
TREINAMENTO DE FORÇA E SEUS BENEFÍCIOS PARA NADADORES VELOCISTAS

Yuri Soares Horta¹; Daniel Pestana da Silva²

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB
e-mail: yuri.horta92@gmail.com

²Docente Mestre do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB
e-mail: dapesil@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: Treinamento; Força; Nadadores Velocistas.

Introdução: O treinamento desportivo, sobretudo a natação é resultado de inúmeros fatores de vão determinar o desempenho do atleta, para Verkoshansky (1995) a velocidade é o fator que determina o resultado desportivo, aliado a todas as outras capacidades físicas, porém a determinação do nível das influências de outras capacidades para o desenvolvimento da mesma torna-se difícil, pois dentro do esporte existe grande variação entre elas. Para a natação, estudiosos salientam a necessidade do aumento e manutenção da força para melhores deslocamentos velozes (MARINHO, 2002 apud DAVIS, 1955; NUNNEY, 1960; COSTILL et al., 1980; MIYASHITA e KANEHISA, 1983; STRASS, 1986; HSU et al., 1997). Dessa forma é fácil compreender que a necessidade de se realizar e aprimorar o treinamento de força é imprescindível entre os nadadores que competem no alto nível. Aliado ao treinamento de força é imprescindível a mensuração dos níveis de força, pois é com os dados que o técnico ou preparador física saberá se realmente o treinamento e o indivíduo está conseguindo ganhar força com o treinamento. Há duas formas de se avaliar os níveis de força, o específico e o inespecífico. Embora isso seja evidenciado, os métodos usados na maioria das vezes para avaliação da força, quase sempre são os inespecíficos, e não reproduzem com eficácia os legítimos valores de mobilização de força dentro da atividade (MARINHO, 1999).

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi revisar por literatura as diversas formas de treinamento de força com a utilização de materiais específicos e não específicos, buscando a melhoria da força e potência muscular, em nadadores velocistas, apresentada por diversos autores.

Relevância do Estudo: O presente projeto justifica-se pelas dúvidas na orientação racional na tomada de decisão do contexto da preparação física de nadadores velocistas, diante várias formas de se aplicar os métodos de treinamento, almejando o aumento de força específica, potência e manutenção da velocidade. Além do que, dar suporte a professores de Educação Física, preparadores físicos e técnicos ligados a natação competitiva.

Metodologia de pesquisa: Esta pesquisa teve um caráter descritivo de revisão de literatura, dado os procedimentos de busca e pesquisa, foram selecionados os conteúdos referentes ao tema usando as palavras: Treinamento; Força; Nadadores Velocistas. Depois de selecionados foram tratados por assunto e transcritos na pesquisa, e por fim, foram exemplificadas as diversas formas de se realizar um treinamento de força e potência, com a utilização de materiais.

Resultados e discussões: Na natação, o rendimento é caracterizado pela capacidade de gerar força de deslocamento e diminuir a arrasto no meio líquido; decorrente da melhora da técnica, da biomecânica do nado, e da condição física do nadador que abrange a composição corporal e a força do indivíduo (MAGLISCHO, 1999). Em um estudo que verificou o treinamento de força muscular realizado durante três vezes por semana durante oito semanas, não encontrou resultados estatísticos significantes dentro da água e na potência de nado, mesmo realizando um aumento de cargas fora da água entre 25% e 35% (BARBOSA e ANDRIES, 2006 apud TANAKA et al., 1993). Estudos (GIROLD et al., 2006,

2007; PAUTON e LAUDER, 1995) confirmam a eficácia do treino de força muscular (TFM) dentro da água, quando comparados ao TFM feito fora da água.

Conclusão: Os principais tipos de força como força máxima, força explosiva e resistência de força têm uma grande influência na velocidade e aceleração de nadadores velocistas. Um programa de treinamento específico de força dentro da água mostrou-se eficaz para os atletas desenvolverem maiores velocidades.

Referências

VERKHOSHANSKY, Y.V & OLIVEIRA, P.R. **Preparação da força especial**. Rio de Janeiro, Grupo Palestra Sport, 1995.

MARINHO, Paulo Cezar da Silva. **Mensuração da força propulsora mediante o emprego do “nado amarrado” e sua relação com a velocidade básica de nadadores**. Dissertação de Mestrado. Campinas, 2002. Disponível em:<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000279897>>.

COSTILL, D.L., MAGLISHO, E.W., & Richardson, A.B. **Natacion**. Barcelona: Hispano Europea. 1998.

TAN, B. **Manipulating resistance training program variables to optimize maximum strength in men: a review**. Journal of Strength and Conditioning Research, Lawrence, v.13, n.3, p.289-304, 1999. Disponível em:<<http://elitetrack.com/articles/articles-read-2327/>>.

BARBOSA, Augusto Carvalho; ANDRIES JÚNIOR, Orival. **Efeito do treinamento de força no desempenho da natação**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.2, p.141-50, abr./jun. 2006. Disponível em:< <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16622>>.

“EXERCÍCIOS PLIOMETRICOS, PROPRIOCEPTIVOS E DO CORE NA PREVENÇÃO DE LESÕES” – REVISÃO DE LITERATURA.

Willian Rogério Vieira da Silva¹, Reinaldo M. Marques².

¹Aluno do Curso de Bacharelado em Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru – FIB – willianrogerio222@gmail.com.br.

²Professor do Curso de Fisioterapia - Faculdades Integradas de Bauru – FIB – reinaldomm@uol.com.br.

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavra-chave: *propriocepção, pliometria, core, prevenção, lesão.*

Introdução: Em todos os esportes praticados, os atletas sempre estarão sujeitos a sofrer lesões. Estudos mostram que a etiologia dessas lesões desportivas ocorre por diversos fatores, internos relacionados a “traumas, especificidade da modalidade praticada, fatores como a idade, força muscular, histórico de lesões passadas, alterações na postura, agilidade”, também fatores externos “ambiente, nível da competição, número de jogos e provas que está sendo realizados, volume de treinamento e o tipo de treino realizado”, existe também o fator da biomecânica, percebe-se que os membros inferiores são onde frequentemente ocorrem essas lesões (Hino et al., 2009), já que estarão constantemente mais expostos a elas. Lamb et al.; (2014) comentam que, quando ocorre lesão no sistema musculoesquelético. Assim, mediante algum comprometimento do sistema proprioceptivo ocorrem déficits na estabilização articular neuromuscular, que podem contribuir para a ocorrência de lesões. Para Chaskel, Preis e Bertassoni Neto (2013) treino de propriocepção serve para, prepara as articulações para determinadas atividades tanto profissional, como do dia-a-dia. Esse tipo de treino, assumi um papel importante e decisivo na prevenção de lesões. Carvalho (2010) descreve que na pliometria os exercícios são definidos de acordo com a ativação dos ciclos, excêntrico-concêntrico da musculatura esquelético, ativando o reflexo a potenciação elástica e mecânica, mas faz pouco tempo que esta sendo discutido à importância da prevenção dessas lesões segundo Rossi e Brandalize (2007).

Objetivo: O objetivo do deste artigo e um levantamento bibliográfico, sobre o treinamento de propriocepção, piométricos e do core na prevenção de lesões nos desportos.

Relevância do Estudo: Este tema foi escolhido para estudo, pois já algum tempo, o alto rendimento nos esportes e a qualidade de vida tem sido assunto em vários programas de televisão e pesquisas por profissionais da área da saúde, pois a prevenção de lesões resultaria não só na melhora do desempenho esportivo e também, ajudaria muito na qualidade de vida de pessoas que não são atletas.

Materiais e Métodos: Foi realizado um estudo de revisão de literatura baseado em pliometria, propriocepção e core nos bancos de dados como Scielo, Lilacs, Bireme e PubMed.

Resultados e discussões: Por mais que se enfatize a necessidade de se trabalhar o Core, a estabilidade central, a maior parte das evidências entre a estabilidade core e as lesões músculo-esqueléticas são empíricas (WILLSON et al., 2005). Por isso, há necessidade de que mais pesquisas sejam realizadas, controlando-se bem as variáveis com uma análise estatística pormenorizada. Com efeito, a estabilidade central é uma ferramenta importante e fácil, que o fisioterapeuta pode utilizar para o tratamento e a prevenção de lesões, já que não utiliza recursos caros e depende principalmente da criatividade do profissional, que deverá seguir a evolução do treinamento conforme citado anteriormente. Para Chaskel, Preis e Bertassoni Neto (2013) programas de exercícios demostram efeito positivo na aquisição funcional comparado ao lado saudável. Assim como o treino de apoio uni podal na aquisição do ganho proprioceptivo, o qual deve ser evoluído em escala progressiva de

dificuldade, o equipamento adotado deve ser escolhido com cuidado. Como por exemplo, no balancinho é maior o recrutamento dos músculos tibial anterior e gastrocnêmico, assim como também é maior o grau de dificuldade para manutenção do equilíbrio comparado a cama elástica.

Considerações Finais: Ao termino desta revisão sobre prevenção de lesões utilizando a Propriocepção, Pliometria e o Core, é oportuno considerar os trabalhos relatados, no intuito de fortalecer pesquisas futuras sobre este tema. São vários os autores que procuram deixar clara a importância da prevenção nas lesões desportivas. No entanto, fica evidenciada, principalmente, a existência de diferentes definições e o pouco debate sobre esse assunto entre os profissionais da área. As divergências entre os estudiosos e cientistas a respeito do entendimento dessas categorias são evidentes, mas não se pode negar o grande interesse dos preconizadores na utilidade desse saber para possibilitar a prevenção das Lesões, sejam elas em atletas ou não-atletas, e manter a população praticante de atividade física bem informada sobre o assunto.

Referências

- CARVALHO, A. R.; Utilização do treinamento neuromuscular e proprioceptivo para prevenção das lesões desportivas. *Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR*, Umuarama, v.14, n.3, p. 269-276, set/dez. 2010.
- CHASKEL, C. F.; PREIS, C.; BERTASSONI NETO, L.; Propriocepção na prevenção e tratamento de lesões nos esportes. *Revista Ciência & Saúde*, Porto Alegre, v. 6, n. 1, p. 67-76, jan./abr. 2013.
- HINO, A. A. F. et al. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 15, n. 1, p. 36- 39, fev. 2009.
- LAMB, M.; OLIVEIRA, P. D.; TANO, S. S.; GIL, A. W. O.; SANTOS, E. V. N.; FERNANDES, K. B. P.; SEMEÃO, F. A.; OLIVEIRA, R. F.; Effect of proprioceptive training on balance of rhythmic gymnastics athletes. *Rev Bras Med Esporte – Vol. 20, No 5 – Set/Out, 2014*
- ROSSI, L., P., BRANDALIZE, M., Pliometria aplicada à reabilitação de atletas, *Rev. Salus*, Guarapuava-PR, Jan/Jun, 2007.
- WILSON J. D.; DOUGHERTY, C. P.; IRELAND, M. L.; DAVIS, I. M. Core stability and relationship to lower extremity function and injury. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, Rosemont, v. 13, n. 5, p. 316-325, 2005.

FREQUÊNCIA CARDÍACA E INTENSIDADE DE ESFORÇO DURANTE SESSÃO DE NATAÇÃO: RESPOSTA FISIOLÓGICA, PERCEPÇÃO SUBJETIVA E INTENSIDADE PROPOSTA PELO TÉCNICO

Willian César Rodrigues¹; Olga de Castro Mendes²

¹Aluno de Educação Física Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – wln.rodrigues@hotmail.com;

³Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ocmendes2003@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

Palavras-chave: natação; intensidade de esforço; frequência cardíaca.

Introdução: O controle da intensidade de treinamento e o estabelecimento de uma zona alvo para sua realização, tanto na natação como em diferentes exercícios ou esportes é fundamental para a prescrição e alcance dos objetivos. Há diversos indicadores fisiológicos que podem ser usados para classificar a intensidade do esforço em atividades dentro ou fora do meio aquático. Um dos parâmetros mais importantes para prescrição da intensidade do treinamento é a frequência cardíaca (FC), de acordo com Greco (2011). O comportamento da FC é diferenciado em relação ao tipo ou intensidade do exercício a ser realizado no meio aquático. Em repouso ou em exercício na água, as alterações são influenciadas por fatores, como por exemplo, a posição do corpo, profundidade de imersão, temperatura da água, FC de repouso e a diminuição do peso hidrostático (SHEDAHL et al., 1986 apud FERREIRA, 2010).

Objetivo: analisar a FC máxima avaliada em testes máximos e em treinamento, a frequência cardíaca máxima predita, a percepção subjetiva do esforço e a intensidade proposta pelo técnico em sessões de natação.

Relevância do Estudo: É importante que os profissionais de educação física compreendam a relação entre a intensidade de esforço real, a percebida e a proposta pelo técnico para uma adequada prescrição e maior efetividade do treino.

Materiais e métodos: O estudo foi desenvolvido a partir de uma amostra de conveniência. Foram avaliados oito participantes de ambos os sexos, praticantes de natação na Associação Luso Brasileira de Bauru/SP, duas vezes por semana, não participantes de competições, com objetivo de treinamento manter-se fisicamente ativo e a qualidade de vida. Dois técnicos das turmas também participaram da pesquisa fornecendo informações à respeito da intensidade de treinamento prescrita a cada aluno, nas sessões avaliadas. Na primeira semana, em dois dias, foi feita a medida da frequência cardíaca máxima durante testes máximos de 100 e 200 m de natação (FC_{máx} atingida). Na semana seguinte, em dois dias, foi determinada a frequência cardíaca de treino (FC_{treino}) e a percepção subjetiva do esforço (PSE), pela Escala de Borg. Procedeu-se o cálculo da frequência cardíaca máxima predita (FC_{máx} predita) pelo cálculo 220-idade. Para a determinação da FC utilizou-se um frequencímetro marca Polar. A maior FC_{treino}, foi comparada com a FC_{máx} predita e a FC_{máx} atingida, para quantificação da intensidade dos esforços realizados e comparado com o nível de intensidade predito pelo técnico. Durante o treinamento também foi utilizada a escala de Borg para verificar a sensação subjetiva do esforço realizado pelo participante (BORG, 2000). Em diferentes momentos do treino e no seu final, foram questionados sobre como estavam percebendo o esforço realizado, utilizando-se uma escala de 6 a 20, sendo seis o mínimo esforço e vinte o maior esforço possível de ser realizado. Os técnicos foram questionados a respeito da intensidade prescrita a cada participante em todas as sessões, para verificar se há divergência entre o planejado pelo técnico, a intensidade pelo parâmetro fisiológico (FC) e o psicológico (Borg). A comparação entre as fC_{máx} foi realizada pelo cálculo do teste t de Student. O nível de significância considerado foi de p<0,05.

Resultados e discussão: Os nadadores apresentaram média e desvio padrão da idade de 35,50±7,75 anos e tempo de prática de natação de 2,00±0,93 anos. A FC_{máx} predita foi de 184,50±7,75 bpm. A máxima atingida nos testes de esforço foi de 164,74±11,21 bpm, o que corresponde a 89,30% da máxima predita e foi estatisticamente menor em relação a predita (p=0,003). A máxima frequência atingida no treino foi de 162,75±14,04 bpm, correspondente

a 88,21% da máxima predita e a 98,78% do máximo medido. Quando comparados os valores percentuais da intensidade de treino relativa à máxima FC predita (88,21%) e de treino comparado com a máxima atingida no teste máximo (98,78%), considera-se que o primeiro estaria classificando o esforço como pesado e o segundo como muito pesado (ACSM, 1998 apud VIDOTTI; FÁVERO, 2011). Pode ocorrer uma redução nos batimentos cardíacos durante a imersão, influenciada pela temperatura da água e pela profundidade de imersão (GRAEF; KRUEL, 2006), o que pode explicar a diferença da atingida em relação à predita. Tal redução deve ser considerada ao utilizar esse indicador de intensidade do esforço no meio aquático. Do ponto de vista prático, para a obtenção da FC_{máx} real em ambiente aquático o ideal é a aplicação de um teste de esforço máximo, que deveria ser conduzido em condições de temperatura, profundidade de imersão e gesto motor específicos ao tipo de exercício utilizado no programa de treinamento (GRAEF; KRUEL, 2006). Portanto, a utilização da FC_{máx} predita não é um bom parâmetro para identificação da intensidade de esforço na natação. Um estudo que avaliou intensidade de esforço durante ciclismo *indoor* em mulheres treinadas e iniciantes, considera que, de acordo com o ACSM (1998 apud VIDOTTI; FÁVERO, 2011) uma percepção subjetiva de 14 a 16 corresponde a uma intensidade pesada e relativa a 70 a 89% da FC_{máx}, o que corrobora com este estudo. A PSE depende da capacidade individual em compreender a relação de esforço e ainda, de acordo com López-Miñarro e Muyor-Rodríguez (2010 apud VIDOTTI; FÁVERO, 2011), a habilidade de reproduzir a intensidade de exercício associada à PSE depende da prática e experiência dos indivíduos, o que esteve de acordo com estes achados. Maglisho (1999) considera a escala de Borg um bom instrumento para avaliar a intensidade relativa do exercício na natação, o que foi confirmado por esta pesquisa. A intensidade predita pelos técnicos em ambas as sessões analisadas, variou nos diferentes momentos do treino de moderada e um pouco pesada, o que se apresenta de forma diferente quando consideramos o fator fisiológico predito ou medido (FC_{máx}), mas condiz com o esforço percebido pelos praticantes deste estudo (Borg).

Conclusão: Embora a FC_{máx} predita tenha se apresentado superior à FC_{máx} atingida durante os testes máximos, tanto a FC de treino, a PSE e a intensidade prevista pelo técnico foram correspondentes. Considerando que a FC pode ser utilizada como um parâmetro hemodinâmico de controle de treinamento e prescrição de exercício, reforçamos a utilização de estratégias por parte dos instrutores para monitorar mais de perto a FC, caso contrário tal atividade pode atingir intensidades elevadas de exercício, solicitando um trabalho fisiológico além do predito. Como critério de controle de intensidade o parâmetro de percepção subjetiva pode ser usado em nadadores, entretanto, cuidados devem ser tomados quanto à familiaridade com o uso da escala. Novos estudos com grupos maiores e diferentes níveis de treinamento devem ser estimulados para melhor compreensão do tema.

Referências

- BORG, G. **Escalas de Borg para a dor e o esforço percebido**. São Paulo: Manole, 2000.
- FERREIRA, R. A. P. O comportamento da frequência cardíaca em atividades aquáticas. 2010. 31 f. Projeto de Monografia (Seminário de Orientação de TCC II)-Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.
- GRAEF, F. I.; KRUEL, L. F. M. Frequência cardíaca e percepção subjetiva do esforço no meio aquático: diferenças em relação ao meio terrestre e aplicações na prescrição do exercício – uma revisão. **Rev Bras Med Esporte**, v. 12, n. 4, p. 221-28, 2006.
- GRECO, C. C. **Aspectos fisiológicos e técnicos da natação**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
- MAGLISHO, E. W. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 1999.
- VIDOTTI, M. R.; FAVARO, O. R. P. Intensidade de esforço durante ciclismo *indoor* em mulheres treinadas e iniciantes. EFDeportes.com. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 15, n. 153, 2011. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd153/intensidade-de-esforco-durante-ciclismo-indoor.htm>. Acesso em 15 de outubro de 2017.

CONSUMO DE SUPLEMENTOS ANABOLIZANTES ENTRE OS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DE PIRATININGA

¹Vinicius Augusto Florentino; ²Lia Grego Muniz de Araújo

¹Discentes do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru- FIB
e-mail: vii.guma@gmail.com

²Docente Mestre do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru- FIB
e-mail: liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de Trabalho: Educação Física

Palavras- chave: Suplementos alimentares. Anabolizantes. Exercício Físico.

Introdução: Os suplementos alimentares e os anabolizantes são largamente utilizados por esportistas de diferentes modalidades para fins ergogênicos apesar dos anabolizantes serem utilizados ilegalmente (ARAÚJO; ANDREOLI; SILVA 2002). O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular (FISBERG, HISCHBRUCH, MOCHISUKI, 2008). A grande variedade de suplementos alimentares lançados no mercado e a influência produzida pela mídia têm incentivado o aumento do consumo desses produtos nos últimos anos (COSTA, ROGATTO, 2006).

Objetivo: Tendo em vista esse quadro, o objetivo da presente pesquisa foi Identificar e analisar os consumidores de suplementos alimentares e anabolizantes em academias da cidade de Piratininga.

Relevância do Estudo: Esse trabalho é de suma importância para que se possam entender os fatores que levam os indivíduos a utilização dessas substâncias, e com esses fatores analisados se consiga alcançar maior entendimento sobre esse assunto para que seja possível um trabalho de conscientização.

Metodologia: foram avaliadas 30 pessoas, de ambos os sexos com idade entre 18 a 50 anos praticantes de musculação a pelo menos um ano. A avaliação foi realizada através de um questionário onde os participantes respondem perguntas como sexo, idade, se utiliza suplementos ou anabolizantes ou se já utilizaram e, se utilizaram quais foram e por quais motivos.

Resultado e Discussões: Entre os participantes 46,3% disseram utilizar algum tipo de suplemento alimentar e 53,73% disseram não utilizar, 23,3% dos participantes afirmaram a pratica da musculação só por fins estéticos e 76,76% para qualidade de vida e saúde. Dos analisados que fizeram uso de suplementos 21,42% eram mulheres e 78,87% homens. O suplemento mais utilizado foi Whey Proten. Nem um dos participantes relatou o uso de anabolizantes, resultados semelhantes sobre a utilização de anabolizantes foram constatados em academias de Belo Horizonte, apenas 1% eram usuários (JANAINA, 2008). Por outro lado, Silva e Moreau (2003) investigaram grandes academias de São Paulo apontam que 19% dos praticantes de musculação são usuários de anabolizantes.

Conclusão: De acordo com os resultados encontrados observamos que há uma maior preocupação com a saúde do que com a estética, e que entre pessoas que fazem uso de suplementos em sua grande maioria são homens, mais o resultado mais satisfatório dessa pesquisa foi observar que não houve nenhum participante que fizesse uso de anabolizante. Tal fato aponta que os praticantes de atividades físicas dessa pesquisa estão conscientes dos riscos de usarem essas substâncias.

Referencias

ARAÚJO, L. R., ADREOLO, J. SILVA, M. S. Utilização de suplementos alimentares e anabolizantes por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, São Paulo n.3. p. 13-18. 2002.

COSTA, H. ROGATTO, G. P. Consumo de suplementos alimentares em homens jovens praticantes de musculação em academias de Cuiabá- MT. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, São Paulo, v.14. n. 4. p.270. 2006.

