



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUCAS ABDIAS OLINTO

**PROJETO DE EXTENSÃO BOXE FUNCIONAL – COEL (UEPB) COMO RECURSO
DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19**

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

LUCAS ABDIAS OLINTO

**PROJETO DE EXTENSÃO BOXE FUNCIONAL – COEL (UEPB) COMO RECURSO
DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. José Eugênio de Eloi Moura

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O46p Olinto, Lucas Abdias.
Projeto de extensão boxe funcional - COEL (UEPB) como recurso de promoção da saúde em tempos de pandemia da COVID-19 [manuscrito] / Lucas Abdias Olinto. - 2022.
33 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Prof. Me. José Eugênio Eloi Moura , Coordenação do Curso de Bacharelado de Educação Física - CCBS."

1. Educação Física. 2. Boxe Funcional. 3. Pandemia. 4. Isolamento social. 5. Ensino remoto. I. Título

21. ed. CDD 372.6521

LUCAS ABDIAS OLINTO

PROJETO DE EXTENSÃO BOXE FUNCIONAL – COEL (UEPB) COMO RECURSO DE PROMOÇÃO DA SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA DA COVID-19

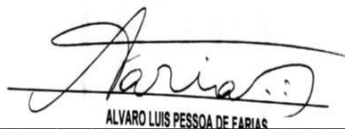
Trabalho de Conclusão de Curso em formato de relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 08 /03/2022.

BANCA EXAMINADORA

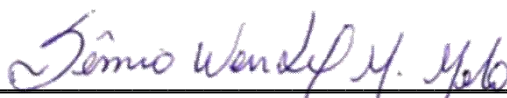


Prof. Me. José Eugênio Elói Moura (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



ALVARO LUIZ PESSOA DE FARIAS

Prof. Dr. Alvaro Luiz Pessoa de Farias
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Me. Sémio Wendel Gonsaga de Melo
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a Deus, que me presenteia todos os dias com a energia da vida e me dá forças e coragem para alcançar todos os meus objetivos e ao meu grande amigo Lucas Ribeiro Sousa, hoje falecido, mas que me apoiou e incentivou nessa jornada, demonstrando sempre companheirismo e amizade.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me guiado durante toda essa jornada acadêmica e permitido que eu chegasse até aqui.

A minha noiva Aléxia Duarte que estava comigo em todos os momentos de dificuldade, sempre me apoiou em todas as minhas decisões e me proporcionou muitos momentos felizes.

Aos meus pais, Leonardo e Ione, pelo incentivo, força, dedicação e por nunca medirem esforços para me ajudar.

Ao meu orientador, Eugênio Eloi, que me auxiliou de forma muito presente e contribuiu diretamente com o desenvolvimento deste trabalho.

Aos senseis, Wellinton Russo, Ado Marcelo e Rômulo Negreiros, por acreditarem no meu potencial e através dos seus ensinamentos permitirem que eu pudesse concluir este trabalho.

Por fim, quero agradecer a todos os meus amigos, com quem divido vários momentos de alegria e aprendizado, e que se fizeram presentes nesta etapa decisiva da minha vida. Sempre com paciência, conselhos, compreensão e confiança.

RESUMO

A contaminação pelo vírus SARS-Cov-2, denominada COVID-19 apresentou rápida propagação entre os continentes e em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde a declarou como uma pandemia global, tornando-se um emergente desafio de saúde pública. Por este motivo, medidas restritivas foram adotadas pelos órgãos de saúde competentes no intuito de frear o contágio do vírus já que a transmissão humana foi observada como principal fator de contágio. Dentre as recomendações no contexto de pandemia estão o distanciamento social e fechamento de estabelecimentos públicos e privados, que impediu a população de exercitar-se nos espaços destinados à prática de atividades físicas. Desta forma, o projeto de Extensão temático denominado “Boxe Funcional” elaborado pela Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), orientado pelo professor José Eugênio, teve como desafio principal dar continuidade as ações propostas através de práticas mediadas por tecnologias, elaborando novos planos e estratégias através das mídias sociais, que possibilitem à permanência de um estilo de vida ativo e longe do sedentarismo, respeitando a saúde, integridade física e as medidas restritivas impostas durante a pandemia. Portanto, neste estudo relata-se a importância da extensão na formação profissional e os desafios e dificuldades enfrentadas durante as aulas remotas através do projeto de extensão temático “Boxe funcional” da COEL (UEPB) como recurso de promoção à saúde, que abrange o público de discentes e servidores da UEPB como também a comunidade em geral. Além de refletir sobre as possibilidades de manter um estilo de vida ativo mesmo no atual momento de isolamento social imposto pela pandemia do COVID-19.

Palavras-Chave: Educação Física. Boxe funcional. COVID-19. Aulas remotas.

ABSTRACT

Contamination by the SARS-Cov-2 virus, called COVID-19, introduced fast contagion among the continents and in March 2020 the World Health Organization declared as global pandemic, making it an emerging public health challenge. For this reason, restrictive measures were adopted by the competent health organizations in order to stop the contagion of the virus, since human transmission was observed as the main factor. Among the recommendations in the context of a pandemic are social distancing and closing of public and private establishments, which prevented the population from exercising in spaces intended for the practice of physical activities. In this way, the thematic extension project called "Functional Boxing" prepared by the Sports and Leisure Coordination (COEL) of the Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), guided by professor José Eugênio, had the main challenge continue the proposed actions through practices mediated by technologies, developing new plans and strategies through social media, which allow the permanence of an active lifestyle and away from sedentary lifestyle, respecting health, physical integrity and the restrictive measures imposed during the pandemic. Therefore, this study reports the importance extension project in professional training and the challenges and difficulties during remote classes through the thematic "Functional Boxing" by COEL (UEPB) as a health promotion resource, which covers the public of students and employees of UEPB and also the community in general. In addition to reflecting on the possibilities of maintaining an active lifestyle even in the current moment of social isolation imposed by the COVID-19 pandemic.

