

Educação
e
felicidade

da poética do ser
à arte de viver

IV Congresso Nacional
de Ciência e Educação



Educação
e
felicidade
da poética do ser
à arte de viver

ANAIS IV CONGRESSO NACIONAL DE CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO

IV Congresso Nacional
de Ciência e Educação



Editora Chefe: Karidja Kalliany Carlos de Freitas Moura
Projeto Gráfico/ Designer: Antônio Laurindo de Holanda Paiva Filho e Edvaldo Rodrigues Júnior
Diagramação e Editoração: Marina Evelyn da Costa Soares
Publicação: Faculdade Católica do Rio Grande do Norte.
FCRN, Faculdade Católica do Rio Grande do Norte
Praça Dom João Costa, 511 - Bairro Santo Antônio.
Mossoró/RN | CEP 59.611-120
(84) 3318-7648
E-mail: extencao@catolicadorn.com.br
Site: www.catolicadorn.com.br

Catálogo da Publicação na Fonte
Associação Santa Teresinha de Mossoró
Biblioteca Dom Mariano Manzana

C749a

Congresso Nacional de Ciência e Educação (4 : 2023: Mossoró, RN). .

Anais do IV Congresso Nacional de Ciência e Educação [recurso eletrônico]: Educação e Felicidade :da poética do ser à arte de viver / Editora Chefe: Karidja Kalliany Carlos de Freitas Moura. - Mossoró, RN: FCRN, 2023.

Dados eletrônicos (1 arquivo PDF : ca 6,6 Mb)

Evento realizado de 18 à 21 de Setembro de 2023.

1. Ciências Sociais - Evento. 2. Afetividade - Evento. 3. Pesquisa Científica - Evento. I. Moura, Karidja Kalliany Carlos de Freitas. II. Título.

CDD:300

Bibliotecária: Andreana T. Veloso CRB 15/0999

Os conteúdos e as opiniões externadas nesta obra são de responsabilidade exclusiva dos autores.

Todos os direitos de publicação e divulgação em língua portuguesa estão reservados à FCRN
- Faculdade Católica do Rio Grande do Norte e aos organizadores da obra.

APRESENTAÇÃO DO EVENTO

O IV CONCED - Congresso Nacional de Ciência e Educação, abordou, no período de 18 a 21 de setembro de 2023, o tema: "Educação e felicidade: Da poética do ser à arte de viver". A temática central ressalta a educação a partir da felicidade do viver em busca de transformar o homem a partir da apropriação de conhecimentos científicos, com o intuito de perpetuar tais conhecimentos por gerações, a fim de que conheçam técnicas e se apropriem para conduzir cultura e fazer história, no espaço e tempo em que se vive, dentro da comunidade de maneira afetiva

É sabido que a educação é o caminho mais profícuo para o crescimento pessoal e profissional de qualquer pessoa, é por ela e para ela que todos os esforços desse grande evento foram despendidos. O processo de educar ultrapassa os livros e as teorias, vai além daquilo que é escrito e tece para si uma série de conexões, de modo a promover relações e afetos.

O IV CONCED, com enfoque na iniciação científica, confirma o nosso desejo de diálogo com outros saberes, considerando que o diálogo é o caminho mais viável para os processos de autoafirmação e reconhecimento das diferenças, elementos essenciais para a convivência em um mundo cada vez mais plural.

Os grupos temáticos deram sustentação ao tema central, promovendo discussões, reflexões e novas formas de pensar, estimular o envolvimento da comunidade discente e docente na pesquisa científica, sendo esta fonte essencial na busca e apreensão de novos conhecimentos, apontando as diretrizes para o desenvolvimento dos trabalhos acadêmicos e científicos apresentados nos artigos deste livro.

Comissão Organizadora

ATIVIDADE AVALIATIVA DE ATLETAS DE CROSS TRAINING NO BOX ONE CROSS EM MOSSORÓ RN – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Alany Mayara Barbosa da Silva¹

Victória Suellen Zacarias Nunes²

RESUMO

O CrossFit é um programa que foi criado por Greg Glassman em 1995 com o objetivo de desenvolver as capacidades físicas e motoras de atletas de todas as categorias, através de atividades físicas de intensidades variadas. (1). No dia 05/06/2023 foi realizada uma visita técnica com intuito de observar praticantes desta modalidade em ação, já no dia 13/06/2023 foi encaminhado um questionário avaliativo e no dia 20/06/2023 ocorreu uma nova visita ao box para uma roda de conversa em parceria com o educador físico, para orientar os praticantes a realizarem mobilidade e aquecimento antes do treino e desaquecimento pós treino com alongamento para obter melhores resultados, por fim foi aplicado ventosaterapia e liberação miofascial para relaxamento muscular pós treino. O objetivo principal dessa ação foi observar como os atletas costumam iniciar seus treinos, e orientá-los da melhor maneira possível para prevenir lesões. A partir dessa ação notou-se a necessidade de mais orientações para os praticantes dessa e outras modalidades esportivas.

Palavras-chave: Esporte, Prevenção, Fisioterapia.

ABSTRACT

CrossFit is a program that was created by Greg Glassman in 1995 with the objective of developing the physical and motor capacities of athletes of all categories, through physical activities of varied intensities. (1). On 06/05/2023 a technical visit was carried out in order to observe practitioners of this modality in action, on 06/13/2023 an evaluation questionnaire was sent and on 06/20/2023 there was a new visit to the box for a conversation circle in partnership

¹ Discentes do Curso de Fisioterapia da Faculdade Católica do Rio Grande do Norte. Email: mayaralanne.20@gmail.com victoriasuellen99@gmail.com

² Acadêmica do curso de graduação em fisioterapia. E-mail: victoriasuellen99@gmail.com

with the physical educator, to guide practitioners to carry out mobility and pre-training warm-up and post-training cool-down with stretching to obtain better results, finally cupping therapy and myofascial release were applied for post-training muscle relaxation training. The main objective of this action was to observe how athletes usually start their training sessions, and guide them in the best possible way to prevent injuries. From this action, it was noted the need for more guidance for 34practitioners of this and other sports.

Keywords: Sport, Prevention, Physiotherapy.

REFERÊNCIAS

Fábio Hech, Et Al. Perfil de Lesões em Praticantes de CrossFit : Revisão Sistemática. *Fisioterapia e Pesquisa*, 25 (02), (229- 239), Jun, 2018
<https://doi.org/10.1590/1809-2950/17014825022018>

Klimek, Chelsey, et ai. "As lesões são mais comuns com o treinamento CrossFit do que com outras formas de exercício?" *Jornal de reabilitação esportiva* 27.3 (2018): 295299. <https://doi.org/10.1123/jsr.2016-0040>

IV Congresso Nacional
de Ciência e Educação



FACULDADE
CATÓLICA
DO RIO GRANDE DO NORTE