FISBERG, M., HISCHBRUCH, M, D., MOCHISUKI, L. Consumo de suplementos por jovens freqüentadores de academia de ginástica em São Paulo-SP, **Revista Brasileira Medicina Esporte. São Paulo.** v.14 n. 6. p. 113. 2008.

JANAINA, L. G. **Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academia de Belo Horizonte**, 2008 74 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Alimentos) – Universidade Federal de Minas Gerais, São Paulo.

SILVA, F. M. S. L; MOREAU. M. M. L. R. Uso de esteróides anabolizantes andrógenos por praticantes de musculação da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Ciências e Farmácia**, São Paulo. v. 39 n. 3. 2003.

EFEITOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO EM IDOSOS ACOMETIDOS PELA OSTEOARTROSE

Vinicius Campos Cardoso¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluno de Pós graduação em Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
viniciuscardsobtu@gmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Pós graduação em Educação Física - Atividades físicas para grupos especiais e personal trainer

Palavras-chave: envelhecimento; osteoartrite; exercício resistido.

Introdução: Calcula-se que 78,4 milhões de indivíduos adultos sejam acometidos pela artrite até 2040, sendo a mais prevalente a osteoartrite (OA). Portanto, a osteoartrite é uma condição comum, disseminada e principal causa de incapacidade. Nos EUA são gastos anualmente cerca de US \$ 81 bilhões em recursos médicos com portadores da mesma, incluindo as artroplastias de joelho e quadril chegando a um milhão por ano, 99% correspondente pela dor e limitação funcional (ANDERSEN et al., 2017). A osteoartrite (artrose) é uma doença que se caracteriza pelo desgaste da cartilagem articular e por alterações ósseas, entre elas os osteófitos, conhecidos, vulgarmente, como “bicos de papagaio”. A osteoartrite é uma condição comum, disseminada e principal causa de incapacidade. É uma doença crônica, que afeta preferencialmente a população idosa, levando à piora do desempenho físico e funcional, com grande impacto na vida do indivíduo. Neste contexto, a prática regular de atividades físicas é sempre apontada como um fator de redução da dor e da incapacidade. Os exercícios não aumentam a degeneração da cartilagem articular e quando realizados de forma moderada, parecem ser benéficos para a cartilagem articular (ECKSTEIN et al., 2006). Estudos revelam que a atividade física é benéfica para os tecidos trazendo a melhoria dos sintomas e da função sendo o exercício resistido um dos recursos utilizados nessa patologia. (GOLIGHTLY; ALLEN; CAINE, 2012).

Objetivos: Revisar a literatura sobre os efeitos do exercício resistido em idosos acometidos pela osteoartrite.

Relevância do Estudo: O presente estudo justifica-se pelo aumento significativo da população de idosos, que na sua maioria são acometidos pela osteoartrite ocasionando um prejuízo na funcionalidade e diminuição na qualidade de vida. É importante a busca de métodos que possam contribuir com o retardo da doença

Materiais e métodos: Os artigos selecionados foram encontrados na base de dados da SCIELO e PUBMED no período de 2004 a 2017, salvo as referências clássicas.

As palavras chaves foram: Osteoartrite; Exercício físico; Exercício resistido.

Desenvolvimento: O envelhecimento é um fenômeno do processo da vida, como a infância e a adolescência, que é marcado por mudanças biológicas e sociais específicas. Esse fenômeno varia de indivíduo para indivíduo sendo influenciado por fatores genéticos ou pelo estilo de vida (ÁVILA et al, 2007). O processo de envelhecimento é interferido por diversos fatores como o estilo de vida, condições socioeconômicas e as doenças crônicas (TROMPIERI, 2012). A atividade física no idoso tem papel importante na prevenção e controle de diversas doenças crônicas com melhora mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante essa etapa (MATSUDO, 2009). Quanto aos tipos de exercícios eles podem ser aeróbios responsáveis por aumentar a aptidão cardiorespiratória e incluem exercícios como andar de bicicleta, caminhar e dançar que foca nos grandes grupos musculares os exercícios de força são específicos e são com foco nos músculos que são importantes nas atividades de vida diária como glúteo, peitoral, quadríceps, grande dorsal,

abdominais e deltóide. Além dos exercícios de equilíbrio, agilidade e flexibilidade (TRIBESS, 2006). O treinamento resistido é recomendado como forma de exercício físico para idosos (NELSON, 2007), aumentando a força e massa muscular (SEGUIN, 2003). A osteoartrose pode ser causada por diversos fatores tais como: obesidade, idade avançada, lesões ligamentais e meniscais, subluxação patelar, osteocondrite dissecante, articulação infectada, joelho valgo ou varo (MCRAE, 2011). O tratamento médico consiste na artroplastia de joelho que vem aumentando e consiste na substituição da articulação (GOMES, 2014). Além disso, são utilizados medicamentos no tratamento da dor que são os opióides e os anti-inflamatórios, existindo riscos a utilização por longos períodos. A prática de exercícios físicos para melhora do quadro algico e funcionalidade é recomendada. A inatividade física em pessoas acometidas pela artrite está relacionada diretamente ao surgimento de outras doenças como as cardíacas, diabetes ou obesidade (ANDERSEN et al., 2017). Nos estudos de Mcquade, et al. (2015) se houver o aumento da força dos extensores e flexores do joelho isso pode afetar os líquidos da articulação do joelho durante uma tarefa comum em pessoas com osteoartrite do joelho. A dor, os sintomas, as atividades da vida diária, a qualidade de vida, a rigidez e os escores de função mostraram melhora significativa após o treinamento de força. Lange (2009) teve como objetivo investigar o efeito do treinamento de resistência progressiva de alta intensidade na degeneração da cartilagem articular em mulheres com osteoartrite do joelho. O grupo de treinamento de resistência progressiva treinou músculos ao redor do quadril e joelho em 80% de sua força máxima e progrediu 3% por sessão, três dias por semana durante 6 meses. O grupo completou todos os exercícios, exceto a adução do quadril, mas sem resistência ou progressão adicionais.

Considerações finais: A partir da realização da revisão dos estudos sobre o tema, considera-se que a maioria das pesquisas recentes aponta de forma significativa, que os exercícios resistidos melhoram a dor e a funcionalidade em pacientes com OA.

Referências

ANDERSEN L.L, PERSSON R, JAKOBSEN MD, SUNDSTRUP E. **Psychosocial effects of workplace physical exercise among workers with chronic pain**, Medicine, 2017.

ÁVILA, A. H., GUERRA M. & MENESES M. P. R. . **Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice. Pensamento Psicológico**, 2007.

DE VITTA. A. **Atividade física e bem-estar na velhice**. In A.L. Neri e S.A.Freire. (orgs.), E por falar em boa velhice . Campinas, SP: Papirus, p.25-38, 2000.

KEVIN JAMES MCQUADE; ANAMARIA SIRIANI DE OLIVEIRA *Osteoarthritis* K. NIH **Public Access**. 2012.

LANGE AK, VANWANSEELE B, FROUGHI N, BAKER MK, SHNIER R, SMITH RM, et al. **Resistive Exercise for Arthritic Cartilage Health (REACH)**: A randomized double-blind , sham-exercise controlled trial. 2009.

TRIBESS, S; VIRTUOSO, J. Prescrição de exercícios físicos para idosos. **Rev. Saúde** 2005.

BASQUETEBOL NA EDUCAÇÃO BÁSICA: UM ESTUDO SOBRE O ENSINO DESSA MODALIDADE ESPORTIVA NA ESCOLA

Victor Henrique Lopes Barreto; Joana D Arc Teixeira²;

¹Aluno de Educação Física - Licenciatura – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
vitor.hto01@hotmail.com

²Professora do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
joanatdarc@gmail.com;

Grupo de trabalho: Licenciatura em Educação Física.

Palavras-chave: Basquetebol, Ensino, Educação Básica

Introdução: De acordo com Silva (2012), a educação física é uma área de conhecimento curricular que tem como proposta, promover uma aprendizagem significativa para os alunos, de modo a possibilitar a aprendizagem de diferentes conhecimentos sobre o movimento, contemplando as três dimensões: procedimental (saber fazer), conceitual (saber sobre) e atitudinal (saber ser). A partir desta aprendizagem, o aluno será capaz de utilizar, de forma autônoma, todo o seu potencial para mover-se, sabendo como, quando e porque realizar atividades ou habilidades motoras.

Objetivo: Analisar o ensino da modalidade esportiva basquetebol, de modo a identificar e descrever quais os conteúdos são priorizados no Ensino Básico.

Relevância do Estudo: Práticas esportivas relacionadas ao basquetebol devem estar presentes nas aulas de educação física e devem ser entendidas como um instrumento efetivo para o desenvolvimento dos alunos em sua totalidade, no que diz respeito ao desenvolvimento de conceitos sobre a Cultura corporal, a cidadania, coletividade e saúde (NETO; FERREIRA & SOARES, 2011; 2013). Analisar como tal modalidade é ensinada contribui para refletir sobre a importância do basquetebol como componente curricular dos cursos de Licenciatura em Educação Física.

Materiais e métodos: Levantamento bibliográfico sobre educação física escolar, basquetebol e Ensino Básico. Para o desenvolvimento dessa pesquisa, priorizou-se também a análise documental. Trata-se da análise da apostila utilizada para o processo de ensino e aprendizagem, na rede pública estadual de ensino, para alunos do Ensino Fundamental, séries finais (6º ao 9º ano) e Ensino médio. São documentos disponíveis em sites de buscas, como o Google. Para identificar como o basquetebol é trabalhado no currículo, apoiou-se em um roteiro, com questões que ajudem a descrever: 1) as habilidades e competências que orientam o conteúdo basquetebol; 2) o que o aluno deve aprender nas séries finais do Ensino Fundamental e no Ensino Médio; 3) como devem ser trabalhados os conteúdos teóricos do basquetebol e os conteúdos práticos.

Resultados e discussões: Com base nas análises dos materiais coletados, o professor tem que ter conhecimento do currículo da educação física, da fundamentação teórico-prática. A Educação Física ocupa-se do processo de ensino da cultura corporal, das diferentes formas de manifestação, tais como danças, jogos e esportes. Desse modo, o basquetebol, como um jogo desportivo e coletivo, assume relevância de conhecimento curricular a ser abordado na Educação Física Escolar. Oliveira (2002) assinala que os jogos desportivos devem estar presentes na educação formal, sendo, a escola um ambiente central para tal prática. A partir da análise do material didático (caderno do aluno) e de orientações teórico-práticas (caderno do professor) do Estado de São Paulo, que orienta o ensino do Basquetebol, verifica-se o reconhecimento dessa modalidade em sua dimensão coletiva, apresentando a preocupação com o processo de ensino no que diz respeito à teoria (ideia de jogo, regras) e prática (desenvolvimento da técnica, táticas de jogos), passando pelos diferentes níveis de ensino. Nesse processo, o papel do professor é o de

criar condições para que os alunos sejam independentes, participativos e autônomos em pensamento e ação. Nesse sentido, no ensino da modalidade esportiva do basquetebol, o professor deve estar comprometido com a formação integral do indivíduo, na medida em que o processo educativo privilegie a promoção de relações interpessoais e a capacidade do indivíduo movimentar-se, conforme contribuições analíticas de Piccolo (2003).

Conclusões: O basquetebol contribui para a formação integral do aluno, não apenas em virtude dos benefícios que tal prática propicia, mas também por envolver dimensões culturais, de coletividade e de cooperação. Portanto, tal modalidade deve fazer parte do currículo de formação inicial dos professores licenciados em Educação Física, para que eles compreendam a importância dessa modalidade esportiva como componente curricular da Educação Física e seu processo formal de ensino.

Referências

NETO, A. R. M.; FERREIRA, A. C.; SOARES, A. J. G. Políticas de esporte escolar e a construção social do currículo de Educação Física. **Motriz**. Rio Claro, v.17, n.3, p.416-423, jul./set. 2011.

OLIVEIRA, V. O processo de ensino dos jogos desportivos coletivos: um estudo acerca do basquetebol. Campinas, 2002. 357f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

PICCOLO, Vilma L. Nista. **Educação física escolar: ser___ ou não ter?**. Campinas: Ed. da UNICAMP, 1993. 136 p.

SILVA, G. M. A importância da Educação Física como componente curricular da educação básica na formação do cidadão do ensino fundamental: estudo de caso com alunos do 9º ano da rede pública estadual da cidade de Resende, RJ. **Revista Digital Buenos Aires**. Resende-RJ. Agosto 2012.

SOARES, A. J. G.; NETO, A. R. M.; FERREIRA, A. C. A pedagogia do esporte na Educação Física no contexto de uma escola eficaz. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Florianópolis, v.35, n.2, p.297-310, abr./jun. 2013.

A INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM PRÁTICAS DE COMBATE A VIOLÊNCIA E BULLYING NO CONTEXTO ESCOLAR

¹Discente Vítor Pinheiro Camaforte, e-mail: victorcamaforte41@outlook.com;

²Docente Joana D'arc Teixeira, Mestre do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB: e-mail:

Trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Bullying, Educação Física, Professor, Escola

Introdução: Na atualidade a humanidade depara-se com o fenômeno da intolerância no mundo, sendo que o Bullying, não é fato isolado, mas transmite muito sobre intolerância presenciada principalmente nas escolas e que, portanto, seu termo é utilizado para nomear todo tipo de agressividade intencional e perversa ligada às relações interpessoais. (SILVA, 2010). Desta forma, a relação entre professor e aluno deve ser assimétrica, sendo que o professor é encarregado de possibilitar ao aluno o acesso a conhecimentos, competências e habilidades. A disciplina de Educação Física consiste em um campo de ensino e aprendizagem, na medida em que tem por objetivo a formação integral do aluno, através das diversas práticas que a compõem, como práticas referentes à Cultura Corporal, componentes como o respeito à diversidade e incentivo à cooperação.

Objetivos: Este estudo tem como objetivo analisar as produções acadêmicas de pesquisadores, com formação em educação física, sobre práticas de bullying e as contribuições para a discussão e reflexão sobre esta temática no contexto escolar.

Relevância do Estudo: Esse estudo irá identificar as principais causas e as estratégias que podem ser utilizadas pelos professores de Educação Física, com a finalidade de minimizar esse problema.

Metodologia de pesquisa: Foi realizado um estudo de revisão da literatura, de forma descritiva em que foram utilizados livros, artigos e periódicos por intermédio das bases de dados Scielo, Lilacs e Google Scholar. Os critérios utilizados para seleção foram às palavras-chaves: Bullying, Educação Física, Professor, Escola.

Resultados e discussões: Bandeira (2009) mostrou em um estudo que o Bullying mais encontrado entre as vítimas refere-se à agressão verbal (61,1%), seguido do psicológico/moral (25,7%); e o mais comum foi entre adolescentes do sexo masculino, que relataram agressões verbais (70,7%), seguindo da física (15,4%). Diante da relevância do tema, a literatura analisada contribui para apontar que, o Bullying é, portanto, um fenômeno que expõe tanto a criança como o adolescente a uma série de atos agressivos, em que a vítima possui pouco ou quase nenhum recurso para evitar a e/ou defender-se da agressão. (LISBOA et al. 2009). FANTE, PEDRA (2008), enfatizaram que é extremamente importante nas aulas de Educação Física o professor estar alerta para qualquer forma de situações suspeita de intolerância. Ele deve procurar abordar de forma lúdica a importância do respeito. Outra forma de identificar, segundo Correia (2010), é por intermédio dos jogos cooperativos. Os jogos possibilitam desmistificar a visão competitiva dominante na sociedade e na Educação Física, assim, deve-se desenvolver na escola uma ação que promova a cooperação como paradigma fundamental das relações humanas. Para Barbosa (2009), além das formas de identificar, é fundamental também utilizar de questionários, como estratégia de identificação precoce do fenômeno Bullying. Tal instrumento pode ser orientado pelas seguintes problematizações: (1) aceitação/rejeição pelos pares e nomeação de colegas; (2) ser vítima de Bullying; (3) ser agressor; e (4) como são os recreios/intervalos e playgrounds. O objetivo é o de identificar as vítimas e os agressores, em que há a possibilidade de propor ações imediatas para minimizar ou combater o Bullying. Para Silva (2010) existem várias estratégias que podem ser utilizadas para combater o Bullying escolar, o envolvimento de profissionais educadores na formação de uma equipe

multidisciplinar, sendo uma forma de sensibilizar e conscientizar através de envolvimento sociocultural, além da inclusão fundamental da família. Ainda conforme o autor, as instituições de ensino têm o dever de conduzir o tema a uma ampla discussão que mobilize toda a comunidade para que sejam traçadas as estratégias preventivas com o propósito de enfrentar esta situação.

Conclusão: De acordo com a literatura, o Bullying é um fenômeno da contemporaneidade reflete a intolerância à diversidade, afetando, geralmente, crianças e adolescentes. Sendo assim, no contexto escolar, ao ser constatado tais manifestações, torna-se imprescindível intervenções específicas e imediatas. O professor de Educação tem posição de destaque na identificação, pois nas aulas podem ser observadas, em especial, em jogos que exigem competição, momentos de agressividade e despreocupação com o sentimento do outro, o que reforça a idéia de que os professores precisam intervir e proporcionar a crianças e adolescentes a oportunidade de vivenciar situações de cooperação, respeito e valorização da diversidade.

Referências

SILVA, A. B. B. **Bullying: mentes perigosas na escola**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2010.

FANTE C. **Fenômeno bullying: como prevenir a violência e educar para a paz**. São Paulo: Verus, 2005

LISBOA, C.S.M. et al. Aprender com amigos, ensinar os amigos - Relações entre amizade e processos de aprendizagem. In: J.C.S. NETO; M.S. ANDRADE (eds.), Aprendizagem humana. São Paulo, Expressão e Arte, 2009, p. 220-241.

FANTE, C.; PEDRA, J. A. **Bullying Escolar: perguntas e respostas**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BANDEIRA, C. M. Bullying: autoestima e diferenças de gênero. 2009. 69 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento) – Curso de em Psicologia do Desenvolvimento, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

BARBOSA, A.J.G. **Questionário de Bullying**. Juiz de Fora – MG: Autor, 2009.

FATORES MOTIVACIONAIS INTRINSECOS E EXTRÍNSECOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E NAS AULAS EM ACADEMIAS: uma revisão de literatura

Vanessa Domingos Barbosa¹; Marcelo Antonio Ferraz²

¹Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
vanessa_2516@yahoo.com.br;

² Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
amefe@hotmail.com

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Motivação, Educação Física Escolar, fatores intrínsecos e extrínsecos e Academias

Introdução: A motivação parece ter importância fundamental principalmente quando se fala de práticas corporais em geral ou particularmente do esporte. Alguns fenômenos que intercalam esse contexto surgem inúmeras perguntas que, a princípio, parecem difíceis de responder, ou são respondidas de acordo com o senso comum, muitas vezes de forma equivocada. Neste sentido, destacam-se algumas dúvidas que surgem ao se deparar com a literatura, como, por exemplo: Por que algumas pessoas se sentem bem motivadas para fazer atividade física, enquanto outras não conseguem se motivar? Quais são os motivos que levam as pessoas a terem estas motivações? Segundo Murray (1978 apud WINTERSTEIN; VENDITTI, 2009) estar motivador para realizar a atividade física refere-se ao esforço do indivíduo em concluir uma tarefa, atingir excelência, superar obstáculos, atuar melhor que os outros e orgulhar-se de suas habilidades, é a motivação que orienta as pessoas a realizarem suas aspirações, persistirem quando erram e sentirem orgulho ao atingir seus objetivos. Ainda, o mesmo autor citado acima aponta que indivíduos com forte motivação para a realização de tarefas trabalham mais, aprendem mais depressa e são mais competitivos do que aqueles com baixo nível de motivação, em contrapartida, indivíduos com baixa motivação para a realização escolhem tarefas com dificuldade extrema e apresentam alta taxa de ansiedade, quando são colocados em situações em que são avaliados (MURRAY, 1978 apud WINTERSTEIN; VENDITTI, 2009). Observa-se também, que o aumento pelos espaços voltados para essa prática contribui para o seu aumento. Com isso, o número crescente de academias vem confirmar a popularidade pela busca dessa modalidade e para suprir a necessidade e as expectativas dos praticantes, tendo em vista que um treinamento planejado de forma adequada e executado como tal, pode produzir muitos benefícios (FLECK, KRAEMER, 1999). Quando intrinsecamente motivado, o sujeito investe na atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la. Comportamentos intrinsecamente motivados são comumente associados com o bem-estar psicológico, o interesse, a alegria e a persistência (RYAN; DECI, 2000). Tem sido subdividida em três tipos as formas de motivação intrínsecas: para saber, para realizar e para experienciar. A motivação intrínseca ocorre quando se executa uma atividade para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende a atividade; a motivação intrínseca para realizar ocorre quando um indivíduo realiza uma atividade pelo prazer de executá-la. A motivação intrínseca para experienciar ocorre quando um indivíduo frequenta uma atividade para experienciar as situações estimulantes específicas à tarefa (BRIÈRE, VALLERAND, BLAIS, PELLETIER, 1995). Já a motivação extrínseca, segundo Ryan e Deci (2000) ocorre quando uma atividade é efetuada com outro objetivo que não o inerente à própria pessoa. Entretanto, estes motivos podem variar grandemente em relação ao seu grau e autonomia, criando, basicamente, três categorias desta motivação: a) aquela de regulação externa: quando o comportamento é regulado por premiações materiais ou medo de consequências negativas, como críticas sociais (este tipo de motivação pode ser observado no âmbito esportivo quando o treinador impõe apenas aos atletas, quando não realizarem as tarefas

propostas); b) aquela de regulação interiorizada: quando o comportamento é regulado por uma fonte de motivação que, embora inicialmente externa, é internalizada, como comportamentos reforçados por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito (este comportamento pode ser visto quando alguém realiza uma atividade por “descargo de consciência”); c) aquela de regulação identificada: quando um sujeito realiza uma tarefa (ou comportamento), a qual não lhe é permitida a escolha; uma atividade que é considerada como importante de ser realizada, mesmo que não lhe seja interessante. Este tipo de comportamento é visualizado, por exemplo, no diálogo de um atleta que diz que aulas de alongamento são importantes porque seu treinador disse, e mesmo não gostando de executar ele o realiza.

Objetivos: Verificar através da revisão da literatura como a motivação intrínseca e extrínseca está ocorrendo tanto no ambiente escolar quanto nas academias.