Keywords: Physical Education. Functional boxing. COVID-19. Remote classes.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Protocolo de teste de VO_2 Máx segundo Luc Léger.....	20
Figura 2 – Representação da realização do protocolo de teste “vai e vem”.....	20
Figura 3 – Divulgação e realização das aulas <i>online</i> de boxe funcional	25
Figura 4 – Exercícios praticados na aula <i>online</i>	26
Figura 5 – Edições realizadas nas divulgações e vídeo-aulas	28

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Nível de aptidão física do <i>American Heart Association</i> para homens (VO ₂ máx ml/kg/min).....	22
---	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Divisão do enfoque de treinamento semanal	24
Quadro 2 – Escala com etapas de progressão do treinamento	26

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACSM	<i>American College of Sports Medicine</i>
AVD	Atividades da Vida Diária
CONFEF	Conselho Federal de Educação Física
COEL	Coordenadoria de Esporte e Lazer
COVID-19	Coronavírus
TF	Treinamento Funcional
UEPB	Universidade Estadual da Paraíba
VO₂ Máx	Volume Máximo de Oxigênio

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	REFERENCIAL TEÓRICO	14
2.1	Projeto de extensão Boxe Funcional	16
3	METODOLOGIA	19
4	PERSPECTIVAS E AVANÇOS	24
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	30
	REFERÊNCIAS	32

1 INTRODUÇÃO

A contaminação pelo vírus SARS-Cov-2, denominada COVID-19 surgiu em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China. De etiologia infecciosa e de alta transmissibilidade e contágio, a mesma apresentou rápida propagação entre os continentes e em março de 2020 a Organização Mundial da Saúde a declarou como uma pandemia global, tornando-se um emergente desafio de saúde pública (LU et al., 2020; ROTHAN; BYRAREDDY, 2020; WORD HEALTH ORGANIZATION, 2020).

Por este motivo, medidas restritivas foram adotadas pelos órgãos de saúde competentes no intuito de frear o contágio do vírus (SARS-CoV-2), causador da COVID-19. Já que a transmissão humana foi observada como principal fator de contágio. Entre estas recomendações no contexto de pandemia estão o distanciamento social e fechamento de estabelecimentos públicos e privados como: escolas, bares, comércio, restaurantes, academias de ginástica e outros espaços destinados à prática de exercícios físicos.

Sendo assim, grande parte da população ativa se viu impedida de exercitar-se de maneira presencial e com acompanhamento profissional em diversos locais destinados a estas práticas e tiveram que interromper suas atividades por falta de espaço e materiais disponíveis em sua residência até que houvesse a reabertura desses estabelecimentos, no que pode ocasionar um déficit na qualidade de vida e saúde da população, além de influenciar num comportamento sedentário.

Desta forma, o projeto de Extensão denominado “Boxe Funcional” elaborado pela Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), orientados pelo professor José Eugênio, teve como desafio principal dar continuidade as ações propostas no projeto através de práticas mediadas por tecnologias, traçando novos planos e estratégias através das mídias sociais, que possibilitem à permanência de um estilo de vida ativo e longe do sedentarismo, respeitando a saúde, integridade física e as medidas restritivas impostas durante a pandemia.

Essas ferramentas virtuais possibilitaram a continuação do projeto que propõe as práticas de exercícios físicos como medida de enfrentamento ao COVID-19, interligando seus benefícios a questões de reforço imunológico e combate ao estresse, ansiedade e depressão. Além de atuar como promotor da qualidade de vida e saúde física e mental, estimulando os integrantes a manter um estilo de vida

saudável e desfrutar de benefícios associados benefícios associados como o controle de peso, ajustes no padrão postural, domínio das técnicas de defesa pessoal, aprimoramento das diversas capacidades físicas e a redução substancial do risco de comorbidades.

Vale destacar ainda que os benefícios da prática regular de exercícios e atividades físicas possuem evidências bem comprovadas no aprimoramento do sistema imunológico, retardando o aparecimento de disfunções relacionadas à idade e na redução do risco, duração ou gravidade de infecções virais, tais como a que estamos vivenciando em decorrência do novo coronavírus (LADDU et al., 2020; NIEMAN; WENTZ, 2019)

Portanto, este estudo consiste em relatar a importância da extensão na formação profissional e os desafios e dificuldades enfrentadas durante as aulas remotas através do projeto de extensão “Boxe funcional” da COEL (UEPB) que abrange o público de discentes e servidores da UEPB como também a comunidade em geral. Além de refletir sobre as possibilidades de manter um estilo de vida ativo mesmo no atual momento de isolamento social por conta da pandemia do COVID-19.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Os primeiros casos de infecção pelo novo coronavírus de 2019 diagnosticados como uma pneumonia grave de etiologia desconhecida, apareceram em Dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, China. Mais tarde, as amostras respiratórias dos doentes mostraram a presença do coronavírus (SARS-CoV-2), identificado como o agente causador da doença COVID-19. A sua rápida propagação a nível mundial levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar a 11 de Março de 2020, a infecção COVID-19, uma pandemia mundial (BEETCHING; FLETCHER; FLOWER, 2020).

Em 25 de fevereiro de 2020 no Brasil, houve a confirmação do primeiro paciente contaminado pelo vírus, e assim como nos outros países o número de casos ampliou-se de forma descontrolada se fazendo necessário tomar uma série de medidas restritivas para o enfrentamento e controle deste contágio. Com isso, seguindo as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e Ministério da saúde, os líderes dos estados adotaram inicialmente medidas como: uso obrigatório de máscaras em ambientes públicos, higienização das mãos com água e sabão ou álcool, fechamento do sistema escolar e comércio (com funcionamento apenas de serviços essenciais como: hospitais, supermercados, farmácias e postos de gasolina), além da questão do isolamento social que tem se destacado como grande aliado nessa pandemia.

Um estudo do *Imperial College* de Londres tem defendido o distanciamento social como uma das principais medidas para supressão da transmissão do COVID-19 (ADOLPH; AMANO; BANG-JENSEN; FULLMAN; WILKERSON, 2020). Segundo o estudo, o uso de amplas medidas de distanciamento social aliado à aplicação de testes em massa poderia salvar mais de 30 milhões de vidas. Apenas para o Brasil, estima-se que o distanciamento social pode salvar mais de meio milhão de vidas. Considerando os argumentos da OMS, respaldados por diversos estudos (WALKER; WHITTAKER; WATSON; BAGUELIN; AINSLIE; BHATIA, 2020), o distanciamento social é de fato uma das principais medidas para combater a pandemia.

