualmente.” B., 20 anos. O percurso é realizado de forma silenciosa, apenas os condutores possuem lanternas a fim de garantir que não haja estresse dos animais. Através da caminhada orientada é possível observar aspectos da biologia de alguns animais de hábitos crepusculares, difíceis de serem visualizados durante o dia. ‘Nunca imaginei fazer uma visita no zoo à noite, foi super diferente e me fez ficar mais atento às explicações sobre os hábitos dos animais! Achei a maior aventura andar pelos caminhos a noite!’ J., 18 anos. Após a observação dos animais foi iniciada a trilha culminando no ponto mais alto do Zoológico, propício para a observação do céu. Durante a subida há a orientação quanto aos conceitos da astronomia favorecendo a imaginação, fomentando os sentidos e resgatando conceitos científicos. ‘Foi uma passeio super diferente, nunca tinha feito nada parecido! Achei muito irado.’ C., 20 anos.

Considerações Finais: As atividades de bem-estar ao ar livre, associadas ao Turismo e a Educação Ambiental, são instrumentos de sensibilização e mudanças para comportamentos mais sustentáveis. A sensação de liberdade, atividades desafiadoras e bem-estar proporcionado pela relação Lazer x Turismo, por muitas vezes esbarra na degradação ambiental iminente. Atividades ao ar livre, independente de qual for a escolha pode favorecer a reaproximação do ser humano com a natureza, além de promover importante reflexão acerca da função dos zoológicos que atualmente baseiam-se em quatro pilares: a conservação de espécies, o apoio a pesquisas científicas, a sensibilização do público, a educação ambiental, além de proporcionar lazer e entretenimento aos visitantes.

Palavras-chave: Áreas abertas, lazer, turismo social.

NOSSA PRAIA É AQUI! A EXPERIÊNCIA DO SESC VERÃO NA BAIXADA FLUMINENSE

Cristina Maria Trindade Brito

Coordenadora Técnica da UO - Sesc Nova Iguaçu

Kely Cristina Pinheiro dos Anjos

Coordenadora Técnica da UO - Sesc Duque de Caxias

Jonas Henrique Almeida da Silva

Coordenador Técnico da UO - Sesc São João de Meriti

Apresentação do caso: O projeto Sesc Verão 2022 foi planejado e posteriormente realizado em conjunto pelas três Unidades do Sesc da Baixada Fluminense. Cabe destacar que a região é marcada pela desigualdade social, municípios com baixo IDH, outros com alto índice de violência e ainda, servidos por uma malha viária totalmente precária, na qual muitos moradores ficam limitados para conhecerem localidades mais distantes. Outros, com disposição e condição de se deslocarem, para terem acesso as praias no período do verão, precisam fazer longos trajetos, enfrentando engarrafamentos e transportes com excesso de lotação. O projeto institucional estratégico Sesc Verão vem sendo realizado com bastante êxito há alguns anos nas praias do Rio de Janeiro. No entanto, a Baixada Fluminense por não ser uma região costeira, realizava o projeto em formato reduzido, dentro das próprias Unidades Operacionais. Sabemos da

importância das políticas públicas de lazer como meio de intervenção social, no entanto, muitas vezes essas políticas não chegam para todos e o Sesc acaba atuando como um equipamento que acolhe e leva a população a vislumbrar novas possibilidades de vida, através de suas programações que têm sempre um viés educativo. Referindo-se ao Sesc, Marcellino (1995) informa que se trata de uma instituição vanguardista ao abordar e impulsionar o lazer no Brasil desde a década de 1960 e que se trata de uma instituição que revela um papel complementar ao do Estado.

Discussão: A primeira edição do projeto Sesc Verão na Baixada Fluminense, contou com programações pautadas por ações informativas, divertidas, gratuitas e que proporcionaram novas experiências e boas memórias para o público participante, e com isso, o projeto se consolidou com sucesso na região atraindo um grande público, principalmente as famílias, promovendo diversas atividades de todos os programas. O projeto teve como objetivos promover ambientes de harmonia, bem-estar e qualidade de vida; estimular a transformação social das regiões e o desenvolvimento humano; oferecer degustação das atividades do Sesc e levar entretenimento para a população. As ações aconteceram em parceria com as Prefeituras Municipais e com os Sindicatos do Comércio em Unidades Temporárias na Vila Olímpica de São João de Meriti nos dias 30/01, 05 e 06/02; na rua de lazer em Duque de Caxias no dia 12/02 e na Vila Olímpica de Mesquita nos dias 19 e 20/02.