Relevância do Estudo: Este estudo se torna relevante uma vez que buscou nas literaturas revisadas argumentos satisfatórios com relação a motivação intrínseca e extrínseca, tanto no ambiente escolar como nas academias que poderão auxiliar futuros e atuais professores de Educação Física a levar em consideração estes dois contextos ao buscar aumentar o nível de motivação para as suas aulas de Educação Física.

Considerações Finais: A atuação profissional é, sem dúvida, um assunto interessante e conflituoso para indicar ou não determinada “qualidade de ensino” no contexto escolar. Sendo assim, é preciso identificar vários componentes desse processo, como: objetivos, conteúdos, métodos e estilos de ensino utilizados, atividades desenvolvidas, relações entre professor e alunos, materiais, avaliação e a satisfação que estas aulas acrescentam aos educandos, tornando-se essas informações argumentos para discussões e reflexões mais críticas dos próprios educadores em relação a sua intervenção no processo ensino-aprendizagem. Ryan e Deci (2000), também citam a motivação, como uma construção motivacional percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física. Segundo estes indivíduos, a atividade ou não lhes trará nenhum benefício, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório, no seu próprio ponto de vista (BRIÈRE et al., 1995). Entretanto, convém se fazer algumas ressalvas. Petherick e Weigand (2002) sugerem que a simples divisão entre motivação intrínseca e extrínseca pode gerar uma dicotomia simplista entre as duas. Também é necessário que se diga que ser motivado extrinsecamente não corresponde a um comportamento negativo. De acordo com Ryan, Frederick, Lepes, Rubio e Sheldon (1997), os motivos extrínsecos possuem um grande grau de autonomia. Porém, motivos intrínsecos possuem caráter fundamentalmente auto determinável. (ABAIDE; CAPAZZOLI, 2008.)

Neste sentido é que a Educação Física Escolar, segundo Darido (2005) tem sido uma disciplina capaz de integrar e introduzir o aluno na cultura corporal do movimento, facilitando a motivação, pois ao contrário de outras disciplinas promovem uma relação intrínseca e extrínseca que ajuda a participação nestas aulas, cabendo ao professore ser protagonistas de estimular estas ações.

Referências

- AMARAL, J. R. R; SOUZA, S. **A Perspectiva do Treinamento de Força em Adolescentes nas Academias da Cidade de São José do Vale do Rio Preto- RJ**, 2013.
- BALBIMOTTI, M. A. A; CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**, 2008.
- DANTE, R. J. et. al. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: uma abordagem multidisciplinar**. Porto Alegre: Artmed Editora S.A., 2009.
- FOLLE, A; POZZOBOM, M. E; BRUM, G. O. **Modelos de ensino nível de satisfação e fatores motivacionais presentes nas aulas de educação física**, 2005.
- LIMA, F.C. et al. **Treinamento resistido na educação física escolar: uma proposta de ensino**, 2014.

FATORES PSICOLÓGICOS QUE INFLUENCIAM A ATUAÇÃO DE ÁRBITROS DE FUTEBOL

Thauam dos Santos Anjolim¹; Juliana Martins Pereira²

¹Aluno de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
tha20anjolim@gmail.com;

²Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru –
FIBJuliana_pereira@hotmail.com.

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação física

Palavras-chave: árbitro, psicologia esportiva, tomadas de decisões; futebol.

Introdução: O árbitro tem grande importância dentro de uma partida de futebol, responsável por punir, marcar, anular, decidir jogos e campeonatos entre outros fatores e regras que impõe durante uma partida, ocasionando um ambiente de estresse e decisões (SILVA, 2002). Suas decisões devem ser tomadas de acordo com seus conhecimentos e dados, podendo receber interferência de fatores dentro e extracampo (SILVA, 2005). Por conta disso, é fundamental compreendermos como o árbitro reage às pressões existentes na prática esportiva. Para isso, contamos com a área de estudos relacionada à psicologia esportiva (SAMULSKI, 2009). O nível de atenção e concentração do árbitro são indispensáveis para uma boa atuação, esses níveis são tratados como sinônimos originados por um mecanismo interno, onde o indivíduo recebe a informação elabora e a interpreta, tudo isso dentro de um cenário estressor potencializado pela falta de profissionalização, dinheiro e segurança (FERREIRA, 2010). Segundo Vieira *et. al.* 2010 a falta de aptidão física do árbitro tem grande influência no processo de atenção, além do seu bom posicionamento a fim de verificar agressões entre atletas e sempre evitando a violação das regras para não surgir uma confusão generalizada.

Objetivos: Analisar fatores psicológicos que influenciam a atuação dos árbitros de futebol em diversas situações no decorrer da partida, por meio de revisão da literatura.

Relevância do Estudo: A prática do futebol é extremamente popular no mundo e a figura do árbitro é um elemento fundamental nesta prática. Além disso, é muito discutido na atualidade a questão da profissionalização da arbitragem e como isso implicaria na própria modalidade. Os fatores psicológicos e físicos são determinantes na atuação do árbitro em uma partida de futebol.

Materiais e métodos: O estudo foi elaborado através de uma pesquisa bibliográfica. A revisão da literatura sobre o tema foi feita através de artigos científicos, nas bases de dados Scielo, Google acadêmico entre outros.

Resultados e discussões: O árbitro é tão importante que uma tomada de decisão mal interpretada ou errada pode ocasionar um transtorno muito grande por parte das equipes, podendo alterar resultados ou até mesmo retirar uma equipe do campeonato (SILVA, 2005). A Federação Europeia de Associações de psicologia do Esporte (Fepsac) define as dimensões psicológicas que influenciam no desporto como: sensorio motoras, cognitivas, afetivas e motivadoras, ressaltando como foco dos estudos, árbitros, atletas, médicos, fisioterapeutas, professores, treinadores, espectadores e psicólogos (SAMULSKI, 2002). O desempenho do árbitro se situa em um processo consecutivo de tomada de decisões com muita pressão, essas decisões são tomadas por meio de procedimentos subjetivos de avaliação de determinadas circunstâncias, estressoras ou não (COSTA, 2010). Sem dúvidas a arbitragem é um dos aspectos mais polêmicos envolvidos em competições esportivas frequentemente citadas por atletas e dirigentes como responsáveis por seus insucessos e fonte de estresse, como acredita De Rose Júnior, Pereira e Lemos (2002).

Conclusão: Conclui-se que o presente estudo vem mostrar a grande importância do árbitro de futebol no desporto e as dificuldades encontradas por eles em suas tomadas de decisões, levando em consideração diversos fatores físicos e psicológicos que interferem na atuação do árbitro durante a partida.

Referências

DE ROSE JUNIOR, D., SATO, C. T., SELINGARDI, D., BETTENCOURT, E.L., BARROS, J. C. T. S., FERREIRA, M. C. M. (2004). Situações de jogo como fonte de “stress” em modalidades esportivas coletivas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 18(4), p. 385-395.

COSTA, V. T; FERREIRA, R.M; PENNA, E.M; COSTA, I. T; NOCE, F; SIMIM,M.A, Análise estresse psíquico em árbitros de futebol. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.3, nº- 2, julho/dezembro 2010

FERREIRA.A.F. **A Tomada de decisão:** os aspectos do processo decisório e o uso da racionalidade na busca pelo sucesso nas decisões. Faculdade Senac, out 2010.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Ed. Manole, 2002

SILVA, A. I, O árbitro de futebol: Uma abordagem histórico - crítica. **R. da Educação Física/UEM Maringá**, v. 13, n. 1, p. 39-45, set.2002.

SILVA, A.I. Aptidão física do árbitro de futebol aplicando-se a nova bateria de testes da FIFA. **Revista da Educação Física**, 16(1), 49-57, 2005.

VIEIRA, L.F.; VISSOCI, J.R.N.; OLIVEIRA, L.P.; VIEIRA, J.L.L., Psicologia do esporte: Uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, Maringá V.15, n.2, p.391-399, abr./jun.2010.

AS ATIVIDADES FÍSICAS COMO FORMA DE INTEGRAÇÃO E MOTIVAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Tatiele Aparecida Milanez¹; Juliana Martins Pereira²

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
e-mail: taty.mil@hotmail.com

²Docente Mestre do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
e-mail: juliana_pereira@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Atividade física, Motivação, Terceira idade

Introdução: Com o aumento da expectativa de vida ao longo dos anos a atividade física ganha importância para que os indivíduos possam desfrutar com mais qualidade de todas as fases de sua vida, inclusive a terceira idade. Aspectos como a preservação da independência e autonomia fazem com que se reconheça que a atividade física é uma das influências mais eficazes na melhoria da condição geral de saúde dos idosos, pois ajuda no controle das mudanças ocasionadas pelo processo de envelhecimento. Segundo Meireles (2000) o processo de envelhecimento ocasiona mudanças no organismo do indivíduo, como a perda da elasticidade da pele, perda de massa óssea, alteração na funcionalidade dos órgãos, as funções pulmonares perdem força; o músculo cardíaco enfraquecido exige maior esforço do coração, as veias e artérias costumam perder sua elasticidade, deixando os vasos sanguíneos mais rígidos (aumento da pressão arterial) e os movimentos ficam mais lentos.

Objetivos: Este estudo tem como objetivo averiguar os benefícios da prática de exercícios físicos no processo de envelhecimento e os aspectos que influenciam na motivação da prática pela pessoa idosa.

Relevância do Estudo: O processo de envelhecimento é considerado um fenômeno natural, progressivo, não uniforme variando de indivíduo para indivíduo (RAMOS, 2002). Sendo assim promove uma série de alterações em diferentes aspectos, tais como: psicológicos, sociológicos, fisiológicos e patológicos (PICKLES et al, 1998). Ao longo deste processo notamos que a atividade física é um fator intrínseco na qualidade de vida dos idosos, pois por meio dela consegue-se melhorar os índices de saúde, manter uma vida ativa, sem contar que traz benefícios na socialização e identificação com outras pessoas que passam pelo mesmo processo. Este trabalho foi realizado com a finalidade de contribuir com os estudos sobre a atividade física e consequente melhoria na qualidade de vida desse segmento populacional. Ainda buscou-se compreender os fatores que motivam essa população a praticar exercícios.

Metodologia de pesquisa: Este é um trabalho de caráter bibliográfico baseado nas contribuições metodológicas da análise de conteúdo descritos por diferentes autores. O acervo bibliográfico utilizado para este trabalho foi obtido através de investigação em bases de dados de artigos científicos. Ainda utilizamos outras ferramentas de busca como forma de auxílio na obtenção de informações. Realizamos pesquisa em referenciais da literatura com a utilização de publicações e materiais escritos, obtidos por meio eletrônico ou impressos, como livros, teses, artigos acadêmicos. Trata-se de um estudo de revisão de literatura, através de investigação de trabalhos já publicados. A revisão bibliográfica nada mais é do que uma coleta de dados e informações sobre determinado fenômeno de interesse com grande teorização sobre o assunto, inspirando ou sugerindo uma hipótese explicativa (JUNG, 2003).

Resultados e discussões: Muitos contestam o termo de “melhor idade”, visto que durante o processo de envelhecimento a maioria das pessoas sofre com as alterações vivenciadas neste período, durante o qual surgem as dificuldades motoras e em muitos casos conflitos no convívio com outras pessoas. Envelhecer não é necessariamente um estado de

degradação física, emocional ou social, contudo o idoso vem gradativamente procurando o reconhecimento de seu valor na sociedade, visto que traz consigo não somente as marcas do corpo, mas também um vasto conhecimento em diferentes áreas. Segundo Matsudo, (2011 p.17): “O idoso não pode ser mais visto como um ser que não tem mais nada a oferecer, ou associado à imagem de doença, incapacidade e dependência. O idoso existe por causa de uma classificação cronológica e pela necessidade de identificar ou descrever com uma palavra o ser humano nas diferentes fases da vida. Mas na verdade a pessoa que chega e ultrapassa os 60 anos de idade é um ser humano vivenciando mais uma etapa de sua vida”. Diferentes autores descrevem como o processo de motivação pode incentivar a prática de atividade física na terceira idade. Segundo Samulski (2009) a motivação pode ser o fator importante no comportamento dirigido a um determinado objetivo e essa é caracterizada como um procedimento ativo. Vallerand (2007 apud De Rose, 2009), descreve a motivação intrínseca como alguma coisa que se refere permanecer em uma atividade somente pelo prazer que essa atividade causa; e a motivação extrínseca, remete a sujeição em uma atividade para alcançar determinada meta e que esta o auxiliará a chegar num outro patamar. A importância da atividade física neste contexto faz com que ocorra a melhoria do bem-estar geral, a evolução da condição da saúde física e acima de tudo, a preservação da independência, reconhecendo que a atividade física é uma das influências mais eficazes na melhoria da qualidade de vida dos idosos, pois ajuda no controle das mudanças ocasionadas pelo processo de envelhecimento, promovendo a independência e autonomia nas atividades cotidianas.

Conclusão: A prática de atividade física é um fator estritamente associado a qualidade de vida das pessoas, e especialmente para os idosos, pois é extremamente importante para manutenção da saúde. Ao longo dos anos, enquanto o corpo vai envelhecendo, ele se torna mais fraco. Movimentando o corpo através de exercícios pode-se ajudar a restaurar e a preservar a sua força, o que pode contribuir para que os idosos mantenham a sua mobilidade nas tarefas diárias. A prática de exercício físico auxilia o bom funcionamento do sistema imunológico, preserva as funções cognitivas, melhora o humor e conseqüentemente ajuda prevenir e diminuir o risco de doenças; e com isto um estilo de vida muito mais saudável.

REFERÊNCIAS

DE ROSE, D. **A Motivação para as Práticas Corporais e Para o Esporte**. In: DE ROSE, D. Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência: uma Abordagem Multidisciplinar. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, p. 115 - 134. 2009.

JUNG, C. G. **Cartas I**. Petrópolis: Vozes, 1999.

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento & atividade física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MEIRELLES, Morgana A. E. **Atividade física na terceira idade**. Rio de Janeiro: Sprint, 3ª ed. 2000.

PICKLES, B., ANN, C., JANET, C. C. S. AND VANDER, V. A. **Fisioterapia na terceira idade**. 1ª edição. São Paulo: Editora Livraria Santos, 1998.

RAMOS, L. R. **A explosão demográfica da terceira idade no Brasil: uma questão de saúde pública**. Gerontologia, v.1, n.1, p.3-8, 1993.

SAMULSKI, D.; SILVA, L. A. da.; AMPARO, L. P.; COSTA I. T. da. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida**. In: SAMULSKI, D. Psicologia do Esporte: conceitos e perspectivas. 2.ed. São Paulo: Manole, 2009. p. 1 - 13.

SHEPHARD. R.J. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. São Paulo, SP: Phorte, 2003.

FATORES QUE PODEM LEVAR À DESMOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Tatiane da Costa Souza¹; Juliana Martins Pereira²;

¹Aluna de Licenciatura em Educação Física –Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
tatisouza54@gmail.com;

²Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB
juliana_pereira@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Educação Física - Licenciatura

Palavras-chave: Educação física escolar. Professor. Desmotivação. Causas.

Introdução: Qualquer discussão em torno de motivação implica investigar os motivos que influenciam ou não determinado comportamento (MAGGIL, 1984). Desde o nascimento, o ser humano traz consigo o interesse e a curiosidade, mostrando sempre prontidão para aprender e explorar. Esta é naturalmente uma característica nossa, tornando isso um fato primordial para nosso desenvolvimento cognitivo, social e afetivo (NEVES; BORUCHOVITCH, 2007). Chicati (2000) evidencia que o professor de Educação Física deve esclarecer as pessoas dentro e fora da escola sobre a importância dessa disciplina no contexto escolar, para desmistificar a visão equivocada de que a Educação Física não tem papel no contexto pedagógico. Por acreditar-se nisso, buscamos identificar os fatores que estão implicados na falta de motivação dos alunos em participar das aulas de educação física. Buscando saber a importância do educador para o bom desenvolvimento das aulas e de que forma os mesmos poderiam reverter esse quadro de desmotivação, conquistando a atenção dos alunos para que haja maior participação e melhor aproveitamento dos conteúdos a serem desenvolvidos.

Objetivos: Identificar os fatores que podem ocasionar a (des)motivação dos alunos em participar das aulas de Educação Física escolar. Avaliar o papel do professor e o quanto ele pode contribuir para modificar essa realidade.

Relevância do Estudo: Atualmente observa-se desmotivação dos alunos em participar das aulas de Educação Física, especialmente a partir dos anos finais do Ensino Fundamental. Por considerarmos a importância dessa disciplina, buscamos compreender o que tem originado esse quadro, bem como refletir sobre estratégias para reverter-lo.

Materiais e métodos: O presente trabalho foi realizado por meio de revisão da literatura sobre o tema proposto.

Resultados e discussões: Constatamos vários motivos que levam os alunos a não participação nas aulas de Educação Física. Destaca-se: falta de estrutura das escolas, não querer se expor durante a prática dos esportes (vergonha ou falta de habilidade), exclusão dos próprios colegas de turma, o fácil acesso a dispositivos móveis (celulares, tablets, etc.) e também o fato das aulas serem repetitivas e desinteressantes. Artigos mostram que o papel do professor é importante para mudar essa realidade, uma vez que é ele o responsável pela organização das aulas e escolha dos conteúdos. Snyders (1988) cita que, muitas vezes na relação professor-aluno, existe apenas um simples despejar de conhecimentos, ao passo que os alunos sonham com outras relações, mais íntimas e particulares.

Conclusão: Conclui-se, que é de suma importância que o professor tenha a percepção de que seu papel é o de facilitador da aprendizagem, aberto a novas ideias para inovar seu conteúdo e suas estratégias. Também captar os sentimentos e as dificuldades de seus alunos buscando desenvolver por completo a capacidade dos mesmos. O professor deve ser o orientador da aprendizagem, sempre levando em consideração o esforço do aluno e não apenas o resultado, incentivando-os a experimentar novas sensações, como o sucesso por

terem conseguido através de seus próprios esforços completar uma atividade. O professor deve abordar os problemas de forma positiva, elogiando e aprovando, sendo essa uma estratégia de comunicação e de ensino. Nesse sentido, auxiliará na progressão da aprendizagem dando oportunidade para que os alunos possam vivenciar as atividades de forma autônoma, democrática e responsável estimulando a autoestima e a cooperação (SAMULSKI, 2002). Se o professor ministrar seus conteúdos com habilidade, fará com que o aluno se interesse e a aprendizagem por parte dos mesmos será mais ampla e fácil (CHICATI, 2000). No entanto, devemos ter em mente que a responsabilidade pela motivação no processo de ensino e aprendizagem formal não recai apenas sobre os ombros dos professores, mas deve ser partilhada por toda a escola, para que as condições de desenvolvimento das aulas sejam adequadas e atrativas para os alunos.

Referências

CHICATI, Karen Cristina. **Motivação nas aulas de educação física no ensino médio.** Revista da Educação Física/UEM. Maringá, v. 11, n. 1, p. 97-105, 2000.

MAGGIL, R.A **aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Edgard Blucher, 1984.

NEVES, E; BORUCHOVITCH, E. **Escala de avaliação da motivação para Aprender de alunos do ensino fundamental (EMA).** Campinas, SP : Psicologia Reflexiva Crítica, 2007

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte.** 1ª edição brasileira. Barueri: SP. Ed. Manole Ltda. 2002.

SNYDERS, G. **A alegria na escola.** São Paulo: Manole, 1988.

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS DE 03 MESES À 03 ANOS

Tatiana Rafael Tobias dos Santos¹; Luciana Alves de Carvalho²

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – thalinhu2010bb@gmail.com

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Curso de Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Natação, criança e desenvolvimento motor.

Introdução: As mudanças ocorridas no decorrer do desenvolvimento da criança seguem uma ordem sequencial composta por etapas, caracterizadas por mudanças nas habilidades e nos padrões de desempenho, procedentes da integridade anatomofisiológicas do sistema nervoso central, influenciado por fatores biológicos, psicológicos e os ambientais. A interação destes fatores promove o desenvolvimento das habilidades fazendo com que a criança adquira, com o passar do tempo, autonomia e independência nas atividades de vida diária, com influência para o desempenho em atividades de auto cuidados, mobilidade, comunicação e socialização (LIONG, et al., 2015). Entende-se como desenvolvimento motor a interação entre as características biológicas individuais (crescimento e maturação) com o meio ambiente ao qual o indivíduo é exposto durante a vida muitos podem ser os benefícios do aprendizado do desenvolvimento motor independente da faixa etária (FRISANCHO, 2009; GALLAHUE; OZMUN, 2005). Neste contexto, diversos estudos têm reportado efeitos benéficos de programas interventivos no desenvolvimento motor de bebês observando que nas diferentes fases do desenvolvimento as oportunidades do ambiente e as tarefas propostas influenciam diretamente as aquisições motoras. (ALMEIDA; VALENTINI; LEMOS; 2005; FORMIGA; PEDRAZZANI, TUDELLA, 2004; ZAJONZ; MULLER; VALENTINI, 2008).

Objetivos: Fazer uma revisão bibliográfica sobre as influências da natação no desenvolvimento motor em crianças na faixa etária de três meses à três anos de idade.

Relevância: Através deste trabalho e de acordo com todas as pesquisas científicas que foram revisadas, podemos observar a diferença no desenvolvimento motor de bebês e crianças praticantes e não praticantes dessa modalidade.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada nas bases de dados SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADEMICO, LIVROS sobre natação com determinação de períodos das publicações do ano 2010 a 2017, salvo referências clássicas. Em todas as buscas foram utilizados termos: desenvolvimento motor, natação, bebês e crianças.