Sendo assim, neste período de isolamento em casa ocasionado pela pandemia do COVID-19, grande parte da população reduziu a pratica de atividades físicas, como também tendem a adotar uma rotina sedentária, que favorece o ganho de peso corporal e mudança da sua composição como um todo, além de contribuir

na manifestação de comorbidades associadas como: problemas cardiovasculares, obesidade, aumento da pressão arterial, diabetes, distúrbios do sono, bem como transtornos psicossociais como estresse, ansiedade e depressão.

Diversos locais públicos ligados às práticas corporais como: academias, praças, parques, praias, foram fechados. Com isso, uma alternativa que tem sido frequentemente utilizada são as atividades físicas mediadas pelas tecnologias, onde os profissionais de Educação Física produzem seus conteúdos e aplicam através das redes e mídias sociais, atividades essas que sejam prazerosas, dinâmicas e que explorem os espaços domiciliares e utensílios materiais disponíveis para se movimentar, ampliando o campo de visão para todos aqueles que possuem acesso à internet.

Porém, sabe-se que grande parcela da população vive em uma situação muito difícil ligada as condições de vida e saúde que impossibilitam estas praticas como: falta de espaço domiciliar disponível e acesso à internet, restrito contato com profissionais da área por questões financeiras. Além disso, à luz dos determinantes sociais da saúde, está o desafio de pautar a prática de atividade física frente às demandas de sobrevivência e garantia das condições de vida com a crise política/financeira do país e com as limitadas políticas de mitigação dos problemas econômicos e sociais (MYNAIO; FREIRE, 2020).

Por outro lado, o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e mortalidade, mostram-se reduzido em indivíduos com hábitos de vida fisicamente ativos, como caminhadas de moderada intensidade (HAMER; CHIDA, 2008). Nesse contexto, é importante destacar os potenciais benefícios da prática de atividades e exercícios físicos na rotina da população nesse período, onde o mesmo atua como reforço imunológico, combate as doenças crônicas e auxilia na saúde mental.

Desta forma, diante do considerável avanço da pandemia, a recomendação dos profissionais de saúde para que a população tenha uma vida fisicamente ativa deve ser encarada como uma importante providência para o combate ao COVID-19, Cabendo aos órgãos de saúde criar possibilidades de ofertar a toda população possibilidades de manter um estilo de vida ativo, longe do sedentarismo para influenciar na melhora da qualidade de vida, atuando como recurso de promoção e prevenção da saúde e auxiliando na redução da sobrecarga no sistema de saúde.

2.1 Projeto de extensão Boxe Funcional

O projeto ocorre desde o ano de 2017, onde as aulas aconteciam de maneira presencial, no Ginásio do Departamento de Educação Física da (UEPB) ou na Sala de Dança da mesma instituição. O projeto tem como principal objetivo unir as técnicas de combate do boxe com o estilo de treinamento funcional, atuando como recurso de promoção da saúde através da melhora do condicionamento físico, mental e social dos praticantes.

O boxe é uma arte marcial milenar, existe desde a antiguidade, antes de cristo em diversas regiões da Europa, Mediterrâneo e Ásia. Em sua origem, o boxe não constituía um esporte no sentido restrito e atual do termo, mas uma forma de combate e sobrevivência, dado o seu caráter utilitário. Esta condição explica seu aparecimento em diferentes países e continentes vindo das raízes inglesas antes de se transformar num esporte regulado por regras e padrões (FEITOSA; LEITE; LIMA, 2006).

O boxe, como prática esportiva, é uma das atividades que mais traz benefícios físicos, psicológicos e ajuda na socialização do praticante. Com relação às vantagens físicas, o boxe aprimora a força muscular, a resistência cardiorrespiratória, bem como a resistência muscular e a flexibilidade (MEDEIROS, 2011).

Sendo assim, a modalidade alia as técnicas essenciais da defesa pessoal com o condicionamento físico geral, atuando também no aperfeiçoamento da coordenação motora, agilidade, velocidade e também autoconfiança e controle emocional do indivíduo.

De acordo com Vieira e Freitas (2009), o treino de boxe busca melhorar a resistência e força muscular, através de treinos com movimentos repetitivos, desenvolvendo braços, pernas e abdômen através de exercícios como pular corda, fazer abdominais, desferir socos em sacos de pancada ou manoplas, correr e usar agilidade de movimentos para entrar ou sair de golpes.

Desta forma, a prática do boxe se disseminou pelo mundo inteiro e permanece ainda na atualidade cativando vários adeptos e sendo uma modalidade unânime quando o objetivo é manter a condição física.

Já o treinamento funcional atua diretamente na ideia de funcionalidade, deixando o indivíduo apto para realizar diversas demandas físicas como o próprio

ato de se locomover, seja andando, correndo, saltando, sentar ou levantar de uma poltrona, puxar ou empurrar algo, agachar para pegar algo no chão, estender-se para guardar algo no armário. Assim, os exercícios funcionais são uma excelente estratégia para promover segurança e autonomia nessas atividades pois podem ser prescritos de maneira que se assemelhem aos gestos motores realizados no cotidiano dos indivíduos, auxiliando-os nas AVD's que são as atividades da vida diária, atividades laborais e também em atividades esportivas.

Outro ponto interessante que deve ser destacado é que o treinamento funcional pode ser realizado em qualquer ambiente, seja ele academia de ginástica, parques, praças, praia, campos e até mesmo em algum espaço disponível na residência do indivíduo, seja ele com ou sem utilização de recursos materiais específicos, se fazendo necessário nesse sentido apenas a disponibilidade e foco do aluno e a prescrição do treinamento fundamentada por um profissional de Educação Física, que fará o uso do seu conhecimento e criatividade para desenvolver estas atividades.