Considerações Finais: O projeto estimulou a retomada das ações, a transformação social das regiões e o desenvolvimento humano. Nesse sentido, trabalhamos o lazer numa perspectiva de transformação e optamos por uma intervenção do lazer como um veículo de educação (MELO; ALVES JUNIOR, 2003). Diante do planejamento participativo vivenciamos uma proposta de educação para o lazer concreta e realizável, assim como aponta Marcellino (1996): ... democratizar o lazer implica em democratizar o espaço.

Palavras-chave: Lazer, atividade física, Baixada Fluminense.

O PAPEL DA ODONTOLOGIA DO ESPORTE NA EQUIPE MULTIDISCIPLINAR DURANTE A PRÁTICA DESPORTIVA — REVISÃO DE LITERATURA

Rafael Ribeiro Inácio

Dentista da UO - Sesc São João Meriti

Bruna Santos da Cruz

Dentista da UO - Sesc São João Meriti

Wilson DAmeida Jr.

Dentista da UO - Sesc Nova Iguaçu

Introdução: As alterações no sistema estomatognático de origem odontogênicas, como doença cárie e periodontal, ausências de elementos dentários, má oclusão, erosão dental ou desordens nas Articulações Temporomandibulares (ATM) podem refletir no desenvolvimento do atleta, gerando complicações respiratórias e cardiovasculares, aumento do uso de medicamentos, influenciando na alimentação, nos treinos e repouso, ocasionando baixa concentração, baixo rendimento e até afastamentos. A odontologia esportiva atualmente é conhecida como uma especialidade pelo Conselho Federal de Odontologia, desde 2015 ela vem surgindo e se consolidando a cada dia no Brasil (RESOLUÇÃO CFO 160/2015). A carência de efetividade nos cuidados referentes a saúde bucal dos atletas, podem afetar as atividades e desempenho esportivo dos mesmos, quando na presença diagnosticada de acometimento de cárie dentária,

erosão dentária e problemas periodontais, além de muitos traumatismos, que poderiam ser evitados com um correto dispositivo de proteção (PASTORE, 2017). O cirurgião dentista tem a finalidade de investigar, prevenir, reabilitar e compreender a influência das doenças da cavidade bucal no desempenho de atletas profissionais e amadores, visando a melhora do seu desempenho, performance e rendimento. (ABROE, 2012; ACADEMY FOR SPORTS DENTISTRY, 2017). Nesse contexto, observa – se que a função do cirurgião dentista vai além da indicação do uso de protetores bucais.

Objetivos: O objetivo deste estudo foi demonstrar a importância e o papel da odontologia na saúde e rendimento físico do atleta, garantindo-lhe: promoção de saúde, prevenção de injúrias e comorbidades nos acidentes causados durante a prática de esportes.

Métodos: A pesquisa foi feita através de revisão de literatura em bancos de dados eletrônicos: Scielo, Pubmed, Blioteca Virtual de Saúde, Google Acadêmico, com artigos publicados entre os anos 2009 e 2021. Foram utilizados filtros como: odontologia do esporte, desempenho do atleta, doença cárie e periodontal, rendimento físico e odontologia. Foram analisados textos completos em português relacionados com a revisão proposta.

Resultados: Quando relatado sobre a saúde ampla, logo se entende a necessidade de promoção à saúde bucal. Um atleta precisa estar sempre no auge de suas condições físicas e mentais, se há um foco de infecção fornecendo microrganismos para a corrente sanguínea, as lesões musculares, de ombros e joelhos podem ser mais frequentes e de difícil recuperação (BASTOS, 2013). Alguns cuidados odontológicos passaram a ser considerados pelas equipes técnicas, pelo fato de estarem diretamente relacionados ao rendimento e a qualidade de vida, e podem ser cruciais para a vitória em competições e/ou quebra de recordes (ALVES et. al, 2017). Conclusão: Desta forma, o acompanhamento com o cirurgião-dentista deve fazer parte do protocolo inicial e periódico de atenção à saúde do atleta, demonstrando a necessidade da odontologia na equipe multidisciplinar atuando na saúde bucal dos atletas, tratando os danos e orientando sobre a manutenção da saúde bucal de forma particular e específica para cada modalidade.