Desenvolvimento: Segundo Moises (2007) a aprendizagem da natação, como exercício físico no meio aquático, destaca-se por ser altamente motivadora e prazerosa porque suas propriedades mecânicas no meio líquido colocam o corpo em uma posição gravitacional diferenciada deslocando o centro da gravidade do corpo, a partir da aplicação de forças: empuxo ou força da água. A água oferece ao corpo 600 a 700 vezes a resistência do ar. Um instrutor experiente oferece à criança muitos e variadas experiências sensoriais enquanto no ambiente aquático. Alguns exemplos são: sentir o chão da piscina com os pés; tocar a escada lisa e fria; bater na água, agitar e chutar a água; empurrar brinquedos de diferentes texturas para baixo da água; sentir a água fazer cócegas nas orelhas, nos dedos dos pés e no rosto, e acariciar partes diferentes do corpo. Esses movimentos táteis e interações favorecem o crescimento das vias neurais e sinapses da criança (WHITEHEAD, 2013). O desenvolvimento é um processo contínuo que começa na concepção e cessa com a morte. Ele envolve todos os aspectos do comportamento humano e, em consequência, só pode ser

separado em “domínios”, “estágios” ou “faixas etárias” de forma artificial (GALLAHUE; OZMUN, 2013). Portanto, considera-se que a infância é uma fase determinante no processo de aquisição de habilidades e capacidades motoras, tanto por suas alterações biológicas serem aceleradas como pela elevada capacidade de ajustar os estímulos ambientais recebidos. Portanto, é possível que os estímulos recebidos nessa fase sugestionem ou afetem diretamente o desenvolvimento ao decorrer dos seus anos (RÉ, 2011). Neste contexto, Souza et al. (2013), enfatizam que a velocidade do desenvolvimento motor varia de acordo com estímulos, experiências e características individuais de cada criança. Desta forma, a prática de alguma atividade aquática pode ser muito benéfica ao desenvolvimento da criança como uma forma de experiência motora a elaboração de um programa de atividades seguindo as características de desenvolvimento relacionado à idade da criança proporciona uma maior quantidade de experiências motoras, acarreta em muitos benefícios ao desenvolvimento motor infantil (PEREIRA, 2011 ; MARIANO, 2012). Na pesquisa realizada por Machado e Ruffeil (2011), os resultados demonstraram que crianças que praticam atividades lúdicas aquáticas conhecem melhor seu corpo e desenvolvem ao máximo suas capacidades motoras. Pereira et al. (2011), em seu estudo também observou que as crianças que participam de atividades aquáticas apresentam desempenho motor superior as que não participam. A dimensão equilíbrio pode ser melhorada com a prática de atividades aquáticas (OLIVEIRA ET AL. 2015).

Considerações finais: A partir dessa revisão bibliográfica, observou-se que a natação para bebês e crianças de até três anos, contribui de forma significativa no seu desenvolvimento motor, proporcionando situações que aumentem e melhorem suas possibilidades, cognitivas, afetivas e sociais, ajudando, desta forma no crescimento e desenvolvimento do bebê.

Referências

GALLAHUE DL, OZMUN JC, GOODWAY JD. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Porto Alegre: AMGH, 2013.

LIONG GH, RIDGERS ND, BARNETT LM. Associations between skill perceptions and young children's actual fundamental movement skills. *Percept Mot Skills*, 2015.

MARIANO N.O. Avaliação do Desenvolvimento Motor de crianças praticantes de futebol. **IV seminário de pesquisa, Faculdade União de Goyazes**. 2012.

SOUZA, L. P. T.; FIGUEIREDO, B. M.; FIGUEIREDO, A.P. A relação entre desenvolvimento motor, lateralidade e iniciação esportiva. **Rev. Dig. Ef Desportes**. Buenos Aires, n. 184, set. 2013.

RÉ, A. H. N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: implicações para o esporte. **Motricidade**. v. 7, n.3, 2011.

TREINAMENTO FUNCIONAL NA TERCEIRA IDADE

Stela Aparecida Ruiz¹; Olga de Castro Mendes²;

¹Aluna de Pós Graduação de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – stelaruz@hotmail.com;

²Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB ocmendes2003@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Pós Graduação Atividades Físicas para grupos especiais e *personal trainer*

Palavras-chave: treinamento funcional, idosos, composição corporal, funcionalidade

Introdução O envelhecimento favorece a redução da massa óssea e, conseqüentemente, aumenta o risco para o desenvolvimento de osteoporose, predispondo o idoso a ocorrência de quedas e possíveis faturas (MILLER et al., 2002 apud MYNARSKI et al., 2014). A prática regular de atividade física, além de combater o sedentarismo e prevenir doenças, pode ser um grande aliado para diminuir o risco de queda na população idosa, além de promover a sensação de bem estar e melhorar a qualidade de vida. Como alternativa o treinamento funcional vem se consolidando como uma estratégia empregada com os objetivos de aprimoramento do desempenho físico, reabilitação e prevenção de lesões (PEAT et al., 2007 apud NETTO; APTEKMANN, 2015). Segundo Hibbs et al. (2008 apud MYNARSKI, 2014), o treinamento funcional consiste em um conjunto de movimentos multiarticulares caracterizados por níveis de alta e baixa intensidade, que são realizados visando a melhoria do controle, estabilidade e coordenação motora assim como o aumento da massa muscular.

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo analisar informações de artigos científicos, a fim de verificar os benefícios do treinamento funcional na população idosa.

Relevância do Estudo: É importante ao profissional de educação física conhecer mais a respeito da importância do treinamento funcional na melhora da independência no cotidiano do idoso, nas realizações das atividades de vida diária e na qualidade de vida.

Materiais e métodos: Para a realização desta pesquisa foram selecionados artigos acadêmicos originais e de revisão, nos quais o foco era o treinamento funcional e sua relevância atual no processo de envelhecimento. Foram consultadas as bases de dados Scielo e Google Acadêmico, com as palavras: treinamento funcional e idosos.

Desenvolvimento: O envelhecimento é caracterizado por alterações nas funções e estruturas do corpo, podendo desencadear declínios em diversos sistemas orgânicos, influenciado negativamente a funcionalidade e força muscular, sendo assim necessário a prática de exercícios físicos para um envelhecimento mais saudável e assim retardar ou diminuir a sarcopenia. Segundo Rosa (2012), é recomendável que os idosos pratiquem exercícios para a manutenção ou reabilitação das capacidades físicas e das habilidades motoras responsáveis pela marcha, em especial a força muscular e o equilíbrio. A literatura tem promovido constante debate acerca dos efeitos de diferentes programas de exercícios físicos nas alterações da composição corporal de idosos, mas ainda parece distante o consenso quanto à modalidade mais eficiente, bem como a intensidade e o volume mais adequado para cada modalidade (CAMPOS et al., 2013 apud MYNARSKI et al., 2014). O treinamento funcional tem se mostrado uma proposta de intervenção que visa minimizar a incapacidade funcional e promover o ganho de força muscular. O treinamento possui exercícios com mudanças de velocidade, amplitudes variadas, variações de direções e ambientes com o objetivo de treinar habilidades específicas, melhorar a flexibilidade, o equilíbrio postural, assim evitando o risco de quedas e auxiliar a manutenção da independência nas atividades de vida diária que exigem menor nível de complexidade (OLIVEIRA et al., 2017). Alves Filho (S. I.), concluiu que um programa de atividade que inclui exercícios funcionais pode contribuir para a melhoria dos níveis de força, controle postural e equilíbrio das pessoas idosas, melhorando a capacidade funcional, contribuindo para o prolongamento da independência, redução dos índices de queda, maior eficiência nas atividades de vida diárias e melhor qualidade de vida. Netto e Aptekmann (2015), após submeter 26 pessoas ao treinamento funcional, três vezes por semana, com duração de 60

minutos cada aula, por um período de seis meses perceberam uma mudança significativa sobre a composição corporal dos participantes. Leal et al. (2009) relatam que em seu estudo sobre autonomia funcional e equilíbrio, que idosas apresentaram melhora significativa em relação ao equilíbrio corporal, na avaliação da autonomia funcional, classificada como fraca no primeiro momento, também apresentou uma evolução melhorando o desempenho na realização das atividades cotidianas. A base do treinamento funcional está na melhoria dos aspectos neurológicos, sendo esses, capazes de afetar a capacidade funcional do corpo humano. Um aspecto de grande importância é a utilização de exercícios que estimulem a propriocepção, força e a resistência muscular, a flexibilidade, a coordenação motora, o equilíbrio e o condicionamento cardiovascular. Um dos benefícios desse treinamento são as melhoras em relação ao equilíbrio muscular, melhora da postura, melhor desempenho nos esportes, controle do peso corporal, diminuição das lesões, maior estabilidade da coluna vertebral, força, coordenação motora, etc, já que utiliza a multiarticularidade (ROSA, 2012). Esses movimentos implicam aceleração, estabilização (incrementando em alguns movimentos, elementos desestabilizadores) e desaceleração, com o objetivo de aprimorar a habilidade de movimento, força da região do tronco (CORE) e eficiência neuromuscular (SILVA-GRIGOLETTO; BRITO; HEREDIA, 2014). O treinamento funcional é extremamente motivante e desafiador, exigindo sempre uma melhora de desempenho e no controle motor, indicado para qualquer pessoa, respeitando a especificidade de cada um, podendo utilizar apenas o próprio corpo ou materiais como *Bosu*, extensores, bola suíça, *medicine ball*, entre outros, a fim de causar instabilidade e desequilíbrio melhorando a propriocepção, força, equilíbrio, flexibilidade, etc.

Considerações finais: Através desse estudo foi possível concluir que o treinamento funcional quando bem planejado e aplicado é uma ótima ferramenta no combate da sarcopenia, sedentarismo e responsável por uma melhora na composição corporal. Também foi possível verificar que esse tipo de treinamento é eficaz na melhora do equilíbrio, postura e nível de força em pessoas idosas, proporcionando com que executem com independência e maior eficiência as atividades de vida diária, melhorando a qualidade de vida destes indivíduos.

Referências

ALVES FILHO, M. A. Contribuições dos exercícios funcionais para o idoso e suas vantagens no contexto das ações de promoção da saúde. CEAFI / PUC-Goiás – Pós-Graduação em Educação Física [S. I.]. Disponível em: <http://www.cpgls.pucgoias.edu.br/6mostra/artigos/SAUDE/MARCOS%20ANTONIO%20ALVES%20FILHO.pdf>

LEAL, S.M.O.; BORGES E.G.S.; FONSECA, M.A.; JUNIOR, E.D.A.; CADER, S.; et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. **Rev bras ci e mov**, v.17, n. 3, p. 61-69, 2009.

MYNARSKI, J.; SANTOS, L.; VERFFEL, A.; MELLO, D.; BERTICELL, M. W.; et. al. Efeitos de diferentes programas de exercícios físicos sobre a composição corporal e a autonomia funcional de idosas com risco de fatura. **Rev Educ Fis/UEM**, v.25,n.4, p.609-618, 2014

NETTO, J.S.C; APTEKMANN, N.P. Efeitos do treinamento funcional sobre a composição corporal: um estudo em alunos fisicamente ativos. **Rev bras fisiol exerc**, v.15, n.2, 2016.

SILVA-GRIGOLETTO, M. E.; BRITO, C. J.; HEREDIA, J. R. Treinamento funcional: funcional para que e para quem? **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.** [online], v. 16, n. 6, p. 714-719, 2014

OLIVEIRA, D. V.; JARDIM, N. P.; LEME D. E. C.; ANTUNES, M. D.; JÚNIOR, R. A. N. Análise comparativa da força muscular e funcionalidade de idosas praticantes de hidroginástica e treinamento funcional. **Arq Ciênc Saúde**, v. 24, n. 2, p. 95-99, 2017.

ROSA, R. C. Breve nota sobre o treinamento funcional: Visão geral, objetivo e metodologia. **Pontifícia Universidade Católica de Góias**, 2012.

O NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM RELAÇÃO À PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO PARA IDOSOS: FATORES POSITIVOS E NEGATIVOS

Silvestre Neves Cardoso Neto¹; Marcelo Antonio Ferraz²

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – silvestreneves95@hotmail.com

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB amefe@hotmail.com

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Professores de Educação Física, musculação, idosos, atividades físicas;

Introdução: O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial que tem provocado uma mudança no perfil epidemiológico (NEVES; DURO; TOMASI, 2014). Este fato se deve ao aumento do risco de doenças devido às alterações fisiológicas consequentes da idade. O declínio nas capacidades funcionais pode levar o idoso à dependência funcional, de forma gradual até atingir todos os domínios da sua funcionalidade (PAIVA, et. al., 2016). A dependência funcional pode ser definida como a incapacidade de executar as atividades de vida diária (SANTIAGO, et al., 2016). Assim, o idoso perde a capacidade de cuidar de si próprio e de responder por si mesmo. A participação em atividades físicas leves e moderadas pode retardar os declínios funcionais. Deste modo, uma vida ativa melhora a saúde mental e contribui na gerência de desordens como a depressão e a demência. Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem (FRANCHI; JUNIOR, 2005). Dentre os inúmeros benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Uma das atividades mais recomendadas para o idoso tem sido musculação, a qual mantém e até mesmo pode aumentar a força muscular, melhorando os movimentos básicos diários (FILHO, W, J., 2006).

Objetivos: O presente estudo investigou a opinião dos profissionais que atuam com a prática de atividades físicas voltadas para os idosos. Em específico foram entrevistados professores que atuam particularmente com a prática da musculação para os idosos.

Relevância do Estudo: A ideia foi obter qual é o nível de conhecimento desses profissionais sobre esta prática específica e ainda foi obter quais são os fatores positivos e negativos desta prática (musculação) em específico para a população de idosos. Os profissionais da Educação Física poderão obter um parâmetro das opiniões dos profissionais que já trabalham com musculação para idosos, para facilitar e contribuir com o trabalho com esta população específica.

Materiais e métodos: No presente estudo participaram (N=15) professores de Educação Física com titulação de Bacharel que trabalham em Academias da cidade de Bauru/SP. Todos os participantes atuam a pelo menos 2 anos em sala de musculação, ministrando treinamento de hipertrofia e condicionamento físico através de exercícios resistidos. Todos os participantes responderam um questionário, com base nos estudos de Arraes, et al. (2009) e Rocha (2013) que foi aplicado pelo experimentador. Após a coleta de dados, os resultados obtidos foram tratados de forma quali/quantitativamente, ou seja, as respostas abertas analisadas de forma crítica obtendo todas as colocações apontadas na íntegra.

Resultados e discussões: Todos os indivíduos entrevistados disseram que é normal frequentar as academias. De modo geral, a justificativa dada pelos professores para esta normalidade deve-se ao fato de que os idosos buscam uma melhor qualidade de vida, diminuição da gordura corporal e melhora do condicionamento físico para ações no dia-a-dia, e deste modo este resultado está de acordo com (ZAWADSKI; VAGETTI, 2007). Com

relação aos benefícios das atividades físicas para os idosos foram relatados os seguintes argumentos: 1º. Força; 2º. Equilíbrio; 3º Flexibilidade, 4º outras capacidades físicas e 5º melhora na autoestima, estando de acordo com (PAIVA, et. al., 2016). Quando os entrevistados se depararam com a pergunta sobre os pontos negativos da prática muitos responderam que só é negativa quando não há um profissional qualificado para a orientação. Todos os entrevistados informaram que houve um aumento do público de idoso na prática de musculação e que foi destacado como os principais motivos foram: 1º qualidade de vida; 2º recomendação médica; 3º mídia. Em relação ao ponto de vista do profissional de educação física se ele considera importante a prática de musculação para o idoso, todos disseram que sim é muito importante para melhorar, fortalecer a massa muscular e de vários aspectos para o prolongamento de uma vida saudável. Apenas um indivíduo dos entrevistados disse que não necessariamente deve ser a musculação.

Conclusão: Percebe-se que por meio deste estudo que a opinião dada por profissionais da Educação Física que a prática de musculação para o idoso é de fundamental importância em prol do aumento da a qualidade de vida. Já que através de melhorias fisiológicas como aumento muscular e melhor funcionamento das articulações o idoso é capaz de voltar a realizar atividades que perde com o passar do tempo. O fato mais importante para essa melhoria é a conquista da independência. Cabe então aos profissionais da Saúde, educadores físicos, gestores públicos engajarem-se de maneira efetiva e eficaz na mobilização de recursos, na construção e viabilização de projetos, que atinjam a meta de uma população idosa cada vez mais ativa. A opinião dos profissionais de Educação Física é de extrema importância, pois eles são o principal parâmetro para verificar o comportamento desses idosos na busca pela prática da musculação, fornecendo segurança e informações necessárias para esta prática.

Referências

ARRAES, J, S; et al. Processo de Envelhecimento, Memória e Aprendizagem Motora: os benefícios dos exercícios resistidos. **Anais do VI Congresso Goiano de Ciências do Esporte**, Goiânia 10 a 12 de Junho de 2009.

FILHO, W, J. Atividade física e envelhecimento saudável. **Rev. bras.Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, p.73-77, set. 2006.

FRANCHI, K. M. B.; JUNIOR, R. M. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade; **RBPS**, 18, v.3, 152-156, 2005.

NEVES, R. G.; DURO, S. M. S.; TOMASI, E. Vacinação contra influenza em idosos de Pelotas-RS, 2014: um estudo transversal de base populacional. **Epidemiol. Serv. Saúde, Brasília**, v. 25, n. 4, p. 755-766, 2016.

PAIVA, M, H, P; et al . Fatores associados à qualidade de vida de idosos comunitários da macrorregião do Triângulo do Sul, Minas Gerais, **Brasil. Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 21, n. 11, p. 3347-3356, 2016.

SANTIAGO, L. M.et al .Caracterização da saúde de idosos numa perspectiva fonoaudiológica. **Rev. CEFAC**, São Paulo, v. 18, n. 5, p. 1088-1096, 2016.

ZAWADSKI, A, B, R; VAGETTI, G, C. Motivos que levam idosas a freqüentarem as salas de musculação. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 7, n. 10, 2007.

LESÕES NO WUSHU TAOLU: Uma Revisão da Literatura

Sean Sumida¹; Marcelo Antonio Ferraz²;

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
sumidasean@gmail.com;

²Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru
– FIB amefe@hotmail.com.

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: Lesões, Wushu, Taolu, Riscos, Prevenção

Introdução: Qualquer atleta pode sofrer lesões no momento da prática desportivas, este fato também é comum em praticantes de artes marciais. De acordo com Cohen e Abdalla (2003) lesões são definidas como um dano causado por traumatismo físico sofrido pelos tecidos do corpo. Neste sentido, é que outro autor faz uma colocação importante, Gantus e Assumpção (2002) apontam que a prática esportiva aumenta o risco de ocorrências de lesões mesmo em atletas jovens. Os jovens estão sujeitos a sofrer, lesões tanto na fase de treinamento, quanto na fase de competição, sendo que essas lesões estão diretamente relacionadas a fatores extrínsecos e intrínsecos e também pela ausência de um programa de prevenção. Com relação à performance e a ocorrência de lesões outro autor Carazzato (1993) indica que a busca pela evidência e pelo sucesso impõe aos atletas necessária e inevitável condição de serem submetidos a esforços físicos e psíquicos muito próximos dos seus limites fisiológicos; expondo-os conseqüentemente a uma faixa de atividade física potencialmente patológica, resultando com isso um em alto número de lesões esportivas. Neste sentido, a prática esportiva para algumas pessoas representa uma atividade divertida, para outros, representa uma competitividade forte e, para o atleta de alto nível, o esporte é sinônimo de meio de vida. Com isso, todas as atividades esportivas competitivas necessitam de força, velocidade, resistência, habilidade e agilidade, e todos os traumas ou lesões parecem que fazer parte da vida do atleta (MENDES, 1998). Deste modo, a competitividade e o desgaste do corpo podem levar seus corpos à limites máximos, expondo os atletas a vários riscos de lesões traumáticas (SULLIVAN, 2004). Segundo Cohen e Abdalla (2003) o local da lesão varia muito com o esporte praticado. Neste estudo a proposta desta revisão foi descrever um breve histórico da prática de Kung fu em específico o Wushu Taolu. A proposta deste breve histórico foi identificar as características desta prática para que seja obtidas informações importantes com relação as possíveis incidências de lesões que este esporte pode apresentar para seus praticantes, nas mais diferentes faixas etárias. Com isso é possível verificar na literatura o que se tem documentado sobre lesões nesta modalidade (Wushu Taolu) com outras modalidades esportivas.

Objetivos: Realizar uma revisão da literatura e fazer um levantamento sobre lesões nos esportes, mais especificamente nas lutas e ainda na prática de Kung fu (Wushu Taolu). O presente estudo ainda buscou informações com relação as medidas preventivas e os riscos na prática da modalidade.

Relevância do Estudo: Identificar na literatura subsídios para informar para profissionais da Educação Física quais são as possíveis lesões que ocorrem mais frequentemente nos atletas de praticantes de Kung fu (Wushu Taolu) e seus riscos e medidas preventivas. Deste modo, poder fornecer informações para uma melhor organização da prática e uma reflexão mais profunda sobre as questões de prevenção de lesões e riscos que a prática desta modalidade de luta pode causar.

Considerações finais: Esta revisão da literatura resultou em algumas reflexões sobre a prática da modalidade de luta Kung fu (Wushu Taolu), em específico sobre a questão das lesões que podem ocorrer com a prática e os esforços repetitivos desta prática. Foi

verificado que existem poucos estudos sobre lesões na prática de Kung fu de modo geral. Com base em alguns estudos sobre lutas pode-se verificar a ocorrência de alguns tipos de lesões que são mais frequentes, porém nenhum estudo encontrado fez menção à prática específica do Kung fu (Wushu Taolu). Nestes estudos, pode-se verificar a ocorrência de lesões tanto em função das exigências motoras como em partes corporais específicas. Alguns estudos indicaram como medidas preventivas, alguns métodos para minimizar o aparecimento de lesões. Neste sentido, foram sugeridos em muitos estudos: o alongamento antes e após o treinamento, o aquecimento, o ensino e domínio das aterrissagens com amortecimentos, a preparação física e a alimentação balanceada. A grande parte das lesões aparecem durante as aterrissagens ou saídas mal executadas. Com isso resulta a importância do treinamento desse componente independente de qualquer nível de treinamento. As lesões não vão deixar de existir conforme indica as referências estudadas, mesmo sendo do nível básico tanto do nível alto, se recebeu ajuda ou não, se treina 1 ou 6 vezes por semana. Desta forma, o bom senso dos profissionais, juntando com as precauções adequadas e devidas, podem diminuir muito o risco das lesões como prevenir a maioria delas. Certamente os técnicos de Kung fu (Wushu Taolu) podem buscar nas literaturas de outras lutas já documentadas para aprimorar sempre a sua atuação, procurando novas estratégias de ensino, tentando compreender os princípios mecânicos envolvidos em cada movimento, melhorando técnicas de execução, novos métodos de treinamento, sempre com o objetivo de melhorar a performance de seus atletas. Com todos esses procedimentos pode-se trazer resultados significativos e melhora aos praticantes deste desporto.