Em consonância com esta ideia, dois estudos recentes concluíram que o conceito de TF combina este tipo de treino com o objetivo de desenvolver diferentes capacidades físicas de forma integrada e equilibrada para garantir eficiência (bom desempenho com baixo gasto energético) e segurança (baixo risco de lesão) durante as AVD, tarefas laborais ou desportivas, respeitando os princípios biológicos e metodológicos do treino, especialmente a individualidade e especificidade biológicas (LA SCALA TEIXEIRA; EVANGELISTA, 2014; LA SCALA TEIXEIRA et al.,2016).

Essas atividades impostas são realizadas por meio de movimentos multiarticulares, alternância de velocidade, mudança de direção, estabilidade, equilíbrio, exercícios unilaterais, mudança de planos, que de certo modo podem auxiliar num melhor potencial de desenvolvimento e desempenho do indivíduo.

Portanto, relacionando o treinamento funcional com o boxe, ele auxiliaria principalmente no aprimoramento do tempo de reação e velocidade na ação (defender-se, atacar, contragolpear com agilidade e velocidade suficiente). Selecionando exercícios que mais se assemelhem aos gestos motores realizados no boxe, já que nas modalidades de combate, a velocidade e potência muscular são fundamentais para possibilitar que o indivíduo realize movimentos explosivos para frente, trás e lateralmente, permitindo criar ângulos para atacar o adversário e definir

a luta por pontos ou nocaute (TEIXEIRA; GUEDES, 2021).

O projeto acontecia sempre na segunda e quarta-feira (12:00 às 13:00 horas) e contava com em média 25 participantes, entre eles homens e mulheres. Na maioria das vezes a turma tinha como principal objetivo melhorar o seu condicionamento físico, aprender um método de defesa pessoal, sair do sedentarismo, melhorar a qualidade de vida, e também por questões estéticas e prevenção de comorbidades.

Além da disponibilidade de espaço, alguns recursos materiais eram necessários para que as atividades pudessem ser desenvolvidas com eficiência, sendo eles: luvas de boxe, aparadores de socos, cordas de pular, colchonetes, *steps*, cones, chapéu chinês, cama elástica, protetores de cabeça e tórax, caixa de som, etc. Estes materiais eram disponibilizados pela própria instituição para possibilitar a todos participar das aulas.

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de um relato de experiência, que visa descrever as ações e práticas desenvolvidas nos anos 2020/2021, no atual contexto da pandemia do COVID-19, através do Projeto de Extensão Boxe Funcional, representado pela Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), que conta com a participação da comunidade acadêmica (docentes e discentes), da comunidade em geral e tem o objetivo de promover qualidade de vida e saúde física e mental.

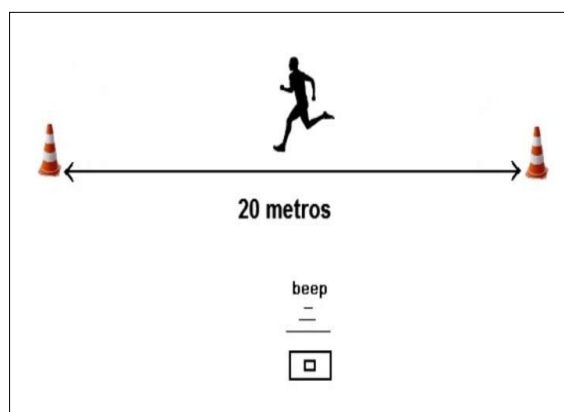
Neste período, o projeto acontecia sempre na segunda e quarta-feira (12:00 às 13:00 horas) e contava com em média 25 participantes, entre eles homens e mulheres. Na maioria das vezes a turma tinha como principal objetivo melhorar o seu condicionamento físico, aprender um método de defesa pessoal, sair do sedentarismo, melhorar a qualidade de vida, e também por questões estéticas e prevenção de comorbidades. Sendo assim, as propostas realizadas neste projeto atuam como medida de enfrentamento frente ao vírus COVID-19.

A maior parte dos integrantes do projeto, ao iniciar as atividades, eram pessoas com hábitos sedentários, tanto no posto de vista da atividade física, quanto às questões alimentares. Então, antes de iniciar às práticas, era realizado um teste de VO_2 máx que para identificar a real condição física deles naquele momento, já que entre os diferentes componentes que determinam a aptidão física, a capacidade cardiorrespiratória é considerada uma das mais importantes (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 1996).

De acordo com (AGUIAR et al, 2009) na sociedade atual o indicador de volume máximo de oxigênio (VO_2 Máx) é considerado um indicador físico essencial para acompanhar as condições de saúde da população.

A proposta de intervenção para este teste era de utilizar o protocolo proposto por Léger e Lambert (1982), também chamado de “vai e vem”, o qual consiste em correr (ir e voltar) uma distância de 20 metros até a exaustão. O último estágio a ser percorrido será utilizado no cálculo para se encontrar o VO_2 Máx. O mesmo foi escolhido por ser uma eficiente maneira de mensuração da resistência cardiorrespiratória, por conta do seu baixo custo, simplicidade, fácil aplicabilidade e também pela possibilidade de realiza-lo em grupo, como afirma Duarte e Duarte (2001).

Figura 1 – Protocolo de teste de VO₂ Máx segundo Luc Léger



Fonte: Azabal (2015)

Figura 2 – Representação da realização do protocolo de teste “vai e vem”



Fonte: Acervo próprio

Sendo assim, após a realização do teste era desenvolvido o plano de intervenções respeitando a real condição física dos alunos, como também era feita a iniciação da parte técnica de forma progressiva, sempre do mais simples para o mais complexo. Ao término do semestre de aulas, o teste era feito novamente e atuaria como recurso para identificar prováveis avanços na capacidade cardiorrespiratória dos alunos como também nas suas habilidades funcionais e técnicas interligadas aos métodos de defesa pessoal.