Palavras-chave: Atleta; saúde bucal; equipe multidisciplinar.

TROFÉU PINGUIM: PROGRAMAÇÃO RELEVANTE PARA OS ALUNOS DE NATAÇÃO DO SESC RIO DURANTE O INVERNO

Valdirene Aparecida de Almeida

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Barra Mansa

Juliana Araújo Silva

Instrutora de Esporte da UO - Sesc Barra Mansa

Fabiane de Paiva Pinto

Analista de Esporte e Recreação da UO - Sesc Barra Mansa

Apresentação do caso: Apresentado e implementado em 2015 nas Unidades do Sesc Rio, o Troféu Pinguim teve como objetivo diminuir indicadores negativos de desempenho, observados pela Gerência de Lazer durante o inverno. Diminuição do número de matriculados, baixa frequência e aumento da taxa de evasão foram os dados observados na Unidade de Barra Mansa onde a média de temperatura da água mantém-se entre 18°C e 22°C e a temperatura ambiente 17°C a 24°C. Os parâmetros de temperatura ideal para a prática de natação e exercícios aquáticos devem estar associados a fatores como intensidade da atividade física praticada, idade, condições especiais dos alunos e temperatura do ar. Entretanto, a Federação Internacional de Natação (FINA), balizada na norma FR 2.11, temperatura da água deve ser de 25°C a 28°C durante competição e a The Aquatic Exercise Association (AEA) preconiza

que crianças em aula de natação devem ser submetidas a temperatura de 27,5°C para cima e idosos em aula com intensidade moderada e alta 28°C a 30°C. O projeto consiste numa competição saudável onde os alunos são estimulados a permanecer em suas turmas através de um programa de atividades, fora do ambiente aquático, voltado para o desenvolvimento de capacidades físicas, bem-estar social e qualidade de vida em geral da família. Todo o processo é registrado diariamente na caderneta recebida no início da ação, que compreende os meses de maio a agosto, findando com a premiação dos alunos menos faltosos. A construção dessa iniciativa norteia-se pelas diretrizes da instituição que deve cuidar para que as atividades desenvolvidas neste campo objetivem não só o atendimento das necessidades humanas de recuperação física e mental, mas também das necessidades de participação, solidariedade e integração sociocultural.

Discussão: Analisando os números registrados, temos o seguinte cenário: em 2015, identificamos que nossa taxa de frequência foi de 51,2%, com ocupação de: 72,9% e evadidos: 24,7%. Em seguida em 2016: a taxa de frequência foi de 62,4%, com ocupação de: 67,5% e evadidos: 28,67%. Já em 2017 ficamos com: frequência de 46,9%, com ocupação de: 70,2% e alunos evadidos: 19,87%. Em 2018 colhemos: taxa frequência foi de 50,7%, com ocupação de: 87,38% e evadidos: 12,89%. Em 2019: taxa frequência foi de 85,7%, com ocupação de: 100% e evadidos: 7,46%.

Considerações Finais: A partir dos resultados apresentados pelo Sistema de Atividade Esportiva (SAE), verifica-se que o Troféu Pinguim se consolidou como uma estratégia eficaz para combater os indicadores de desempenho negativos durante o inverno, bem como uma ferramenta para a manutenção da saúde e bem-estar dos alunos, elevando de 4,94% de premiados em 2015, para 46,55% em 2022, até o momento desta publicação. Mais que fidelizar clientes, percebemos que oportunizamos novas experiências motoras, memórias sociais e afetivas, há uma mudança significativa que fará parte do repertório comportamental deste aluno.

Palavras-chave: Adesão, atividades aquáticas, atividade física.



REALIZAÇÃO

ISCA

Sesc

Senac

APOIO