Referências

- COHEN, M.; ABDALLA, R. J. Lesões nos esportes – Diagnóstico, prevenção e tratamento. São Paulo: **Revinter**, 2003.
- GANTUS, M. C.; ASSUMPÇÃO, J.D. Epidemiologia das lesões do sistema locomotor em atletas de basquetebol. **Acta Fisiátrica**. V.9, n.2, p.77-74, 2002.
- GARRICK, J.G. & REQUA, R. K. Epidemiology of women's gymnastic injuries. **American Journal of Sports Medicine**. 8, 261-264. .1980.
- GONÇALVES, As Lesões Desportivas mais Frequentes: Saúde Coletiva e Urgência em Educação Física, Campinas: Papirus Editora. HADJIEV, N. **Gymnastics Chronic Trauma: Methodological Aspects**. Trabalho apresentado em Simpósio Médico e Científico da Federação Internacional de Ginástica, Indiana, USA.,1997.
- KERR, G. Preventing Gymnastics Injuries. **Canadian Journal of Sports Science**. 15(4), 227.1990.
- MICHELI, L. J. Low back pain in the adolescent: differential diagnosis. **American Journal of Sports Medicine**. 7, 362-364. 1979.
- NUNOMURA, M. Segurança na Ginástica Olímpica. **Revista Motriz**.4(2),104-108. 1998.
- SANDS, W.A.; BARRY, B.S. & NEWMAN, A.P.Women's gymnastics injuries. **American Journal of Sports Medicine**. 21 (2), 271-276. .1993.

ANÁLISE DA EFICÁCIA E DOS RISCOS À SAÚDE DO PRATICANTE DE CROSSFIT®: REVISÃO DE LITERATURA

Ricardo Alberto Videla¹; Olga de Castro Mendes²;

¹Aluno do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – ric.videla@hotmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ocmendes2003@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: Crossfit®, riscos e benefícios, Lesões, Crossfit® e motivação

Introdução: A busca por práticas de atividades físicas é crescente em todo o mundo e no Brasil não é diferente, principalmente nos últimos anos, onde não apenas a qualidade de vida é um assunto muito estudado e falado, mas também o apelo estético e social. Atualmente as academias e os profissionais e educadores físicos estão se especializando cada vez mais e existem inúmeros treinos personalizados. Uma das opções que está em crescente estudo e alta procura é o Crossfit®. Pode ser praticado por todos, desde atletas de elite a crianças e idosos, lembrando sempre que os exercícios devem ser voltados a necessidade de cada indivíduo, logo as cargas, pesos, intensidade e frequência são variáveis (GLASMANN, 2016). O Crossfit® baseia-se em três princípios: movimentos funcionais, onde os mesmos simulam movimentos diários, trabalhando vários músculos ao mesmo tempo; alta intensidade, para melhorar a capacidade física do praticante; variação constante, onde utilizam-se vários movimentos de forma diferenciada, quebrando a rotina de uma academia convencional (GLASSMAN, 2016). O grande diferencial e o que faz com que seja atraente são os fatores de superação e motivação, onde sempre exige do indivíduo fazer o seu melhor, e as pessoas ao redor o incentivam a completar o exercício proposto no dia WOD (*Workout of the Day*). Ele é constituído por três componentes: exercícios metabólicos aeróbios e anaeróbios, ginástica olímpica usando o próprio corpo para realizar o movimento e levantamento de peso olímpico onde há o uso de pesos para complementar os treinos. Estes são combinados de maneira alternada de acordo com a periodização de treinos (GLASSMAN, 2016). No entanto, por tratar-se de uma modalidade recente, existem poucos estudos relatando sua eficácia.

Objetivo: analisar informações de artigos científicos, a respeito dos riscos e benefícios do Crossfit®.

Relevância do Estudo: É importante ao profissional de educação física conhecer mais a respeito das diferentes modalidades de exercícios físicos.

Materiais e métodos: Para a realização desta pesquisa foram selecionados artigos acadêmicos originais e de revisão, nos quais o foco era Crossfit®. Foram consultadas as bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, com as palavras: Crossfit®, riscos e benefícios, Lesões, Crossfit® e motivação e *risks and benefits, Injuries, Crossfit® and motivation*.

Desenvolvimento: Alunos motivados tendem a faltar menos durante as aulas garantindo assim, maior adesão a longo prazo na modalidade. No Crossfit®, é bem comum WODs em duplas, trios ou até mesmo grupos. Isso favorece a integração social dos participantes onde um depende do outro para executar a tarefa dada. É uma modalidade que melhora o condicionamento do indivíduo, fator importante para melhorar a qualidade de vida do mesmo. O Crossfit® é eficiente quando se trata de melhoras de condicionamento, pois apresentam valores de VO₂ Max e frequência cardíaca coerentes com os valores estipulados pela ACSM (FERNANDEZ-FERNANDEZ, et al., 2015). Estudos relatam que exercícios aeróbicos são os melhores para o emagrecimento, entretanto exercícios anaeróbicos de alta intensidade provocam maior estresse metabólico (EPOC), sendo necessário maior gasto de energia para voltar à homeostase. Em contrapartida, exercícios de resistência combinados com exercícios aeróbicos tem menor eficácia de hipertrofia, quando comparados com apenas exercícios de resistência (SABINO, et al., 2016). Segundo Babiash (2013), após uma prática de dez semanas de Crossfit® houve significativa mudança no percentual de gordura dos participantes (22.2% para 18% em homens e de 26.6% a

23.2% em mulheres). Em outro modelo de dez semanas (MEYER; MORRISON; ZUNIGA, 2016) mostra que houve um decréscimo de 3,7% de tecido adiposo nos praticantes. De acordo com as recomendações da Sociedade Brasileira da Medicina do Esporte (2009) quanto maior a intensidade do exercício, maior será a participação dos carboidratos como fornecedores de energia, devendo corresponder de 60% a 70% do aporte calórico diário. Na maior parte do programa são preconizadas rotinas de exercícios que contemplem a realização de um alto número de repetições, executadas na maior velocidade possível e curtos intervalos de descanso visando uma alta demanda cardiometabólica. No entanto, esta prática pode submeter o atleta a um *stress* fisiológico, aumentando sua vulnerabilidade imunológica, provocando desta forma uma série de riscos ao organismo. Uma delas é a rabdomiólise. Comparados com indivíduos praticantes de musculação e indivíduos sedentários, o Crossfit®, embora possua maior prevalência de lesões, o mesmo possui menor índice de prevalência de gripes e infecções em relação aos outros dois grupos (GUIMARÃES et al., 2017). A prática de Crossfit® tem crescido muito, assim como a incidência de lesões na modalidade. Por tratar-se de uma atividade de alta intensidade, onde os praticantes são submetidos diariamente a exercícios de elevado grau de dificuldade, pode-se ter conseqüências negativas, sendo uma delas as lesões musculoesqueléticas (XAVIER; LOPES, 2017). Comparadas com outras modalidades esportivas, a taxa de incidência de lesões, com uma prática de 1000 horas da atividade, são equivalentes a tênis, ginástica olímpica e levantamento de peso olímpico. Esses valores são bem mais baixos, quando comparados com esportes de contato, como futebol e rúgbi (SPREY et al., 2016).

Considerações finais: Podemos concluir que o Crossfit® é eficaz no que se diz á melhora de qualidade física. Além de motivar os praticantes, foi comprovado a melhora de condicionamento dos atletas e redução no percentual de gordura dos mesmos. No entanto, por tratar-se de uma atividade de alta intensidade e possuir movimentos de alto grau de complexidade, pôde se notar a grande incidência de lesões principalmente em ombros, lombar e joelhos. Por esta razão o profissional responsável da aula deve estar consciente dos riscos oferecidos pela modalidade, e planejar suas aulas tanto em periodização, como em execução para minimizar os incidentes de lesões. Desta forma, promovera uma atividade saudável e sem perigos aos adeptos da modalidade.

Referências

- BABIASH, P. E. Determining the energy expenditure and relative intensity of two Cross Fitworkouts. **Clinical Exercise Physiology**, p. 42, 2013.
- FERNADEZ-FERNANDEZ, J. et al. Acute physiological responses during Crossfit® workouts. **European Journal of Human Movement**, v. 35, p. 1-25, 2015.
- GLASSMAN, G. **Guia de Treinamento do CrossFit**. 2016. Disponível em: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_TG_Portuguese.pdf
- GUIMARÃES, T.; CARVALHO, M.; SANTOS, W.; RUBINI, E.; COELHO, W. Crossfit, musculação e corrida: vício, lesões e vulnerabilidade imunológica. **Rev Educ Fís/ J Of Physical Education**, v. 86, n. 1, 2017. Disponível em: <<http://seer.revistaef.ensino.eb.br/index.php/revista/article/view/198>>. Acesso em: 22 março, 2017.
- MEYER, J.; MORRISON, J.; ZUNIGA, J. The Benefits and Risks of CrossFit - A Systematic Review. **Work lace Healt H & Safety**, p. 1-7, 2016.
- SABINO, J. C; CAVALCANTE, J. F.; RAPOSO NETO, L. T.; SOUSA NETO, V. A.; MELO, E. L.; et al. Crossfit e musculação: aspectos do condicionamento físico, psicológico e motivacional. **Col Pesq Educ Fís**, v.15, n.3, p. 59-68, 2016.
- SPREY et al., An Epidemiological Profile of CrossFit Athletes in Brazil, **The Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, v.4, n. 8, 2016.
- XAVIER, A. A.; LOPES, A. M. C. Lesões musculoesqueléticas em praticantes de Crossfit. **Revista Interdisciplinar Ciências Médicas**, v. 1, n. 1, p. 11-27, 2017.

AS PRINCIPAIS LESÕES EM MEMBROS INFERIORES DECORRENTES DA PRÁTICA DE BASQUETEBOL. REVISÃO DE LITERATURA

Renan Batista Correa¹; Yuri Goulart Toledo²; Rogerio Eduardo Santos Tiossi Castello Branco³

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
renanbatistacorrea@hotmail.com

³Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru
– FIB lellocastle_67@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Basquetebol; lesões; membros inferiores.

Introdução: A prática de atividades desportivas na nossa sociedade vem aumentando de forma significativa, devido ao surgimento de uma nova consciência sobre a importância dessa prática regular na melhoria da qualidade de vida das pessoas. Muitas pesquisas destacam que praticar, de forma adequada, uma atividade física a partir de determinados parâmetros de frequência, intensidade e duração contribui para o bem-estar e a qualidade de vida da sociedade (SOARES et.al, 2011). Cada esporte possui suas características próprias de espaço, tempo, dinâmica e exigências físicas (DARIO; BARQUILHA; MARQUES, 2010). A prática esportiva pode trazer benefícios, como a melhora na composição corporal (BORTONI; BOJIKIAN, 2007), desenvolvimento motor, controle de postura e vários outros movimentos, onde três níveis de informações são essenciais: 1) Sistema proprioceptivo (receptores articulares, músculos, tendões, pele); 2) Sistema visual (visão, visão periférica, percepção de imagens); 3) Sistema vestibular (órgãos do ouvido interno, sentido da audição). O basquetebol ou mais popularmente basquete, é definido por um jogo prático de maneira coletiva, como um desporto que exige na maioria das vezes, garra, competitividade e excesso de treinos e caracterizado como uma modalidade esportiva de bastante contato, podendo ocasionar diferentes tipos de lesões levando em conta o contato, fatores determinantes para a prática do desporto; movimentos de forma rápida, aterrissagens e deslocamentos, refletindo assim, em um número significativo de lesões, seja em membros superiores e inferiores (CARAZZATO et al., 1993).

Objetivos: Identificar as principais lesões que acometem os membros inferiores de praticantes de basquetebol.

Relevância do Estudo: Sendo assim, este estudo é relevante devido à necessidade de se estudar quais as principais lesões que acometem os praticantes da modalidade esportiva de basquete, principalmente as que acometem membros inferiores e auxiliar de forma geral profissionais envolvidos com esse esporte, para que possam evitar ou amenizar esses tipos de lesões.

Materiais e métodos: Foram pesquisados livros e artigos científicos das principais bases de dados, tais como: Lilacs, Scielo, Google acadêmico, entre outros.

Resultados e discussões: Um dos fatores que levam ao afastamento de atletas praticantes de basquetebol e demais modalidades são as lesões. Tal afastamento prejudica sobre modo a sua performance física e os aspectos técnicos, comprometendo ciclos importantes da carreira do atleta a ponto de afastá-los de torneios e competições importantes (DE ROSE; TADIELLO, 2006). As lesões na articulação do joelho são tratadas com suma importância, pois estão associadas na maioria das vezes, no afastamento de atletas praticantes de basquetebol. As lesões no joelho de atletas de até 17 anos são chamadas de Osteocondrite, tal lesão afeta a parte do crescimento ósseo dos atletas. Já na categoria adulta a lesão mais propícia é a tendinopatia do joelho (PIUCCO et al., 2007). Através de uma observação feita durante jogos de basquetebol, de faixas etárias e sexos diferentes, foi possível constatar

que as lesões na articulação do tornozelo foram mais afetadas, uma vez que levado em conta os movimentos de aterrissagens depois do ato do arremesso, e até mesmo rebotes (SILVA, 2002 apud DARIO, BARQUILHA E MARQUES, 2010). Os métodos de treinos proprioceptivos diante dos grupos musculares estão condicionados a treinamentos específicos, para que assim possa haver um feedback mais eficiente que venha melhorar os componentes de força, coordenação do sistema motor e equilíbrio. Os treinos de propriocepção específicos têm como objetivo recuperar o sistema cinético das lesões, para que assim seja possível realizar os métodos preventivos de novas lesões (CHASKEL; PREIS; NETO, 2013).

Conclusão: Através do presente estudo foi possível analisar e constatar que os membros inferiores são mais vulneráveis a lesões no que diz respeito à prática do basquetebol, isso devido aos movimentos e deslocamentos de direção, que são realizados de forma rápida e brusca. Concluiu-se que a principal lesão que afeta os membros inferiores, decorrentes da prática do basquetebol, é o entorse de tornozelo, isso devido aos movimentos rápidos e movimentos de aterrissagens e rebotes no ato do arremesso e bandeja. Os métodos de treinamentos proprioceptivos colaboram na leitura dos movimentos através de informações que são levadas ao sistema nervoso central pelos nervos periféricos, gerando assim maior estabilidade das articulações, minimizando assim esse tipo de lesão gerado pela prática do basquetebol.

Referências

BORTONI, W. L.; BOJIKIAN, L. P. Crescimento e aptidão física em escolares do sexo masculino, participantes de programa de iniciação esportiva. **Braz. J. Biomotricity**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 4, p. 114-122, 2007.

CARAZATTO, J.G. Manual de Medicina do Esporte. São Paulo: Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 1993.

CHASKEL, C. F.; PREIS, C.; BERTASSONI, N. L. Propriocepção na prevenção e tratamento de lesões nos esportes. **Rev. Ciênc. Saúde**, v.6, n.1, p.67-76, 2013.

DARIO, B. E. S.; BARQUILHA, G.; MARQUES, R. M. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Campinas, v. 31, n. 3, p. 205-215, maio 2010.

DE ROSE, G.; TADIELLO, F. F.; DE ROSE, D. Lesões esportivas: um estudo com atletas do basquetebol brasileiro. **Revista Digita**. v. 10, p.94, 2006.

PIUCCO, T.; SANTOS, S. G.; PACHECO, A. G.; SOUZA, P. D.; REIS, D. C. Magnitude dos impactos durante as aterrissagens no basquete associado com lesões nos membros inferiores. In: Comunicação apresentada no XII Congresso Brasileiro de Biomecânica, Rio Claro, Brasil. 2007.

SOARES M. M.; LAZZAROTTO A. R.; WACLAWOSKY G.; LANCHO J. L. A. Estudo Epidemiológico Sobre os Objetivos dos Adolescentes com a Prática de Atividade Físico-Desportiva. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.17, n.2, mar./abr., 2011.

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA INCLUSÃO ESCOLAR, UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Rayssa Cappelin Costa¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²

¹Aluna de Educação Física Licenciatura – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
rah.cappelin@outlook.com;

²Professora do curso de Educação Física Licenciatura – Faculdades Integradas de Bauru -
FIB- prof.luciana_fib@yahoo.com.br;

Grupo de trabalho: Educação Física- Licenciatura

Palavras-chave: inclusão social, pessoas com deficiência, Educação Física, inclusão escolar.

Introdução: Nas últimas décadas a incorporação das diretrizes da Educação para Todos se efetivaram com vistas à universalização do acesso à educação, justificado pelo aumento significativo de matrículas de crianças e adolescentes em idade escolar. Neste contexto, muito tem se discutido sobre a inclusão no ensino. Inicialmente focou-se a educação infantil e o ensino fundamental, despertando em seguida o interesse dos pesquisadores sobre a inclusão no ensino superior, tendo em vista a contribuição da universidade na formação, desenvolvimento profissional e consequente, potencial de colocação no mercado de trabalho (LDB, 1996; NACIF et al; 2016. O Brasil fez opção pela construção de um sistema educacional inclusivo ao concordar com a Declaração Mundial de Educação para Todos na conferência mundial da UNESCO, em 1990. Desde então, instalou-se um processo de profundas transformações no sistema educacional brasileiro, que teve como desdobramento, mudanças na legislação e na elaboração de diretrizes nacionais para a educação, todas elas norteadas pela ideia da educação inclusiva (BUENO, 2008). Segundo Vargas (2006), A educação inclusiva refere-se à abordagem metodológica que procura responder às necessidades de aprendizagem de todas as crianças, jovens e adultos. Considerando-se também alguns fatores envolvidos neste processo, como reconhecimento do direito igual a todos e sua efetivação nas práticas pedagógicas.

Objetivos: Este trabalho teve como principal objetivo revisar a literatura sobre as evidências favoráveis da Educação Física no processo de inclusão no contexto escolar.

Relevância do Estudo: Identificar a importância do papel da Educação Física escolar, no contexto inclusão e no processo de aprendizagem das crianças com deficiência, poderá facilitar a seleção dos conteúdos atitudinais e procedimentais.

Materiais e métodos: A Busca de artigos foi realizada pela internet, nas bases de dados SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO, e em livros de Educação Física e Inclusão relacionada ao tema da pesquisa, com determinação de período das publicações do ano 2006 a 2017, salvo as referências clássicas.

Desenvolvimento: Para uma compreensão da deficiência, segundo o modelo biomédico, as lesões e doenças são descritas como desvantagens naturais e indesejadas. Também são tidas como um drama pessoal e/ou familiar com diversas explicações, que podem inclusive, ser influenciadas religiosamente (DINIZ et al, 2009). Na escola inclusiva o processo educativo é entendido como um processo social, onde todas as crianças com deficiência e de distúrbios de aprendizagem têm o direito à escolarização o mais próximo possível do normal. Educação inclusiva entendida sob a dimensão didático-curricular é aquela que proporciona ao aluno com necessidades educativas especiais participar das atividades cotidianas da classe regular, aprendendo as mesmas coisas que os demais - mesmo que de

modos diferentes, preferencialmente sem defasagem idade-série. Como agente mediador do processo ensino-aprendizagem, cabe ao professor o papel de fazer as adaptações necessárias no currículo escolar (GLAT e OLIVEIRA, 2006). Segundo Darido, et al. (2013), a Educação Física compreende uma série de conteúdos. Quando tais são organizados de forma adequada, torna possível que o aluno com deficiência compreenda suas limitações e capacidades assessorando na busca pelo melhor desempenho nas atividades pré-dispostas. Elevando então a autonomia e desenvolvimento corpóreo desse aluno (AGUIAR; DUARTE, 2005). Nacif, et al. (2016) relata que a presença da aula de Educação Física se torna de caráter imprescindível na grade pedagógica e plano de ensino para pessoas com deficiência visto que os diversos conteúdos da área possibilitam a melhora na qualidade de vida desses indivíduos. Nos estudos de Mazzarino, et al (2011), com o objetivo de investigar o processo de inclusão e de acessibilidade de uma aluna com deficiência visual nas aulas de Educação Física, bem como este processo repercute na aprendizagem e no desenvolvimento da aluna, concluiu que a inclusão de uma aluna com deficiência visual na escola contribui para um aprendizado mútuo entre os alunos, bem como de que a escola e sua comunidade precisam manter-se em contínua qualificação e busca de avanços de conhecimentos nessa área.

Considerações finais: Consideramos através deste estudo que a Educação física escolar, pode promover com sucesso a inclusão no contexto escolar e ser um meio facilitador no processo ensino aprendizagem de crianças com deficiência. Porém, verificamos que há poucas pesquisas realizadas neste contexto.

Referências

BRASIL, Congresso Nacional. Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 – **Lei de Diretrizes e Bases da Educação**. Disponível no site www.planalto.gov.br, consultado em 29/08/ 2017.

BUENO, J.G.S. As políticas de inclusão escolar: uma prerrogativa da educação especial?. In: BUENO, J.G.S.; MENDES, G.M.L.; SANTOS, R.A. *Deficiência e escolarização: novas perspectivas de análise*. Araraquara: Junqueira e Marin; Brasília: **CAPES**, 2008.

GLAT, R. & OLIVEIRA, E. S. G. **Adaptações Curriculares. Relatório de consultoria técnica, projeto Educação Inclusiva no Brasil: Desafios Atuais e Perspectivas para o Futuro**. Banco Mundial, 2006.

MAZZARINO, J. M; FALKENBACH, A; RISSI, S. Acessibilidade e Inclusão de uma Aluna com Deficiência Visual na Escola e na Educação Física. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**. Florianópolis, v. 33, n. 1, p. 87-102, jan/mar, 2011.

NACIF, M.F.P. ; FIGUEIREDO, D.H. ; NEVES, C.M. ; MEIRELES, J.F.F. ; FIGUEIREDO, D.H. ; PEDRETTI, D. ; PEDRETTI, A. ; FERREIRA, M.E.C. “Educação Física Escolar: Percepções do Aluno com Deficiência.” **Rev. Bras. Ed. Esp., Marília**, v. 22, n. 1, p. 111-124, Jan.-Mar., 2016.

VARGAS, G.M.S. **A inclusão no ensino superior: a experiência da disciplina Prática Pedagógica** – Prática de Ensino de uma turma de alunos cegos e com baixa visão Gárdia Maria Santos de Varga - **PONTO DE VISTA**, Florianópolis, n. 8, p. 131-138, 2006.

INFLUÊNCIA DOS PAIS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICAS DOS FILHOS

Raul Pedro Leda Rizzato¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

¹Aluno de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – rizzato@outlook.com;

²Professora do curso de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -liagregomuniz@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: Licenciatura em Educação Física.

Palavras-chave: Adolescência. Pais. Sedentarismo. Atividade Física. Escola.