Diante das medidas restritivas impostas pelos órgãos de saúde, com ênfase no isolamento social por conta do avanço dos números da pandemia, a partir do mês de abril de 2020 as atividades passaram a ser realizadas por meio remoto, através da utilização de recursos digitais. Atualmente o projeto atende um grande número de pessoas através do aplicativo Meet, onde as aulas são realizadas ao vivo no espaço domiciliar de cada um, e também por meio do Instagram da Coordenadoria de

Esporte e Lazer (COEL), onde semanalmente são disponibilizados vídeos com instruções de aplicações de técnicas eficientes e também desafios com atividades funcionais. Os vídeos disponibilizados são elaborados a partir das necessidades e dificuldades observadas durante as aulas e também através do *feedback* dos alunos, criando um ambiente favorável ao diálogo e priorizando a troca de saberes entre todos os componentes.

Os vídeos são produzidos pelos extensionistas, com auxílio de aplicativos de edição, fundamentados partindo do princípio da segurança, respeito à integridade física dos participantes, adaptação ao espaço domiciliar disponível e recursos materiais, como também no cumprimento de normas sanitárias e educação em saúde. Nesse caso os indivíduos podem assistir e realizar as atividades mencionadas ininterruptamente, no horário que estiver disponível, sendo possível voltar e pausar os vídeos se necessário, oportunizando à prática de atividades físicas para toda comunidade mesmo com o isolamento social.

Já as aulas online que ocorrem por meio de vídeo chamadas, seguem os mesmos pré-requisitos mencionados anteriormente, porém os alunos podem esclarecer as dúvidas de maneira mais conveniente e também são acompanhados passo-a-passo nas atividades realizadas durante toda a aula.

É de extrema importância frisar que embora as atividades tenham sido realizadas remotamente, os participantes do projeto foram incentivados a realizar uma avaliação física por meio de um teste ($VO_2Máx$) no intuito de identificar o nível de condicionamento cardiorrespiratório no qual se enquadravam naquele momento para que assim houvesse um melhor direcionamento sobre a fundamentação e distribuição de exercícios, nivelando a intensidade, volume, grau de dificuldade, e somente após isso eles fossem direcionados às práticas.

A avaliação realizada foi por meio da aplicação do Teste de Cooper (12 minutos) afim avaliar a capacidade cardiorrespiratória da pessoa através da análise da distância percorrida durante 12 minutos em uma corrida ou caminhada, sendo utilizado para avaliar o condicionamento físico da pessoa. Este teste permite ainda determinar indiretamente o volume de oxigênio máximo (VO_2max), que corresponde à capacidade máxima de captação, transporte e utilização de oxigênio, durante o exercício físico, sendo um bom indicador da capacidade cardiovascular da pessoa.

A opção do mesmo se deu por conta da praticidade, baixo custo, por ser indicado para públicos de quase todas as faixas etárias e também pela fácil

compreensão dos resultados a partir das tabelas de classificação. Além disso, é fundamental antes da prescrição dos exercícios e possibilita acompanhar a evolução do condicionamento físico dos participantes do projeto.

Por ser um teste que exige bastante do condicionamento físico e também seria realizado por conta do próprio avaliado, foi mencionada a importância de realizar um alongamento e aquecimento prévio de baixa intensidade para preparar o corpo e evitar possíveis lesões ou transtornos que possam ocorrer.

O teste deve ser realizado caminhando ou correndo sem interrupções, durante 12 minutos, numa esteira ou em uma pista de corrida. Após este período, deve ser registada a distância que foi percorrida. A distância percorrida, então, é aplicada na fórmula abaixo que possibilita o cálculo e encontra a capacidade aeróbica do indivíduo, segundo Cooper (1968).

$$VO_2 \text{ máx} = \frac{D - 204}{45} \quad (1)$$

Então, a partir da distância percorrida (em metros) em 12 minutos e sua aplicação na fórmula mencionada, é determinado seu indicador de capacidade cardiovascular.

Tabela 1 – Nível de aptidão física do *American Heart Association* para homens (VO_2 máx ml/kg/min)

Faixa etária	Muito fraca	Fraca	Regular	Boa	Excelente
20-29	< 25	25-33	34-42	43-52	> 53
30-39	< 23	23-30	31-38	39-48	> 49
40-49	< 20	20-26	27-35	36-44	> 45
50-59	< 18	18-24	25-33	34-42	> 43
60-69	< 16	16-22	31-40	> 41	

Fonte: ACSM, 2000.

A partir disto, antes do início das aulas práticas havia um momento diálogo com todos os participantes e interessados para esclarecer o real objetivo do projeto e as ações que seriam desenvolvidas, discutindo suas características e particularidades, questões relacionadas aos horários, ao respeito mútuo, como também lembrar aos presentes que é essencial respeitar os próprios limites e prezar pela saúde em primeiro lugar. Este primeiro contato também funciona como uma

avaliação baseada na observação da percepção de esforço: relacionada ao cansaço, respiração e *feedbacks* durante o treino, e também a coordenação e potência e nas aplicações técnicas do boxe como defesa pessoal, sendo critérios importantes para auxiliar na montagem do programa de treinamento.

4 PERSPECTIVAS E AVANÇOS

A partir das avaliações efetivadas e por meio de observação e discussões, foi estabelecido um plano de exercícios baseado em questões relevantes, como: espaço domiciliar, materiais disponíveis, histórico motor, e que acima de tudo respeite a condição física atual de todos, controlando qualquer fator de risco à saúde e qualidade de vida. Nesse contexto o programa de treinamento deveria associar-se ao aprimoramento das capacidades físicas: coordenação motora, agilidade, velocidade e flexibilidade, equilíbrio, resistência, potência, força, como também às habilidades técnicas e táticas da arte marcial “Boxe”.

Quadro 1 – Divisão do enfoque de treinamento semanal

SEGUNDA (FÍSICO)	SEXTA (TÉCNICO)
Alongamento (estático) Aquecimento Treinamento de boxe com ênfase no aprimoramento da: coordenação motora, agilidade, velocidade, flexibilidade	Alongamento (dinâmico) Aquecimento Treinamento de boxe com ênfase no aprimoramento do: equilíbrio, resistência, potência e força

Fonte: Elaboração própria, 2021.

Estas ações citadas acima foram elaboradas com a intenção de não desprezar nenhuma habilidade física, pois cada uma delas contribui integralmente para a concretização de um bom condicionamento, aptidão técnica e saúde. Conforme o CONFEF (2002), a prática de Artes Marciais proporciona uma boa forma física, trabalha o corpo e a mente de forma indissociável e gera vários benefícios para a saúde.