Introdução: A prática de atividades físicas é fundamental durante toda a vida do ser humano, e na adolescência ela se torna ainda mais importante, pois os indivíduos estão saindo da infância e entrando na vida adulta, passando por processos de desenvolvimento físico, psicológico e social (WHO, 1986). Muito se tem falado em sedentarismo, que é a falta ou diminuição das atividades físicas. Como consequência do sedentarismo surgem os problemas cardiovasculares, obesidade, diabetes, colesterol (LDL) elevado. (COELHO; BURINI, 2009). Poucos estudos sobre o quanto os pais são influentes na prática de atividade física dos filhos existem na literatura e também não há um consenso formado se pais fisicamente ativos possuem filhos fisicamente ativos.

Objetivos: O objetivo do estudo foi investigar a ligação entre a atividade física de pais e filhos, procurando saber o quanto os pais são influentes na prática de atividades físicas de seus filhos.

Relevância do Estudo: Descobrir se os pais influenciam as atividades físicas de seus filhos é de suma importância para sugerirmos como se pode dar o incentivo a prática física dos adolescentes. Melhorar as práticas físicas ou estilo de vida dos pais pode ser uma abordagem promissora para aumentar a atividade física dos filhos

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada com 11 adolescentes matriculados na rede pública de ensino de Macatuba-SP e respectivos pais e ou responsáveis. Foi aplicado o questionário “Physical Activity Questionnaire for Older Children” (PAQ- C) aos adolescentes, para investigar a prática de atividades físicas nos últimos sete dias. Para os pais e/ou responsáveis foi aplicado outro instrumento para avaliar o nível de atividade física do adulto (IPAQ versão curta), verificando a frequência (dias/semanas) e tempo (minutos/dia) de atividades físicas nos últimos sete dias. Pais e adolescentes foram classificados como ativos e sedentários.

Resultados e discussões: Após a análise dos dados coletados os resultados apontam que a idade média dos adolescentes foi de $16,18 \pm 1,07$ anos. O estudo apontou que somente 27,3% dos alunos são ativos e 72,7% sedentários. E o contrário aconteceu com os responsáveis pelos adolescentes onde 81,8% são ativos e apenas 18,2% sedentários. O estudo mostrou que os adolescentes do gênero masculino (50%) são mais ativos do que as adolescentes do gênero feminino (14,3%), assim como nos estudos de Oehlschlaeger (2004) e Guedes et al (2001). As principais atividades físicas praticadas pelos adolescentes ativos são a caminhada, corrida, bicicleta, ginástica e futebol. Após análise dos dados, não pudemos verificar influência dos responsáveis sobre os adolescentes pesquisados, onde foi verificado que os pais são mais ativos que os adolescentes. Diferente dos resultados de Cheng (2013) e Fernandes (2011) onde foi encontrada ligação direta do nível de atividade física dos pais e amigos com os adolescentes. Grande parte da nossa amostra se mostrou sedentária (72,7%) e esse comportamento pode trazer grandes agravos a saúde como problemas cardiovasculares, diabetes, colesterol e obesidade, que aparecem com mais frequência na vida adulta e nessa transição que é adolescência é um fato preocupante. Por outro lado, a atividade física exerce importante papel na prevenção e no tratamento de

doenças, como: diminuição da massa adiposa, incremento da massa muscular, da densidade óssea, melhora da flexibilidade, melhora a postura e ainda a atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo (COELHO; BURINI, 2009).

Conclusão: Não foi encontrada influência da atividade física dos pais sobre os filhos, pois grande parte dos pais se mostraram ativos e os filhos em sua maioria sedentários.

Referências

COELHO, C.F; BURINI, R.C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr.**, Campinas, v.22, n.6, p.937-946, nov./dez, 2009.

CHENG, L. A, MENDONÇA G, FARIAS JÚNIOR J. C. Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends. **J Pediatr** (Rio J), v.90, p.35-41, 2014

FERNANDES, R,A et al. Physical activity: rate, related factors, and association between parents and children. **Rev Paul Pediatr**, São Paulo, v.29, n. 1, p.:54-59, 2011.

GUEDES, D, P et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte, Niterói**, v. 7,n. 6, p.:187-199 – Nov/Dez, 2001.

OEHLSCHLAEGER,M,H,K et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v.28, n.2, p.157-63, 2004.

WHO, World Health Organization. Young People´s Health – a Challenge for Society. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All. Technical Report Series 731. Geneva: WHO, 1986

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA OBESIDADE INFANTIL: SOB A ÓTICA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Rafael Lemes de Oliveira¹; Marcelo Antônio Ferraz²

¹Aluno de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
rafael-ldo@hotmail.com;

²Professor de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
amefe@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Atividade Física, Obesidade Infantil, Escolas, Professores.

Introdução: A obesidade é um dos maiores problemas para Saúde Pública no Brasil e em outros países. Com isto, a prevalência com relação à obesidade infantil tem sido observada com mais atenção nos dias atuais. Segundo (GUEDES; GUEDES, 1998), os hábitos alimentares e a falta de atividade física tem sido os principais fatores para o aumento do sobrepeso e da obesidade em todas as idades, ressaltando que estes já alcançaram proporções epidêmicas nos países desenvolvidos. Segundo Guedes, et. al. (2010), além das implicações biológicas para a saúde dos jovens, crianças e adolescentes com sobrepeso e obesos, apresentam maior incidência de problemas relacionados à autoestima e ao autoconceito, afetando o relacionamento interpessoal com graves repercussões psicológicas e sociais. Há um acordo entre autores com relação às causas da obesidade, mencionando estarem envolvidos aspectos genéticos, psicológicos, socioeconômicos, culturais e ambientais (GALLAHUE; OZMUN, 2013) e que deve ter e ser influenciadas pelo incentivo de pais, professores da Educação Física e de área da saúde, pois apenas um trabalho multidisciplinar pode surtir efeitos relevantes junto às crianças que serão a base das gerações futuras. Com um bom exemplo de estilo de vida, pais e educadores, podem modificar os hábitos alimentares (FIGUEIRA, 2009).

Objetivos: Saber qual a opinião dos professores de Educação Física (Escolas Públicas e Particulares) com relação a obesidade infantil e quais providências estão tomando em relação ao combate ao sedentarismo, nas suas práticas do dia-a-dia escolar.

Relevância do Estudo: Os resultados e informações obtidos podem ser utilizadas por futuros profissionais de Educação Física e profissionais da área da saúde para especificar e especializar o trabalho ao combate ao sedentarismo.

Materiais e Métodos: Participaram do presente estudo (N=04) professores de Educação Física Escolar, sendo 02 professores da rede Pública e 02 da rede Privada. As escolas da rede Pública envolvidas serão: E.E. STELA MACHADO, E.E. PROF. LUIZ CASTANHO DE ALMEIDA, da rede Privada o COLEGIO DINAMICO. O critério de escolha dos docentes foi: todos devem ser formados em Licenciatura em Educação Física e possuidores do registro no Conselho Federal da Educação Física (CREFE); ter no mínimo 3 anos de experiência com a Educação Física Escolar. O questionário foi aplicado pelo experimentador estando ao lado dos avaliados a todo o momento para possíveis dúvidas que pudessem vir a ocorrer no momento do preenchimento do mesmo. A coleta de dados foi feita após a aprovação do trabalho no Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) das Faculdades Integradas de Bauru (FIB/Bauru/SP).

Resultados e discussões: Os professores da escola privada e escola pública, seguem o mesmo raciocínio com algumas respostas, como por exemplo, a definição da obesidade infantil hoje sendo causada pela má alimentação e caracterizada pelo excesso de gordura corporal. Segundo (GUEDES; GUEDES, 1998; EPSTEN, 2000). Eles ressaltam exatamente a mesma opinião, alegando que estes fatores são o principal motivo desta epidemia e ressalta que as proporções são maiores nos países desenvolvidos. Outro ponto importante

foi que os avaliados informam que o aumento de doenças é crescente, o mesmo alega que as doenças acompanham a criança até a fase adulta, trazendo vários problemas de saúde como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão, dificuldades respiratórias, entre outros. Um fator importante encontrado nas respostas avaliadas, foi que uma das escolas privadas, tem-se uma atenção maior com a questão nutricional, aonde dependendo do caso, os pais são chamados para uma conversa, para conscientização e mostrar a importância de uma alimentação mais adequada. Em se tratando da questão da obesidade a criança passa muitas horas do seu tempo na escola, nas suas duas primeiras décadas da vida, faz com que a instituição proporcione ações e disciplinas voltadas a estimulá-las para práticas de atividade física, quanto nutricional (GALLAHUE; OZMUN, 2003). Dessa forma, Propostas de prevenção de obesidade têm como foco frequente a educação de crianças adolescentes em ambiente escolar.

Conclusão: Foi comprovado que as aulas de educação física, tanto em escolas públicas como em particulares são muito importantes para incentivo ao não sedentarismo e uma vida ativa. O estilo de vida, pais e educadores, podem modificar os hábitos alimentares, incentivar as crianças a realizar atividade física, diminuindo o agravo do sedentarismo. Por isso, leva o profissional de Educação Física a ter um grande papel na prevenção desse mal que pode atingir todas as populações do mundo.

Referências

EPSTEIN, et al. **Decreasing sedentary behaviors in treating pediatric obesity.** Arch Pediatr Adolesc Med. 154:220-226,2000.

FILGUEIRAS, I.P. G.. O papel do profissional de educação física na prevenção e controle do sobrepeso e obesidade no ensino fundamental. Ano 2009. Disponível em <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1926-8.pdf> Acesso em 19 de março de 2017.

GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Phorte, 2003.

GUEDES, D. P., GUEDES, J.E. R. P. **Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição.** Londrina, Ed. Midiograf, 1998.

GUEDES, et al. Impacto de fatores sociodemográficos e comportamentais na prevalência de sobrepeso e obesidade de escolares. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 12(4):221-231, 2010

EFEITO DE DIFERENTES TIPOS DE MÚSICA OU SUA AUSÊNCIA NO DESEMPENHO EM TESTE DE ESFORÇO MÁXIMO EM ESTEIRA

Rafael Felipe Carneiro¹; Olga de Castro Mendes²;

¹Aluno de Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru – FIB – rafael.carneiro94@outlook.com

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ocmendes2003@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: musica, frequência cardíaca, atividade física, esforço Maximo, teste de esteira.

Introdução: Estudos apontam que a música como um recurso ergogênico, provoca alterações em áreas do sistema límbico do cérebro, que é responsável basicamente por controlar as emoções, dentre elas a motivação em especial, ajudando para uma melhora no seu rendimento (SILVA; FARIAS, 2013). Na procura de melhorar o desempenho físico, atletas ou pessoas que praticam atividade física regularmente, vêm na música um potencial extra para melhorar o foco de seu rendimento durante um exercício, por ser tratar de um possível recurso psicológico, onde a grandeza de seu efeito (ritmo, volume, melodia e harmonia), possa influenciar no comportamento motor para o desenvolvimento da atividade (CARNEIRO et al., 2010). Os aspectos do cansaço, da dor e da monotonia do exercício estão presentes em diversas atividades físicas, principalmente dentro de uma academia. Como exemplo, um aluno correndo em uma esteira ergométrica, exercício cujo movimento não varia e nem se altera. Se não houver um elemento que distraia o indivíduo durante sua realização, pode tornar-se entediante, principalmente por ser repetitivo. A música pode servir como uma alternativa para distrair o indivíduo.

Objetivo: Avaliar o efeito de diferentes tipos de música ou sua ausência no desempenho em um teste de esforço máximo de esteira.

Relevância do Estudo: é importante para o profissional de educação física conhecer mais à respeito da influência de diferentes variáveis na performance.

Materiais e métodos: Foram avaliados 34 jovens ativos, sendo 17 do sexo masculino e 17 do feminino. Foram realizados três testes máximos em esteira. Durante a execução dos testes, em uma das situações o indivíduo usava um fone de ouvido acoplado a um celular com uma lista previamente gravada com as músicas de sua preferência, em outra com o som correspondente ao estilo de aversão ou não preferência e em outra sem o uso deste recurso. Houve um intervalo de uma semana entre os testes e a seqüência de realização foi sorteada aleatoriamente. O teste de esforço incremental máximo foi realizado em uma esteira ergométrica, onde o participante correu o máximo que conseguiu, até atingir a exaustão. Os estágios tinham a duração de dois minutos cada, iniciando a uma velocidade de 5 km/h, com aumentos gradativos de 2 km/hora. Ao final de cada estágio, foi registrada a frequência cardíaca por meio de um cardiofrequencímetro marca Polar. O teste foi finalizado quando o sujeito referia ter atingido seu máximo esforço.

Resultados e discussão: A média e o desvio padrão da idade dos grupos foram de 27,18±6,35 anos para o masculino e 29,88±6,52 anos para o feminino. As cargas atingidas no teste máximo em esteira, apresentados em km/h, nas situações sem música (10,38±0,96 masc e 11,82±1,01 fem), ouvindo a de preferência (13,00±1,41 masc e 11,50±0,89 fem) e a que não gosta (12,06±1,01 masc e 11,59±1,18 fem). A velocidade foi bem maior na execução com música de preferência, pelo menos para o sexo masculino, quando comparado ao exercício sem música. Para as mulheres, o tipo de música, ou sua ausência, parecem não influenciar a performance. Isso pode ter ocorrido pelo fato de algumas participantes terem feito o teste com a música que não gosta com ritmos mais agitados que o da sua preferência, assim ditando um maior ritmo, influenciando a terem um

desempenho melhor, mesmo tendo seu gosto contrariado. A música não serve apenas para distrair um indivíduo, mas também para animar e motivar durante a atividade física. Como consequência, irá influenciar no desempenho do participante, pois quanto mais excitado pelo ritmo da música, maior poderá ser o seu desempenho, podendo assim alterar a percepção de cansaço e dor e retardar fadiga, também contribuindo para um desempenho físico melhor (SANTOS, 2008). A afirmação de que a música tende a desviar a atenção do praticante de atividade física das sensações de cansaço e fadiga, resultando numa melhor resposta (SOUZA; SILVA, 2010), corrobora com os achados do grupo masculino. A frequência cardíaca máxima (FC_{máx}) atingida durante o teste máximo em esteira, nas três situações foi de 172,94±4,71 bpm para o masculino e 169,06±5,83 bpm para o feminino; 177,88±7,55 bpm para o masculino e 177,71±5,71 bpm para o feminino e 174,47±7,55 bpm e 170,94±11,04 bpm nos grupos masculino e feminino, respectivamente. Em relação à frequência máxima atingida, observou-se uma superioridade na música de preferência, tanto nos homens quanto nas mulheres. Isso pode ter ocorrido pelo fato do ritmo de algumas músicas serem agitadas, influenciando nos batimentos, tendo um aumento significativo na frequência cardíaca, ou pelo fato da preferência influenciar o parâmetro fisiológico. Observou-se no teste que músicas com ritmos mais agitadas ou com batidas mais graves, fazem com que a frequência seja mais alta, que uma música mais calma ou mesmo sem a música, sendo ela de sua preferência ou não. Segundo Santos (2008), a música é capaz de aumentar ou diminuir os batimentos cardíacos. Além disso, a maioria das músicas escolhidas no teste apresentava ritmo grave ou era mais agitada, contribuindo significativamente para o aumento da frequência cardíaca nas sessões com música de preferência. Diferente destes achados, um estudo de Nakamura, Deustch e Kokubun (2008) que avaliou a frequência cardíaca, a concentração de lactato sanguíneo, a percepção subjetiva de esforço e o desempenho em testes máximos não apresentaram diferença entre os protocolos com audição da música preferida, não preferida e sem música. Teoricamente, músicas preferidas são estímulos prazerosos que provocam uma melhora nos estados de ânimo e possivelmente no desempenho do exercício. Por outro lado, a música não preferida por ser um estímulo não prazeroso, causaria uma piora nos estados de ânimo e uma diminuição no desempenho (NAKAMURA; DEUSTCH; KOKUBUN, 2008), o que foi observado em termos do parâmetro fisiológico em ambos os sexos e apenas na performance total para o sexo masculino.

Conclusão: A escolha da trilha sonora de acordo com a preferência pode influenciar a performance em esforços máximos, embora o ritmo da música, independente do gosto, possa influenciar parâmetros fisiológicos. Sugere-se que novos estudos sejam com diferentes tipos de exercícios, preferências e ritmos para maior conhecimento do tema.

Referências

- CARNEIRO, J. G. et al. Música: recurso ergogênico psicológico durante o exercício físico?. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 3, n. 2, p. 61-70, 2010.
- NAKAMURA, P. M.; DEUSTCH, S.; KOKUBUN, E. Influência da música preferida e não preferida no estado de ânimo e no desempenho de exercícios realizados na intensidade vigorosa. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp.*, v.22, n.4, p.247-55, 2008.
- SANTOS, M. O. S. Exercício físico e música: uma relação expressiva. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 13, n. 122, 2008.
- SILVA, J. D. C.; FARIAS, T.B. Efeito da música preferida e não preferida sobre o desempenho físico durante uma sessão de treinamento de força. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 7, n. 40, p. 6, 2013.
- SOUZA, Y.R.S.; SILVA, E. R. Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. *Rev. bras. psicol. Esporte*, v. 3, n. 2, 2010.

PERFIL DOS USUÁRIOS DE CAFEÍNA COMO SUPLEMENTO EM ACADEMIA DE BAURU-SP

Rafael Candido Machado¹; Edson Walter Lopes²;

¹Aluno de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru - FIB - rafa_fakinha@hotmail.com

²Professor do curso de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – prof.edson.ef@hotmail.com

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: cafeína, musculação, suplementos alimentares e desempenho.

Introdução: A cafeína é uma das drogas mais consumidas em todo o mundo. Porém, os verdadeiros efeitos da cafeína ainda são desconhecidos no meio científico, mas mesmo assim é muito utilizado por atletas e praticantes de exercícios físicos (CURRELL, 2009). Atualmente, alguns estudos indicam que a utilização de 3 a 6 mg de cafeína por kg/massa para atletas e praticantes de atividade física melhoram o seu desempenho físico (ALTIMARI et al., 2006). Porém, os efeitos da ação da cafeína sobre o comportamento humano têm sido investigados há algumas décadas.

Objetivos: O presente estudo avaliou o perfil dos usuários de suplementos termogênicos a base da cafeína em praticantes de musculação em academia de Bauru-SP.

Relevância do Estudo: Este estudo pode auxiliar com informações relevantes os profissionais da área da saúde e praticantes de musculação, em relação ao perfil dos usuários de cafeína em algumas academias de Bauru. Além do mais, constatou informações sobre a dosagem administrada, quais situações e quais são os objetivos para o consumo, por quais profissionais são indicados sua ingestão e quais são os possíveis benefícios e efeitos colaterais observados pelos entrevistados.

Materiais e métodos: Foram analisados 30 praticantes de musculação, 15 homens e 15 mulheres, de 18 a 60 anos, praticantes a pelo menos dois anos e com frequência de treino mínima de 3 vezes por semana. A avaliação foi realizada através de um questionário aplicado em um único dia, antes do início do treino. A participação dos avaliados foi totalmente voluntária. Todos os praticantes de musculação que participarem da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os dados foram organizados através de estatísticas descritivas. Os resultados foram organizados em tabelas e gráficos, sendo utilizado o programa Excel 2010.

Resultados e discussões: A amostra constituída de indivíduos de ambos os sexos praticantes de musculação apresentou um perfil quanto à faixa etária que variou entre 18 a 57 anos, tendo predomínio da faixa etária entre os 26 a 33 anos (33,3%) para o sexo feminino e 18 a 25 anos (40%) para o sexo masculino. A predominância em praticantes de musculação nesta faixa etária de 18 a 25 anos também foi observada nos estudos de de Xavier et al. (2015). Em relação aos objetivos do uso de cafeína, as mulheres relataram com maior prevalência o emagrecimento e qualidade de vida (40%) e os homens a hipertrofia (80%). Segundo Hallak, Fabrini e Peluzio (2007), 34,7% frequentam academia com o objetivo de ganhar massa muscular. Em contrapartida os estudos de Érica (2009) revela que os três maiores objetivos são melhorar ou manter o estado de saúde, manter a boa forma e aumentar o bem-estar corporal. Também foi verificado que o tempo de treino de ambos os sexos foi maior que dois anos para homens (53,3%) e para mulheres (46,7%). O tempo de utilização de cafeína ficou igual entre menos de 6 meses e até dois anos (46,7%) para os ambos sexos. Em relação ao motivo da utilização observou que a maior incidência foi a melhora do desempenho aeróbico (40%) para mulheres e homens e a perda de peso para mulheres (46,7%) e homens (33,3%). Efeitos na performance são tipicamente evidentes quando ela é ingerida 30-90 minutos antes e/ou durante exercícios prolongados (KREIDER et al., 2010). A indicação da cafeína como suplemento é feita na maioria das vezes por

amigos ou educadores físicos. Com a grande oferta, os praticantes de musculação costumam utilizá-los sem conhecimento das consequências que seu uso pode ocasionar

Quadro 1. Frequência das respostas nas questões realizadas para os usuários de cafeína como suplemento e praticantes de academia de ambos os sexos.

IDADE	18 A 25		26 A 33		34 A 41		42 a 57	
	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo	Absoluto	Relativo
Feminino	3	20%	5	33,3%	4	26,7%	3	20%
Masculino	6	40%	4	26,7%	2	13,3%	3	20%
Objetivo do treinamento	Emagrecer		Hipertrofia		Manutenção massa muscular		Qualidade de vida	
Feminino	6	40%	2	13,3%	1	6,7%	6	40%
Masculino	1	6,7%	12	80%	2	13,3%	0	0%
Tempo de utilização	Menos de 6 meses		6 meses a 2 anos		Mais de 2 anos			
Feminino	7	46,7%	7	46,7%	1		6,7%	
Masculino	7	46,7%	7	46,7%	1		6,7%	
Motivo da utilização	Aumento da disposição		Aumento de força E Manutenção muscular		Melhora desempenho aeróbico		Perda de peso	
Feminino	1	6,7%	1	6,7%	6	40%	7	46,7%
Masculino	2	13,3%	2	13,3%	6	40%	5	33,3%
Quem indicou o uso	Amigo		Educador físico		Médico		Redes sociais E outros	
Feminino	6	40%	4	26,7%	3	20%	2	13,3%
Masculino	7	46,7%	6	40%	0	0%	2	13,3%
Quantidade ingerida / dia	Até 50 mg		De 50 a 100 mg		De 100 a 200 mg		De 200 a 400 mg ou mais	
Feminino	3	20%	2	13,3%	5	33,3%	5	33,3%
Masculino	1	6,7%	4	26,7%	6	40%	4	26,7%

Conclusão: Observa-se que a faixa etária do grupo das mulheres é maior que a dos homens neste estudo. Também constatou que o objetivo do treino de musculação das mulheres é o emagrecimento, fato que é compatível com o motivo da utilização, pois houve maior incidência da perda de peso e melhora do desempenho aeróbio. Já em relação aos homens, o objetivo do treino de musculação refere-se a hipertrofia, porém incompatível com o motivo da utilização (desempenho aeróbio). Constata-se também que grande maioria dos sujeitos utiliza o suplemento sem indicação de profissional habilitado.