O público atendido pelo projeto durante as aulas remotas foi bem diversificado, sendo um grupo composto parcialmente por pessoas que já haviam conhecido a modalidade por meio das aulas presenciais e também por iniciantes que nunca treinaram boxe ou que naquele momento estavam levando uma rotina sedentária. Os alunos eram em sua grande maioria discentes da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), de diversos departamentos e alguns não residiam

na cidade de Campina Grande, demonstrando à importância do atual formato do projeto no que diz respeito à acessibilidade e oportunidade gerada por meio das mídias sociais, que na atualidade incentiva e estimula os benefícios de praticar tais atividades com regularidade.

Figura 3 – Divulgação e realização das aulas *online* de boxe funcional



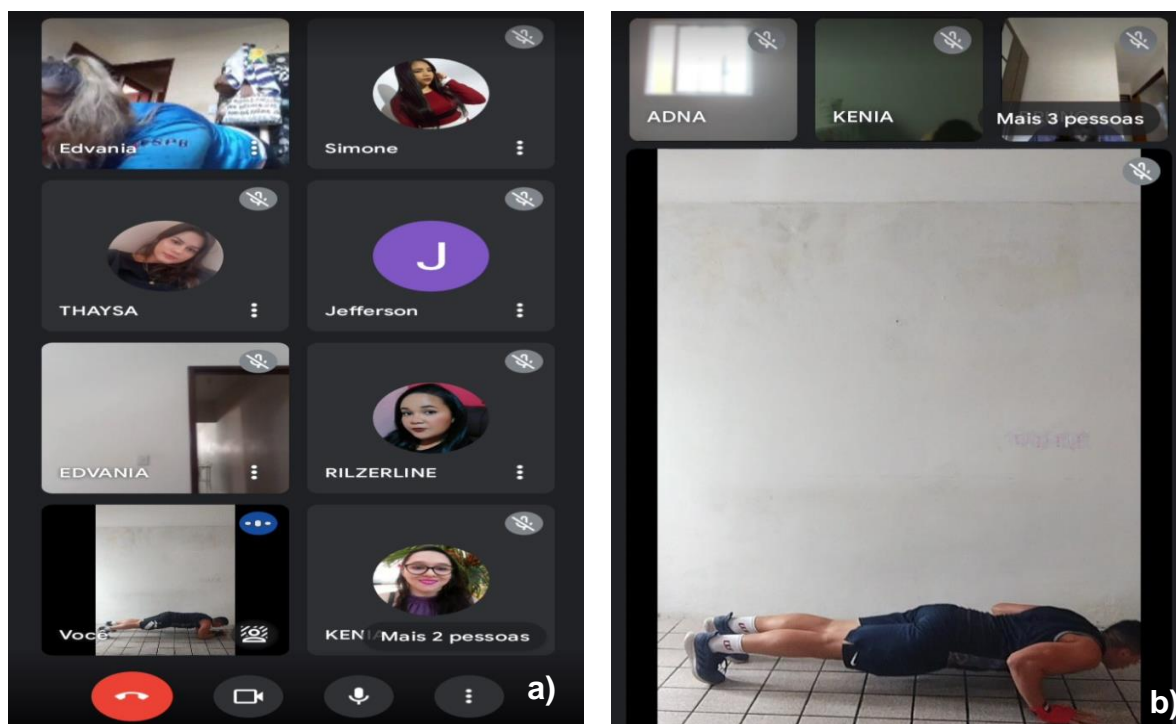
Fonte: Acervo próprio.

Legenda: a) Tema do projeto “Boxe Funcional”; b) Participantes do projeto na aula *online*.

O projeto teve como proposta seguir um programa de exercícios físicos de maneira progressiva, onde nos primeiros encontros os alunos foram instruídos com conceitos e práticas de base, através de exercícios leves e técnicas mais simples.

Durante os treinamentos com enfoque no condicionamento físico, foram optados exercícios específicos para fortalecer os agrupamentos musculares mais exigidos e simular as ações realizadas na prática do boxe, tais como: movimentos de extensão do cotovelo, flexão plantar, agachamentos, contração muscular abdominal, entre outros.

Figura 4 – Exercícios praticados na aula *online*



Fonte: Acervo próprio.

Legenda: a) Prancha abdominal; b) Flexão de braço

Em relação ao uso de equipamentos durante o processo de aulas, pode-se destacar que em grande maioria das vezes as atividades não tinham como obrigatoriedade o uso de materiais, já que a maioria dos alunos não apresentava disponibilidade desses recursos. Porém, quando havia uma necessidade real de um determinado material, para que houvesse uma maior assimilação, estes eram adaptados através da criatividade e experiência do monitor, onde foram utilizados: sapatos, cordas, alimentos (kg), travesseiros, mochilas, como intuito de aproximar-se de recursos como: luvas de boxe, sacos de pancadas, cones, e outros elementos específicos.

Quadro 2 – Escala com etapas de progressão do treinamento

ETAPAS DO PROJETO: ESCALA DE PROGRESSÃO TÉCNICA E FÍSICA UTILIZADA INICIALMENTE
<p>Abordagem da modalidade / teste de aptidão física</p> <p>Postura corporal / golpes longos (<i>jab</i> e direto)</p> <p>Movimentação para frente e trás + golpes longos</p> <p>Esquivas de socos longos / parado e em movimento</p>

Golpes curtos (cruzado e *uppercut*)
Movimentação lateral + golpes curtos
Esquivas de golpes curtos
Físico + movimentações simples
Pêndulos + movimentos (para frente, trás e laterais)
Combinações + HIIT
Movimentação com rotações e golpes
Iniciação das combinações e esquivas mais complexas

Fonte: Elaboração do autor, 2021.

A partir da observação realizada durante as aulas e os prováveis avanços dos alunos, foram inseridas passo a passo atividades com maior grau de dificuldade.