Referências

ALTIMARI, L. R.; e colaboradores. Cafeína e performance em exercícios anaeróbicos. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**. Vol. 42. Núm. 1. p. 17-27. 2006.

CURRELL, K.; JEUKENDRUP, A. E. Validity, reliability and sensitivity of measures of sporting performance. **Sports Medicine**, Auckland, v. 38, n. 4, p. 297-316, 2008.

HALLAK, A.; FABRINI, S.; PELUZIO, M. do C. G. Avaliação do consumo de suplementos nutricionais em academias da zona sul de Belo Horizonte, MG, BRASIL. **Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício**, SAO PAULO, v. 1, n. 2, p. 55-60, mar. 2007. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/18> >. Acesso em: 03 out. 2017.

KREIDER et al. ISSN exercise & sport nutrition review: research & recommendations. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 7, n.7, p. 1-43, 2010.

XAVIER, J. M. G et al. Perfil dos consumidores de termogênicos em praticantes de atividade física nas academias de Santa Cruz do Capibaribe-PE. **Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício**, SAO PAULO, v. 9, n. 50, p. 172-178, mar. 2015. Disponível em: <<http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/527>>. Acesso em: 02 out. 2017.

MENSURAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E IDOSOS SEDENTÁRIOS

Nasser Fabricio El Gadban¹; Edson Lopes²

¹Aluno de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – Faelgadban@yahoo.com.br

²Professor do curso de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – prof.edson.ef@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação física

Palavras-chave: Terceira idade, envelhecimento, atividade física, musculação, qualidade de vida

Introdução: A população de idosos vem aumentando nos países desenvolvidos e em crescimento. Fatores ambientais, hereditários e de estilos de vida podem influenciar o processo complexo de envelhecimento, fase inevitável e irreversível para toda e qualquer pessoa. Como consequência desse processo ocorrem modificações físicas, emocionais, sociais, entre outras, que acarretam mudanças gerais na qualidade de vida (QV) do indivíduo (AZEVEDO et.al., 2006). Uma das formas de minimizar a perda decorrente do envelhecimento é a prática de atividades físicas. Pesquisas indicam que a prática de atividade física diminui a ocorrência de quedas, osteoporose e outras doenças crônicas e melhoram a capacidade funcional na velhice (SIQUEIRA, 2007). A musculação para idosos pode ser imprescindível na redução dos sinais e sintomas de várias doenças e condições crônicas, já que os benefícios desses exercícios vão muito além de questões relacionadas à estética. Outras vantagens da musculação praticada por indivíduos mais velhos é que ela aumenta a agilidade para realizar tarefas no cotidiano, melhora a flexibilidade do corpo, evitando o acometimento de lesões, melhorando a qualidade de vida e ainda ameniza as perdas funcionais no decorrer do processo de envelhecimento (SÁ; BACHION; MENEZES, 2012).

Objetivos: Este estudo tem como objetivo, através de pesquisa bibliográfica, levantar e descrever os benefícios da prática de musculação por indivíduos idosos e a influência desse exercício na qualidade de vida.

Relevância do Estudo: Em função da crescente população de idosos em nosso país, torna-se importante conhecer e esclarecer as variáveis que possam interferir na melhora da qualidade de vida quando utilizada a musculação como exercício físico. Portanto, o levantamento realizado através dos estudos recentes sobre o efeito da musculação e sua aplicação para o grupo de idosos torna-se relevante para os profissionais da área da saúde.

Materiais e métodos: Este estudo se caracteriza em uma pesquisa básica, com objetivos descritivos, tendo uma abordagem de análise qualitativa e utilizando o procedimento de pesquisa bibliográfica. Desta forma, esta revisão de literatura se baseou para sua confecção em bases de dados como livros, sites como Scielo e Google Scholar utilizando os termos: musculação, terceira idade e qualidade de vida.

Resultados e discussões: Segundo Corazza (2001), o Brasil será o sexto país do mundo no ranking de maior população idosa no ano de 2025, mostrando o acelerado aumento da população idosa. Sendo assim, a prática da atividade física torna-se importante para que o idoso tenha autonomia e não se torne dependente de outras pessoas para realizar suas AVDs (Atividades da vida diária) e AIVDs (Atividades instrumentais da vida diária), pois permite a integração de uma pessoa na comunidade, gerir sua casa e sua vida (BORGES et al., 2009). Coelho e Coelho (2007), afirmam que a caminhada é o exercício aeróbio mais praticado pelos idosos e que traz benefícios a sua saúde, e a hidroginástica é uma atividade aeróbia que envolve o corpo inteiro e também muito praticado por essa faixa etária. A prática do exercício físico proporciona benefícios a saúde de um idoso, como flexibilidade, força muscular, equilíbrio, que pode ajudar nas atividades do dia-a-dia e diminuir o número de acidentes de quedas (SÁ; BACHION; MENEZES, 2012). De acordo com Pedro e Amorim (2008), idosos que praticam a musculação tem benefícios para sua massa esquelética óssea, além de melhorar no fortalecimento dos músculos responsáveis pela movimentação

e no aumento da massa muscular, que de acordo com essa pesquisa idosos que praticaram a musculação, tiveram maior aumento de circunferência de braço e coxa em relação aos sedentários. Segundo Vagetti e Oliveira (2003), um programa de musculação para idosos sedentários nos limites de cada um é de total importância para prevenir quedas, pois com a força que é adquirida com exercícios de pesos, eles ganham mais equilíbrio e fortalecimento das costas e pernas, de acordo com os resultados em quatro meses os idosos sedentários tiveram ótimos ganhos de resistência e força. De acordo com Costa, Rocha e Oliveira (2012), idosos que praticam exercícios psicomotores tem uma boa QV em relação aos idosos inativos, pois tem uma melhora no equilíbrio e se tornam mais sociáveis. Indivíduos idosos com doenças crônicas, têm tendência a ter diminuição na sua QV, pois direciona e limita as decisões e comportamentos dos indivíduos idosos, além de limitar a autonomia (CUNHA E MAYRINK, 2011). Segundo Da Silva et al. (2012) foram aplicados questionários em dois grupos, idosos que são praticantes de exercícios e que não praticam, os idosos que praticam exercícios físicos apresentaram boa QV em relação aos que não praticam e são inativos.

Conclusão: É notório que a população brasileira está envelhecendo e que o exercício físico mais praticado nesta faixa etária é a caminhada e a hidroginástica. Também observa que a musculação é fundamenta para melhora da força, resistência e equilíbrio e ajuda nas atividades de vida diária e prevenção de doenças crônicas, além de melhorar sua qualidade de vida.

Referências

- AZEVEDO, L. F.; ALONSO, D. O.; OKUMA, S. S. Envelhecimento e Exercício Físico. In: NEGRÃO, C. E.; BARRETO, A. C. P. **Cardiologia do exercício: Do atleta ao cardiopata**. 2. ed. Barueri: Manole, 2006.
- BORGES, M. R. D.; Moreira, Â. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz. Revista de Educação Física. UNESP**, v. 15, n. 3, p. 562-573, 2009.
- CORAZZA, M. A. **Terceira Idade e Atividade Física**. São Paulo: Phorte, 2001.
- COELHO, C. S.; COELHO, I. C. Comparação dos benefícios obtidos através da caminhada e da hidroginástica para a terceira idade. **Anais do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins Núcleo de Estudo e Pesquisa em Educação Física (NEPEF)**, v. 26, 2007.
- COSTA, M.; ROCHA, L.; OLIVEIRA, S. Educação em saúde: estratégia de promoção da qualidade de vida na terceira idade. **Rev. Lusófona de Educ.**, n. 22, p. 123-140, 2012.
- CUNHA, L. L.; MAYRINK, W. C. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos. **Rev. Dor**, v. 12, n. 2, p. 120-4, 2011.
- DA SILVA, M. F.; GOULART, N. B. A.; LANFERDINI, F. J.; MARCON, M.; DIAS, C. P. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev. Bras. de Geriatria e Gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 635-642, 2012.
- PEDRO, E. M.; AMORIM, D. B. Análise comparativa da massa e força musculare do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Conexões**, v. 6, 2008.
- SÁ, A. C. A. M.; BACHION, M. M.; MENEZES, R. L. Exercício físico para prevenção de quedas: ensaio clínico com idosos institucionalizados em Goiânia, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, n. 8, 2012.
- SIQUEIRA, F. V. et al. Prevalência de quedas em idosos e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 5, p. 749-756, 2007.
- VAGETTI, G. C.; OLIVEIRA, V. Estudo dos níveis de força muscular em idosas após um período de musculação. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 7, n. 1, 2003.

SÍNDROME DE *BURNOUT* E O EXERCÍCIO FÍSICO

Matheus Henrique Faustini¹; Juliana Martins Pereira²

¹ Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
theus_73@hotmail.com;

² Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
juliana_pereira@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado.

Palavras-chave: “*Burnout*”, Estresse, Exercício Físico, Psicologia do Esporte, Saúde Psicológica, Bem-Estar Mental.

Introdução: Conforme o mundo se torna cada vez mais moderno, o aumento da carga de trabalho para se produzir mais e desperdiçar menos, também afetou as pessoas, fazendo com que trocassem seus hábitos de vida saudáveis e se tornassem mais sedentários, podendo gerar não somente doenças físicas, mas psicológicas (CID et al, 2007). Devido a isso, o número de pessoas com estresse também aumentou nos países, sendo um dos principais fatores para geração de síndromes e doenças (LIBERATO et al, 2001); conforme Maslach e Goldberg (1998) dentre essas síndromes, está a Síndrome de *Burnout*, tendo entre suas características a exaustão emocional, despersonalização e desânimo profissional devido a grande carga de trabalho (PEGÔ e PEGÔ, 2016). O primeiro estudo sobre a Síndrome de *Burnout* foi relatado em 1953, por Schwarzs e Will, tendo sido denominado “Miss Jones”, devido à enfermeira que sofria com desilusão e exaustão sobre seu trabalho. No entanto, apenas por volta de 1970 o tema ganhou relevância (CARLOTTO e CÂMARA, 2008). Essa síndrome tem como uma das causas a alteração da frequência cardíaca e respiratória, aumentando o consumo de glicose e estocagem de gorduras, fazendo o indivíduo entrar em estado de fuga ou enfraquecimento (MACEDO et al, 2007). Uma das possibilidades de prevenção é o exercício físico que ajuda na manutenção cognitiva e física do indivíduo e na melhoria da qualidade de vida do mesmo (MELLO et al, 2005). Porém, a prática de esportes individuais e de alto rendimento pode favorecer o aparecimento de *Burnout* em atletas devido a grande pressão e responsabilidade na modalidade (PIRES et al, 2012).

Objetivos: O presente estudo objetiva compreender a Síndrome de *Burnout* citando os fatores estressores, tanto em não atletas quanto em atletas, bem como o papel do exercício físico na prevenção e no controle de estresse.

Relevância do Estudo: O estudo tente a revelar como a modernização e o trabalho excessivo pode acarretar no aumento do estresse de pessoas, tanto trabalhadores quanto em atletas, gerando muitas vezes a Síndrome de *Burnout* e como é possível, através de exercícios físicos com níveis moderados, o alívio e a prevenção desse tipo de doenças psicológicas.

Materiais e métodos: Feita uma coleta de artigos para realização dessa revisão, utilizando as palavras-chaves: “*Burnout*”, “Síndrome de *Burnout*”; “Estresse”; “Atividade Física e Estresse”, “*Burnout* em Atletas”; “Psicologia do Esporte”. Utilizando artigos publicados nos sites favip.edu. br; scielo.br, revistaeletronicas.pucrs.br dos anos de 2000 até 2016.

Resultados e discussões: Devido à modernização do mundo, a procura do trabalho com maior produtividade e menor desperdício fez com que muitas pessoas procurassem se adaptar a isso, gerando grandes horas de trabalho e aumento do estresse, fazendo com que as pessoas não possuíssem mais uma rotina saudável (CID et al, 2007). Sendo assim, o aumento de possuir problemas tantos físicos como psicológicos aumenta drasticamente, fazendo que o estresse se torne uma doença, podendo ser gerada até a Síndrome de *Burnout* (LIBERATO et al, 2001). Alguns autores revelam que *Burnout* afeta a pessoa em

três etapas, interferindo em seu trabalho e produção (PEGÔ e PEGÔ, 2016). Uma das maneiras de prevenção é a prática de exercícios físicos, que ajudam na manutenção da condição física, melhorando o sono e ajudando no alívio do estresse (MELLO et al, 2005). As pessoas normalmente procuram a prática esportiva não somente como um meio de prevenção, mas também para revitalização do corpo e para conquistar o hábito de vida saudável e bem-estar, fazendo com que a sensação de vigor seja maior e melhor que a depressão e o estresse (CID et al, 2007). Porém, o esporte de alto-nível mostra que o estresse, gerado pelas grandes cargas de treino, acarreta na aparição da síndrome de Burnout, fazendo com que o atleta não consiga mais suportar as cargas elevadas. Também notasse que os atletas de modalidades individuais são os que mais sofrem com isso, por causa da dependência única da conquista e não possuindo divisão da “pressão” exercida sobre ele (PIRES et al, 2012).

Conclusão: Constatou-se que a grande carga de pressão gerada pela exigência de resultados positivos, tanto para pessoas que não são atletas quanto para atletas, ajudam no desenvolvimento de doenças psicológicas, começando pelo estresse que muitas vezes acaba gerando a fadiga e a insatisfação com o trabalho realizado, chegando a se tornar uma síndrome. O próprio exercício físico serve como uma válvula de escape para alívio desse estresse, sendo que, feito de maneira correta e com cargas moderadas, ajuda no bem-estar e na saúde mental do indivíduo, é necessário um estudo mais aprofundado para concluir esses mesmos resultados em atletas de alto rendimento.

Referências

CARLOTTO, M S e CÂMARA, S G. **Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil**. Canoas: Psico, 2008.

CID, L.; SILVA, C.; ALVES, J. **Atividade física e bem-estar psicológico: perfil dos participantes do programa de exercício e saúde de Rio Maior**. Vila Real: Redalyc, 2007.

LIBERATO, H L; BALLSTAEDT, E H; ABRIL, J D C J. **Estresse no trabalho**. Florianópolis: UFSC, ACM, 2001.

MACEDO, L. E. T. et. al. **Estresse no trabalho e interrupção de atividades habituais, por problemas de saúde, no estudo pró-saúde**. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Pública, 2007.

MELLO, M. T. et. al. **O exercício físico e os aspectos psicobiológicos**. São Paulo: Rev. Bras. Med. Esporte, 2005.

PÊGO, F P L e PÊGO, D R. **Síndrome de Burnout**. Anápolis: Rev. Bras. de Med. Trabalho, 2016.

PIRES, D A; SANTIAGO M L M, SAMULSKI D M; COSTA V T. **A síndrome de Burnout no esporte brasileiro**. Belo Horizonte: Rev. Educ. Física, 2012.

AValiação DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS QUE PRATICAM E NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA EM UM GRUPO DE IDOSAS

Matheus Gomes da Silva Gasparini; Luciana Alves de Souza Carvalho³;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
gasparinimatheus0@gmail.com;

³Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB prof.luciana-
fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: pós-graduação em Educação Física, atividades para grupos especiais e personal trainer

Palavras-chave: funcionalidade, qualidade de vida, idoso.

Introdução: A população idosa tem sofrido um considerável aumento devido a uma série de mudanças de hábitos. Estima-se que nos países desenvolvidos o número de idosos poderá atingir até setenta milhões até 2030, em função do aumento da longevidade e no caso do Brasil as estimativas até 2025 indica que a população idosa do país irá quintuplicar, tendo como parâmetros número populacional de década de 50 (LAUCORT E MARINI, 2005). A capacidade cardiovascular, massa óssea, massa muscular, força e flexibilidade sofrem declínio com o avançar da idade e aumentam com a falta de movimento do corpo (MAZO, LIPOSKI, ANANDA E PREVÊ, 2007). O aumento do número de pessoas idosas em busca de atividades físicas como meio de promoção de saúde, vem crescendo significativamente nesses últimos anos, a busca pelo bem-estar, saúde e qualidade de vida através do movimento corporal vem a ser uma realidade social (RAUCHBACH, 1998). Destaca-se a relevância da capacidade funcional na velhice, na medida em que é o próprio paradigma da Política Nacional de Atenção a saúde do idoso, que tem como uma das suas finalidades recuperar, manter e promover a autonomia e a independência dos idosos, considerando que o conceito de saúde na velhice se traduz mais pela sua condição de autonomia e independência, do que pela presença ou ausência de doença orgânica (Ministério da Saúde Brasil 1999). A avaliação da capacidade funcional de idosos assume-se como fundamental, uma vez que, é a partir dela que se torna possível encontrar meios de prevenção ou retardamento do início de fragilidades físicas decorrentes do processo de envelhecimento (CECH & MARTIN, 1994).

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo avaliar a funcionalidade em idosas que praticam a não praticam atividade física em um grupo de terceira idade.

Relevância do Estudo: Essa pesquisa teve como relevância demonstrar a importância do exercício na funcionalidade em pessoas da terceira idade.

Materiais e métodos: A população estudada foi constituída por uma amostra de 10 mulheres praticantes regulares de exercícios físicos no projeto Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos - “Eternos Jovens”, da Fundação Toledo (FUNDATO) há no mínimo 06 meses, denominada de GA (grupo ativas) e 10 mulheres sedentárias, denominada de GS (grupo sedentárias), que estarão iniciando no projeto no decorrer do segundo semestre do ano de 2017, com idade superior a 60 anos. Para a avaliação da funcionalidade, será utilizado o teste *Senior Fitness Test* – SFT, composto por seis etapas de tarefas tais como caminhar, sentar e levantar, sentar e caminhar, alcançar com os braços atrás das costas, flexionar o antebraço, que avaliam a mobilidade funcional de indivíduos idosos (RIKLI e JONES, 2001). Este estudo foi submetido pelo Comitê de Ética e Pesquisa das Faculdades Integradas de Bauru – FIB. Todos os participantes assinaram Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE).

Análise dos dados: Após a coleta de dados, foi realizada a tabulação e a análise descritiva. Os escores obtidos no *Senior Fitness Test* – SFT foram transformados em escores

normativos para cada faixa etária e de acordo com o gênero. Os dados serão apresentados em planilhas Microsoft Office Excel 2007, descritos em medidas de tendência central (mediana e média aritmética), amplitude (mínimo e máximo) e dispersão (desvio padrão e coeficiente de variação percentual).

Resultados: A Figura 1 ilustra os indicadores do Senior Fitness test com as médias obtidas pelo grupo GA e GS.

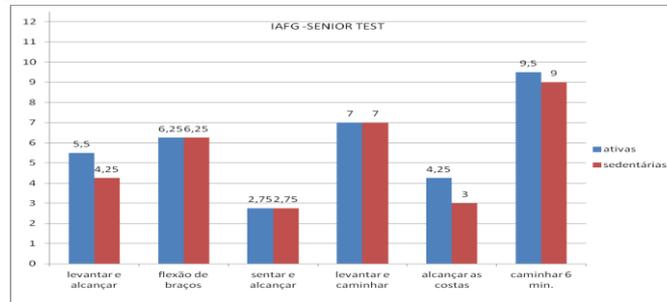


Figura 1

Os dados descritivos do Sênior Fitness test mostram que a média melhor foi para o teste de **“Caminhar em 6 minutos”** para o GA (9,5) classificando como **bom**. E a menor média foi para o teste de **“Sentar e Alcançar”** para ambos os grupos (2,75 classificando como **muito fraco**).

Discussão: LOPES et al. (2013) realizou um estudo com objetivo de avaliar a funcionalidade dos idosos com base na Classificação Internacional da Funcionalidade. Concluíram que o decréscimo progressivo da funcionalidade à medida que a idade avança; está preservada em grande parte até cerca dos 75 anos. Em um estudo realizado por (MOREIRA, 2014) com 29 idosos com duração de 9 meses onde era realizado uma sessão semanal de treino de força chegou-se ao seguinte resultado, que 9 meses de treino de força estão associados a uma melhora significativa nos testes 6 minute walk, arm curl e 30s Chair Stand (que incidem na avaliação da resistência aeróbia, força muscular dos membros superiores e força muscular de membros inferiores).

Conclusão. Os resultados deste trabalho revelou que apenas o teste de **“caminhar 6 min”** se classificou como **“bom”**. Portanto, conclui-se que se torna relevante a participação desses indivíduos em programas de atividades físicas estruturadas, sendo realizadas avaliações periódicas dessas variáveis para nortear a prescrição dos exercícios que visam melhorar a funcionalidade deste grupo.

Referências

FONSECA, C. Avaliação da funcionalidade e necessidade de cuidados dos idosos. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. Jan.-fev. 2013.

LACOURT, M. X. MARINI, L. L. Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. **Rev. Bras. de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, 114-121 - jan./jul. 2006.

LOPES, M. J. ; ESCOVAL, A. ; PEREIRA, D. G. ; PAREIRA, C. S. ; CARVALHO, C. ; MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento & atividade física**. Ed Midiograf. Londrina. 2001.

MAZO, G. Z. LIPOSCKI, D.B. ANANDA, C. PREVÊ, D. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev. bras. fisioter. São Carlos**, v. 11, n. 6, p. 437-442, nov./dez. 2007.

MOREIRA, M. G. **Efeitos de um programa de treino de força na capacidade funcional de um grupo de idosos**. Tese (Mestrado) Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, 2014.

INCLUSÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS ESCOLAS PÚBLICAS E MUNICIPAIS DA CIDADE DE PIRAJUÍ-SP

Mariana Navarro de Oliveira¹; Lia Grego Muniz de Araújo²;

¹Aluna de Licenciatura em Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mari22navarro15@gmail.com;

²Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB liagregomuniz@yahoo.com.br;

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

Palavras-chave: Inclusão. Socialização, Deficiência. Adaptação. Educação Física.