Dentre as dificuldades percebidas no período remoto destaca-se a permanência dos alunos nas aulas, onde parte do grupo inicia o projeto participando dos treinos assiduamente, mas como o passar do tempo alguns tendem a demonstrar dificuldades em permanecer comprometidos com a rotina de treinos. Nesse sentido, para manter a satisfação do grupo como um todo, ao final da cada aula havia um momento de diálogo com esclarecimento de possíveis dúvidas, *feedback* sobre prováveis evoluções ou críticas em relação ao grau de dificuldade dos exercícios propostos e/ou das movimentações técnicas visualizadas por meio das câmeras.

Então, através desses diálogos com os participantes do projeto, foi possível extrair determinadas ideias baseadas nas vivências de cada aluno e ter um direcionamento sobre como atuar e elaborar as aulas de modo que mantenha a aderência dos alunos, que eles sintam-se satisfeitos ao término de cada treino e dispensem qualquer probabilidade de afastar-se das aulas por falta de motivação ou percepção de inferioridade por não conseguir realizar as ações de maneira satisfatória.

Além da disponibilidade de praticar as modalidades através das aulas online, a Coordenadoria de Esportes e Lazer da UEPB ofertou também vídeo-aulas temáticas através do projeto “Vem treinar com a gente” que foi pensado com o objetivo de oportunizar às práticas disponíveis no projeto, para o público que não tinha condições de praticar as modalidades de sua escolha nos horários das aulas ao vivo, dando-lhes condições de seguir a rotina de treinos independente do horário

ou local disponível, já que essas vídeo-aulas ficam disponíveis nas redes sociais, sendo possível assistir, pausar e rever os vídeos quantas vezes for necessário.

A gravação desses vídeos foram elaboradas no espaço domiciliar do monitor ou demais espaços de sua escolha e tinha cunho explicativo e descritivo, abordando detalhes sobre posicionamento corporal adequado, movimentação das articulações relacionadas aos golpes de maneira sinérgica, como realizar as ações de ataque e defesa simultaneamente, entre outros critérios afins. Além disso, neste projeto também foram criados desafios com alguns exercícios funcionais para auxiliar na melhora da condição física dos alunos, atuando como forma de estímulo, incentivo e sendo uma maneira de tornar o ambiente mais dinâmico e desafiador para os mesmos.

Os vídeos produzidos no projeto passavam por algumas edições caso fosse necessário, como ajustes de coloração, cortes, acréscimo de legenda e a adição de uma abertura padronizada criada pela própria Coordenadoria, sendo estas com intuito de alcançar todos os públicos.

Figura 5 – Edições realizadas nas divulgações e vídeo-aulas



Fonte: Acervo próprio.

Legenda: a) Tema do “Projeto vem treinar com a gente”; b) Vídeo-aula com legenda.

Ao término de cada semestre de aulas, o projeto foi reavaliado e repensado por meio de reuniões junto à Coordenadoria, no objetivo de analisar e elaborar novas estratégias que venham a atender um maior número de pessoas e prestar um atendimento ao público ainda melhor. Além disso, a cada fim de ciclo, buscou-se

entender se os alunos conseguiram enxergar algum benefício relacionado a estas práticas no seu cotidiano, sejam estes relacionados à saúde física, psicológica, emocional ou social.

Os alunos por sua vez, em sua grande maioria, afirmaram que o treinamento realizado ao longo do semestre provocou mudanças muito satisfatórias, principalmente no quesito “condicionamento físico”, onde alguns alegaram um aumento da disposição e auto-estima, mudança na composição corporal através da perda de peso, desaparecimento de desconfortos principalmente na coluna lombar, maior facilidade de respirar ligado ao uso de máscara, como também maior sensação de bem-estar psicológico e social, visto que estes estavam isolados em casa por conta das medidas restritivas impostas pelo órgãos de saúde pública.

Portando, pode-se afirmar que a vivência como monitor à frente do projeto de extensão temático “Boxe funcional” foi essencial para a formação profissional, pois permitiu que os conhecimentos teóricos adquiridos no ambiente acadêmico fossem unidos às práticas, exigindo a busca contínua por capacitação, adaptação e elaboração das aulas levando em consideração os *feedbacks* dos alunos. Além disto, a extensão instigou a leitura e estudo dos diversos métodos de treinamento existentes, afim de optar pelo mais eficiente à ser utilizado, pensando nas características físicas de cada um, suas dificuldades e possibilidades existentes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência durante toda trajetória à frente da extensão como monitor, concedeu-me momentos de grande aprendizado, aguçando o senso de criatividade e sabedoria para que pudesse superar todas as adversidades que costumavam aparecer de repente, como questões indisponibilidade de materiais específicos da modalidade e/ou de espaço domiciliar necessário para realizar as atividades propostas. Fazendo com que estas experiências reflitam numa maior facilidade na resolução de conflitos, na qual portarei por toda vida e carreira como profissional da área de Educação Física.

Além disso, o formato remoto no qual o projeto aconteceu foi uma estratégia que inquietou toda comunidade acadêmica e quebrou todos os paradigmas da arte marcial como um conflito entre dois corpos, adequando essa visão à uma prática que também pode ser aprimorada mesmo em meio digital, embora as dificuldades enfrentadas sejam superiores.

Junto a isso também foi de grande relevância a perspectiva das relações interpessoais entre a coordenação do projeto, o aluno do curso de Educação Física como monitor e a comunidade (acadêmica e geral) como usuários do projeto que ocasionou uma relação social e afetiva tanto no âmbito de reuniões via Google Meet como nas redes sociais da Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL), onde houve um grande engajamento com relação às visualizações das atividades e comentários da comunidade.

Vale ressaltar que este momento de dificuldade que foi imposto por conta da pandemia do COVID-19 funcionou como um grande desafio a ser enfrentado, já que nas artes marciais e exercícios físicos de uma maneira geral entendia-se à necessidade de ser ensinados presencialmente. Com isso, se fez necessário buscar capacitação nestes instrumentos tecnológicos para que as gravações e edições de vídeo pudessem ser aprimoradas, além de adaptar os exercícios e possíveis correções através de forma eficiente, estimular os alunos a permanecerem ativos em meio a este momento de dificuldade e também preparar-se para as aulas ao vivo em frente à câmera, aprimorando a eloquência para facilitar a assimilação das informações por parte dos alunos.

Portanto, ao término das atividades desenvolvidas foi observado um avanço na condição física dos alunos e foram recebidos vários *feedbacks* positivos dos

mesmos, que afirmavam que apresentar maior disposição no dia-a-dia, melhoras na respiração durante os treinos ou em outras atividades, melhora no padrão de postura, redução de dores nas costas, melhoras na mobilidade e velocidade na hora de realizar as técnicas de boxe, entre outros benefícios. Evidenciando uma visão positiva quanto à utilização das práticas remotas, onde o projeto foi essencial, pois possibilitou esta vivência ampliando o campo de aprendizado, experimentação de estratégias e práticas sociais que visem promover saúde e qualidade de vida para toda a comunidade, além dos discentes, docentes e servidores da instituição de ensino.

REFERÊNCIAS

- ACSM - American College of Sports Medicine. **Guidelines for exercise testing and prescription**. Disponível em: www.issuu.com/guanabarakkoogan/docs/acsm-issuu.
- ADOLPH, C.; AMANO, K.; BANG-JENSEN, B.; FULLMAN, N.; WILKERSON, J. Pandemic politics: Timing state-level social distancing responses to COVID-19. **medRxiv**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1101/2020.03.30.20046326>.
- AGUIAR, A.; ARAÚJO, J.; OLIVEIRA, G.; SILVA, J. Correlação entre os níveis sócio econômico, imc e o VO2 MÁX nos adolescentes de Juazeiro do Norte – CE. **IV Congresso de Pesquisa e Inovação da Rede Norte e Nordeste de Educação Tecnológica**. Belém – PA. 2009.
- AZABAL, A.R. **COURSE NAVETTE.PRUEBA PARA MEDIR LA RESISTENCIA**. 2015. Disponível em: <http://eluniverso-deportivo.blogspot.com/2015/09/course-navetteprueba-para-medir-la.html>.
- BEECHING, N. J.; FLETCHER, T. E.; FOWLER, R. COVID-19. BMJ best practices. **BMJ Publishing Group**, 2020.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Artes Marciais. Revista EF**, v. 3, n. 1, p. 3-9, 2002. Disponível em: http://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2002/n03_junho/01_artes_marciais.
- COOPER, K. H. A means of assessing maximal oxygen intake: correlation between field and treadmill testing. **Jama**, v. 203, n. 3, p. 201-204, 1968.
- DUARTE, M. F. S; DUARTE, C. R. Validade do teste aeróbico de corrida de vai-e-vem de 20 metros. **Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília** v, v. 9, n. 3, 2001.
- FEITOSA, M.; LEITE, N.; LIMA, A.; Boxe. In: DACOSTA, L. (ORG.). **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.
- HAMER, M.; CHIDA, Y. Walking and primary prevention: a meta-analysis of prospective cohort studies. **British journal of sports medicine**, v. 42, n. 4, p. 238-243, 2008.
- LA SCALA TEIXEIRA, C. V.; EVANGELISTA, A. Treinamento funcional e básico: definição de conceitos a partir de revisão de literatura. **Conferencista. Educ. Físi. Deportes**. 2014.
- LA SCALA TEIXEIRA C.V.; Evangelista A.L.; PEREIRA C.A.; DA SILVA-GRIGOLETTO M.E.; Short roundtable RBCM: treinamento funcional. **Rev Bras Cienc Mov** 2016;24(1):200-06. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/6180/4275>

LADDU, D. R. et al. Physical activity for immunity protection: Inoculating populations with healthy living medicine in preparation for the next pandemic. **Progress in Cardiovascular Diseases**, [s. l.], p. 1–3, 2020.

LEGER, L. A.; LAMBERT, J. A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO₂ max. **European journal of applied physiology and occupational physiology**, v. 49, n. 1, p. 1-12, 1982.

LU, R. et al. Genomic characterisation and epidemiology of 2019 novel coronavirus: implications for virus origins and receptor binding. **The Lancet**, [s. l.], v. 395, n. 10224, p. 565–574, 2020.

MEDEIROS, N. **Boxe: prática esportiva saudável e completa**. Artigo. 2011. Disponível em: <http://www.superesportes.com.br/app/>.

MINAYO, M. C. S.; FREIRE, N. P. Pandemia exacerba desigualdades na Saúde. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 9, p. 3555-3556, 2020. Acesso em: 15 de Junho de 2020. Disponível em: <<https://www.abrasco.org.br/site/noticias/pandemia-exacerba-desigualdades-na-saude-artigo/48293>>.

NIEMAN, D. C.; WENTZ, L. M. The compelling link between physical activity and the body's defense system. **Journal of Sport and Health Science**, [s. l.], v. 8, n. 3, p. 201–217, 2019.

ROTHAN, H. A.; BYRAREDDY, S. N. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. **Journal of Autoimmunity**, [s. l.], v. 109, p. 102433, 2020.

TEIXEIRA, C. L.; GUEDES, K. M. **Tópicos em treinamento funcional**. São Paulo: Lura Editorial, 2021.

VIEIRA, S.; FREITAS, A. **O que é boxe**. Rio de Janeiro. Casa da Palavra: COB, 2007.

YOYO test dommere La Manga 2014. Publicado pelo canal: Norsk Fotballdommerforening. [S.l.]: Youtube, 2014. 1 vídeo (1min e 42seg). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-NcbEfhw6bc>

WALKER, P.; WHITTAKER, C.; WATSON, O.; BAGUELIN, M.; AINSLIE K.; BHATIA, S. et al. The Global Impact of COVID-19 and Strategies for Mitigation and Suppression. **WHO Collab Cent Infect Dis Model MRC Cent Glob Infect Dis Anal Abdul Latif Jameel Inst Dis Emerg Anal Imp Coll London**. 2020;1-19. Disponível em: < <https://www.imperial.ac.uk/media/imperial-college/medicine/sph/ide/gida-fellowships/Imperial-College-COVID19-Global-Impact-26-03-2020v2.pdf>>