Introdução: “A história da educação especial começou a ser traçada no século XVI, com médicos e pedagogos desafiando os conceitos vigentes na época” (MENDES, 2006) O princípio da inclusão defende que a sociedade deve fornecer as condições para que todas as pessoas tenham a possibilidade de ser um agente ativo na sociedade (PINTO et al, 2014). A inclusão nas aulas de Educação Física, principalmente nas aulas práticas, ajuda o aluno com deficiência a se socializar com os outros alunos. “É sabido que os fundamentos teórico-metodológicos da inclusão escolar centralizam-se numa concepção de educação de qualidade para todos, no respeito a diversidade dos educandos. ” (PINTO et al, 2014, p. 61), os outros alunos aprendem a conviver e cooperar com os alunos com deficiência, para que o respeito seja priorizado.

Objetivos: Avaliar a inclusão do aluno com deficiência nas aulas de Educação Física de escolas públicas e municipais da cidade de Pirajuí-SP

Relevância do Estudo: Nos tempos atuais, a inclusão já é mais bem vista e trabalhada nas escolas, mas ainda há dificuldades e despreparo dos professores para trabalhar com alunos com deficiência e fazer com que eles se encaixem no meio educacional, para compreender essa dificuldade de inclui-los a pesquisa é fundamental, para saber a visão do professor perante a inclusão na escola onde leciona, como é trabalhado esse assunto em suas aulas, os conteúdos e opiniões.

Materiais e métodos: A presente pesquisa foi transversal qualitativa. Participaram da pesquisa sete professores de Educação Física, formados em Licenciatura credenciados no CREF e cinco Pedagogos especializados em Inclusão. Todos participantes leram e assinaram um Termo Consentimento Livre e esclarecido e os responsáveis pelas instituições de ensino assinaram um Termo de Consciência e Concordância. Os participantes responderam um questionário com perguntas abertas e fechadas que continham perguntas sobre a inclusão, conteúdos trabalhados com os alunos com deficiência, opiniões sobre a inclusão na escola onde lecionam, apoio da direção e coordenação na maneira como é trabalhada a inclusão.

Resultados e discussões: De acordo com os resultados coletados, os professores entrevistados tinham entre 20 a 54 anos de idade com 3 a 30 anos de profissão. Sete professores fazem a inclusão, mas um professor não faz. Nesse sentido Sant’ Ana (2005) afirma que “A inclusão é dever da escola, sendo que na maioria das vezes é dificultada pela falta de preparo do corpo docente e da própria escola.” Todos os pedagogos entrevistados trabalham com os alunos com deficiência em salas de recursos, isso é importante para eles, porque nem sempre tiveram uma atenção especial, como diz Mendes (2006) que paralelamente à evolução da institucionalização de escolaridade obrigatória e a incapacidade da escola de responder pela aprendizagem de todos os alunos deram origem, já no século XIX, às classes especiais nas escolas regulares, para onde os alunos com deficiência passaram a ser encaminhados, sendo assim, o acesso à educação para pessoas com deficiência foi sendo muito lentamente conquistado. Mesmo que haja certa dificuldade,

para a escola e professores realizarem a inclusão, ambos precisam quebrar barreiras e começar a fazer com que o aluno com deficiência se sinta parte da turma. De acordo com Fiorini (2011) esta responsabilidade, também é atribuída ao professor de Educação Física. O aluno com deficiência tem a necessidade de ser tratado como os demais alunos e não se sinta excluído das atividades nem diferente do restante, como diz Goellner et al (2009) que define a inclusão como: direito de convivência das pessoas que se afastam do padrão dominante, em diferentes espaços[...] independentemente das diferenças face ao padrão.

Conclusão: De modo geral a inclusão é trabalhada nas aulas de Educação Física, há apoio para que os alunos com deficiência desenvolvam suas habilidades através das salas de recursos com os pedagogos especializados. Por mais dificuldade e falta de preparo que haja, dá para enxergar que a inclusão aos poucos está sendo inserida nas escolas públicas. Por outro lado, é evidente que há falta de preparo de professores para que ocorra a inclusão nas escolas e isso é uma das barreiras que dificulta que a inclusão ocorra.

Referências

FIORINI, Maria Luiza Salzini. **Concepção do Professor De Educação Física sobre a Inclusão do aluno com Deficiência**. 2011. Dissertação do Programa Pós Graduação em Educação. Faculdade de Filosofia e Ciências, Marília, 2011.

GOLLNER Silvana Viladre et al. **Gênero e Raça: Inclusão no Esporte e Lazer**. Ministério do Esporte, 2009.

MENDES, Enicéia Gonçalves. A radicalização do debate sobre inclusão escolar no Brasil. **Revista de Educação Brasileira**, Brasília, v.11, n.33, 2006. p. 387-559.

PINTO, Suzy Silva et al. Atitudes de professores da rede pública de ensino em relação a ensinar alunos com deficiência nas aula de Educação Física: um estudo no município de Fonte Boa, AM. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, p.58-65., 2014, disponível em: < <http://www.fade.up.pt/rpcd/entradaPT.html>> acesso em: 21 de outubro de 2017.

SANT'ANA, Izabella Mendes. Educação Inclusiva: Concepções de Professores e Diretores. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 10, n. 2, p. 227-234, 2005.

AGACHAMENTO LIVRE: DO INICIANTE AOS ATLETAS PROFISSIONAIS – DIFERENTES AMPLITUDES E TIPOS DE CONTRAÇÃO

Matheus da Silva¹; Marco Antônio Pelegrino Manji²; Neusa Maria Carvalho Barbosa²;
Jorgeta Zogheib Milanezi²

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru- FIB
e-mail: ma.the.s@hotmail.com

²Docentes Mestres e Doutores do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de
Bauru - FIB

Grupo de trabalho: Educação física

Palavras-chave: agachamento livre, contrações, ângulos, músculos.

Introdução: O exercício de agachamento livre com barra é um exercício básico porém, completo e complexo que precisa ter certos cuidados e atenção especial, para poder evitar acidentes nas academias ou em outros lugares como praça, parques e lugares reservados para a prática de atividades físicas. Além de ser um excelente exercício para enfatizar os ganhos da hipertrofia, força e funcionalidade do cotidiano ele auxilia nas estabilidades da coluna cervical, torácica, lombar, core e nos músculos eretores da coluna.

Objetivos: Analisar o exercício agachamento do iniciante ao atleta profissional, diferente amplitudes e variações, verificar se as cargas estão sendo aumentadas gradativamente com a maior amplitude possível.

Relevância do Estudo: Mostrar que um sedentário que inicia na musculação pode executar um exercício complexo e com grande amplitude aumentando as cargas gradativamente

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica realizada na biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru (FIB), livros texto, artigos científicos e páginas da Web.

Considerações Finais: A escolha dos exercícios é determinada pelos grupos musculares ativados, e a sequência específica dos exercícios em cada sessão afeta significativamente o rendimento, a produção de força e razão de fadiga muscular durante uma sessão de treinamento de força. Por exemplo, ao se comparar a execução do agachamento como primeiro e último movimento de uma sequência de exercícios, observa-se uma redução significativa do número de repetições realizadas quando esse exercício é o último a ser executado. A ativação muscular reduzida e a fadiga metabólica podem explicar a queda no rendimento. A magnitude de como a ordem dos exercícios altera as resposta de sinalização intracelular ao treinamento físico depende do ajuste da outras variáveis do treinamento, como redução da intensidade e/ou volume e aumento do intervalo, realizadas para compensar as alterações no rendimento neuromuscular. PRESTES *et al*, (2016).

Segundo MATCHETTI *et al*, (2017) os exercícios de agachamentos tantos como em máquinas articuladas, guiadas ou livres são importantes para variar o treino, músculos recrutados, fibras, e diversos tipos de métodos para cada vez mais ter mais estímulos e para ter a hipertrofia. Sempre com um profissional de educação física capacitado acompanhando para que não ocorra nenhum acidente e assim o aluno/cliente não tenha sequelas graves e prejudique o restante de sua vida

SILVA *et al*, (2017) diz que os exercícios de agachamentos livres com a barra ou no *Smith* são os mais citados por terem grandes amplitudes e por ter que executar com o peso do próprio corpo e o peso adicional. No entanto SILVA (2016) diz que os agachamentos parciais são possíveis executá-los com grandes cargas e pouca amplitude, mas é mais recomendado executar com grandes amplitudes e pequenas cargas, assim evitando encurtamento dos músculos e prejudicando o exercício. NETO *et al*, (2011) diz que, para o aluno/cliente comece o exercício de agachamento livre de forma correta e com grande amplitude ele deve começar somente com a barra para que ele conheça o exercício e fique

familiarizado com os movimentos. Após a fazer de adaptação, resistência e ganho de força, se o aluno quiser ir para um nível mais avançado ele poderá se quiser participar de competições na categoria de *strongman* e *powerlifting* Segundo NAKAMURA *et al*, (2005).

Conclusão: Conclui-se que todos e qualquer indivíduo pode realizar o exercício de agachamento livre com a máxima amplitude possível, e ir acrescentando cargas gradativamente após as fases de adaptações. Entretanto sugerem novos estudos sobre o assunto para que possa reforçar os resultados obtidos no presente estudo.

Referências

SILVA, Weder Alves et al. O exercício de agachamento e suas variações: um estudo descritivo com praticantes universitários. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 5, n. 1, 2017.

MARCHETTI, P., H., SOARES, E., G., LOPES, C., R. Efeitos agudos e adaptações neuromusculares decorrente da manipulação de volume e densidade no treinamento de força. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. Vol. 9, n 2, ano 2017.

MARCHETTI, Paulo Henrique et al. Muscle Activation Differs between Three Different Knee Joint-Angle Positions during a Maximal Isometric Back Squat Exercise. **Journal of Sports Medicine**, v. 2016, 2016.

PRESTES, J., et al. **Prescrição e periodização do treinamento de força em academias**. 2ed. Manole 2016. 245p.

SILVA, Laura Becker da. Ativação eletromiográfica de extensores de joelho e eretores da coluna em exercícios de agachamento: interdependências entre carga e amplitude de movimento em atletas de *powerlifting*. 2016.

NAKAMURA, F., Y., et al. Influência do processo de familiarização para avaliar da força muscular em teste de 1-RM. Revista brasileira de medicina do esporte. Vol.11, n.1, 2005 **Revista brasileira de medicina do esporte**.

NETO MARQUES, S. et al. Perfil do EMG em relação a duas angulações distintas durante a contração voluntária isometria máxima no exercício de agachamento. **Motri**. V.7, n.2, Vila Real, 2011.

SILVA, Laura Becker da. Ativação eletromiográfica de extensores de joelho e eretores da coluna em exercícios de agachamento: interdependências entre carga e amplitude de movimento em atletas de *powerlifting*. 2016.

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO E FUNCIONALIDADE DO IDOSO

Marcella Cecília Marcolino¹ e Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluna de Pós Graduação Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
marcella_cecilia19@yahoo.com.br;

² Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Pós Graduação Educação Física, Atividades Físicas para grupos especiais e Personal Training.

Palavras-chave: Envelhecimento, Atividade Física, Funcionalidade em Idoso.

Introdução: Segundo Duarte et al. (2007) o envelhecimento é um processo inexorável e multifatorial, que inclui fatores genéticos e ambientais influenciados por doenças e hábitos deletérios à saúde. No mundo, estima-se que o número de idosos atinja dois bilhões em 2050, mas sabe-se que o envelhecimento pode cursar com perdas de capacidades que repercutem negativamente nas atividades de vida diária (AVD). O declínio nas capacidades funcionais pode levar o idoso à dependência funcional, de forma gradual até atingir todos os domínios da funcionalidade do idoso. A dependência funcional pode ser definida, como a incapacidade de executar as atividades de vida diária (AVD). Assim, o idoso perde a capacidade de cuidar de si próprio e de responder por si mesmo (PAVANINI, et al.,2009). Existe um número cada vez maior de estudos que comprovam e relatam os benefícios da aptidão física para a saúde em populações fisicamente ativas. Igualmente, a relação entre atividade física e saúde tem sido demonstrada através de evidências de que níveis apropriados de aptidão física, mantidos durante toda vida por meio de exercícios regulares, exercem efeitos benéficos para qualidade de vida (MOREIRA E NOGUEIRA, 2008).

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi revisar a literatura sobre os efeitos da prática da atividade física regular no processo de envelhecimento e na funcionalidade das atividades de vida diária.

Relevância do Estudo: Verificar através da revisão bibliográfica, estudos recentes sobre a importância da atividade física dentro do dia-a-dia do idoso poderá contribuir para o desenvolvimento de programas específicos na promoção da saúde , manutenção da funcionalidade e convívio social.

Materiais e métodos: A Busca de artigos foi realizada pela internet, nas bases de dados SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO, e em livros de Educação Física e relacionada ao tema da pesquisa, com determinação de período das publicações do ano 2010 a 2017, salvo as referências clássicas.

Desenvolvimento: Dentro do quadro do envelhecimento temos alterações no sistema cardiovascular, respiratório, musculoesquelético, sistema nervoso, psicológico e social. Sendo um dos fenômenos que mais se evidencia nas populações atuais, não podendo ser ignorada. Não dependendo somente da nossa condição genéticas, mas também dos nossos hábitos ao longo da vida (FECHINE, TROMPIERI, 2012). Segundo Bezerra (2012), em diversos países a população acima de 60 anos está crescendo consideravelmente, conforme o processo de envelhecimento acontece sua qualidade de vida é dita por tentar manter sua autonomia e independência. A maioria das pessoas teme a velhice por terem que depender de algo para realizar as tarefas do cotidiano, repercutindo assim negativamente em sua autoestima, dificultando nos desafios do dia-a-dia. A população brasileira também vem sofrendo transições como esta, antes com altas taxas de natalidade e mortalidade, e hoje com baixas taxas de natalidade e mortalidade, repercutindo no

aumento da nossa população idosa (BEZERRA, 2012, LEBRÃO, 2007). Por vezes a velhice é rotulada como uma fase de limitações, doenças, incapacidades, perdas, solidão, comprometendo o desenvolvimento e o enfrentamento dos desafios dessa idade (BEZZERA, 2012, ALMEIDA; MOCHEL; OLIVEIRA, 2010). Para adquirirmos maior longevidade, saúde e qualidade de vida a prática de atividade física é fator fundamental e relevante, que atua na manutenção/prevenção de doenças, no bem-estar e autoestima. O sedentarismo vem atingindo grande parte da nossa população, por tanto é fundamental ter um estilo de vida saudável e ativo desde jovem, para que esses hábitos permaneçam na vida adulta (SILVA, et al, 2012). Entende-se que atividade física todo e qualquer movimento que o corpo realiza, e deve ser vista como um componente multidimensional, incluindo, duração, intensidade e frequência, evidenciando que o exercício físico com certeza trás benefícios á saúde (GUEDES, et al, 2012). O processo de envelhecimento sendo complexo e que envolve vários fatores, modificam a parte morfológica e funcional do idoso, é na maioria das vezes que a atividade física entra como parte importante na prevenção/manutenção e reestabelecimento do equilíbrio da parte social, biológico e psicológico, constantemente ameaçado por nossa sociedade moderna (OLIVEIRA, 2011). Portanto vale ressaltar que os benefícios adquiridos pelo exercício físico tem grande ligação com a nossa qualidade de vida e saúde. Estudos apontam que a prática regular de atividade física melhora a expectativa de vida do idoso, devendo ser estimulada sempre ao longo da vida, com o objetivo de modificar o estilo e hábito de vida na velhice, controlando/retardando o aparecimento de doenças, mantendo-os funcionais e independentes no dia-a-dia (CAMPOS, CORDEIRO, REZENDE et al, 2014).

Considerações finais: Nesta pesquisa os estudos revelaram que a prática regular de atividades físicas tem contribuído muitas vezes como preventivo, desempenhando um papel importante, promovendo efeitos benéficos, desacelerando as alterações fisiológicas do processo de envelhecimento ou de doenças crônicas e melhora da funcionalidade nas atividades de vida diária.

Referências

DUARTE, Y.A.O.; ANDRADE, C.L.; LEBRÃO, M.L. O índice de Katz na avaliação da funcionalidade dos idosos. **Rev Esc Enferm USP**. 2007; 41(2):317-25.

MOREIRA, V. e NOGUEIRA, F.N. N. **Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade**. *Psicol. USP*, 2008, vol.19, n.1, pp. 59-79. ISSN 1678-5177

PAVARINI, S.C.I; BARHA, E.J; MENDIONDO, M.S.Z; FILIZOLA, C.L.A.; PETRILLI FILHO, J.F.; SANTOS, A.A. Family and social vulnerability: a study with octogenarians. **Rev Latinoam Enferm**. 2009;17(3):374-9

WORLD HEALTH ORGANIZATION INTERNATIONAL. *Classification of disability and health*. geneva, switzerland, 2001.

UTILIZAÇÃO DE APLICATIVOS FITNESS POR ALUNOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

¹Luiz Paulo Bolette Siqueira; ²Lia Grego Muniz de Araujo

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
e-mail: luizbolette@gmail.com

²Docente Mestre do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
e-mail: liagregomunis@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Atividade Física; Aplicativos Móveis; Educação Física; Saúde.

Introdução: No Brasil a venda de aparelhos smartphones, telefones capazes de acessar conteúdo na internet, vem crescendo cada vez mais com o decorrer dos anos. Segundo Meirelles (2016) através da 27ª Pesquisa Anual de Administração e Uso de Tecnologia da Informação nas Empresas realizada pela Fundação Getúlio Vargas de São Paulo (FGV – SP), em maio de 2016 esse número chegaria em 168 milhões de aparelhos com a projeção de esse número chegar a 236 milhões até 2018. Um dos setores principais atingidos pelo crescimento do uso das tecnologias da informação e comunicação é o da saúde. Segundo Bonome et al (2012) esse crescimento modificou o modo que a prestação de serviços na saúde de todo o mundo é realizado, sendo reconhecido e obtendo incentivo da Organização das Nações Unidas (ONU) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), esse reconhecimento deu origem ao conceito do mHealth (mobile health). A OMS (2011) define mHealth como a prática médica e de saúde pública suportada por dispositivos móveis tais como telefones móveis, dispositivos de monitorização de doentes, assistentes digitais e outros dispositivos sem fio. Neste contexto há também grande procura por aplicativos que auxiliem na prática de atividades físicas. Nesse sentido foi identificado um problema, que é a falta de orientação especializada que se adeque aos objetivos e limitações de cada pessoa. Essa situação leva indivíduos a práticas de atividades físicas sem a devida orientação e sem nenhum tipo de avaliação, expondo-os a riscos de saúde, principalmente em pessoas que apresentam fatores de risco cardiovasculares (GIORI, 2007).

Objetivos: Este trabalho teve como objetivo identificar qual a frequência e de que forma os aplicativos de mHealth são utilizados pelos estudantes do curso de Educação Física.

Relevância do Estudo: Após pesquisa bibliográfica foi constatado que são quase inexistentes as investigações sobre as ferramentas de mHealth. Por tanto essa pesquisa se configura como um avanço nessa linha de pesquisa.

Metodologia de pesquisa: Participaram do estudo 77 alunos do curso de Bacharel em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru do 1º ao 4º ano das turmas do diurno e do noturno, de ambos os sexos e maiores de 18 anos. Para tanto foi aplicado um questionário com questões específicas sobre o tema.

Resultados e discussões: Os resultados mostram que os alunos do 4º ano de bacharelado são os que mais utilizam para estudo (50%) esse tipo de ferramenta em relação aos outros anos, assim como, os que utilizam para treinamento (63%) e também pode se observar que os formandos são os que mais utilizam como ferramenta de ajuda nos estágios (38%). Pode se observar também que com relação a todos os alunos que 34% utilizam nos estudos, 42% utilizam nos próprios treinos, 49% fazem estagio, mas apenas 14% utilizam no estagio e 86% consideram que os aplicativos de mHealth ajudam o profissional. Como apresentado nos resultados 42% dos alunos utilização de algum tipo de aplicativo de mHealth nos seus treinos. Não foi encontrado pesquisas com a faixa etária dos participantes desse estudo e que se enquadrem nos requisitos da mesma, apenas estudos com adolescentes. Nessa direção Kudeki, Woodworth e Arteaga (2009) estudaram com base na adoção de um aplicativo que motivaria adolescentes a prática de corrida, tendo como objetivo diminuir a

prevalência de obesidade, tornando-os fisicamente ativos, utilizando estratégias de motivação, interação e incentivo. Concluíram que os aplicativos de mHealth podem motivar a adesão de pessoas a prática de atividade física.

Conclusão: No presente estudo pode se concluir que mesmo a utilização de aplicativos de mHealth pelos alunos em seus estágios ser de pequena, a maioria dos alunos o consideram uma ferramenta útil para o profissional.

Referências

BONOME, K.S; et al. . Disseminação do Uso de Aplicativos Móveis na Atenção à Saúde. 2012. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/4167438-Disseminacao-do-uso-de-aplicativos-moveis-na-atencao-a-saude.html>>. Acesso em: 23 mar 2017.

GIORI,B; MOGNATTO, E; ANTUNES, M; GAZOLLA, P. Documentação do Sistema Mobile Fitness 1.0. 2007. Disponível em: <<http://www.dpi.ufv.br/~nacif/cmovei/files/2006/06/relat.pdf>>. Acesso em:23março 2017

KUDEKI, M; WOODWORTH, A; ARTEAGA, S. Combating Obesity Trends in Teenagers Through Persuasive Mobile Technology. ACM SIGACCESS Accessibility and Computing, v 94, p. 17-25, 2009.

MEIRELLES; F. S. Tecnologia de informação. 2016. Disponível em: <<http://eaesp.fgvsp.br/sites/eaesp.fgvsp.br/files/pesti2016gvciappt.pdf> > Acesso em: 23 março 2017.

WORD HEALTH ORGANIZATION. New Horizons for Health through Mobile Technologies: Based on the Findings of the Second Global Survey on Health. Global Observatory for e Health Series, 2011. Disponível em: <http://www.who.int/goe/publications/goe_mhealth_web.pdf >. Acesso em: 24 mar 2017.

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NA POPULAÇÃO IDOSA

Lucas Henrique Mendonça Pereira¹; Luciana Alves de Souza Carvalho³;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
Lucas20.lh8@gmail.com

³Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Atividade Física, Envelhecimento e Qualidade de vida.

Introdução: Segundo Vecchia, Ruiz e Bocchi (2005) afirma que a expectativa de vida está cada vez mais alta, e vários estudos têm sido desenvolvidos de modo a contribuir para a melhoria da qualidade de vida na terceira idade. Diante da realidade inquestionável das transformações demográficas iniciadas no último século e que nos fazem observar uma população cada vez mais envelhecida, evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevivência maior, mas também uma boa qualidade de vida. De acordo com MOTA (2006) a atividade física regular (AF) reduz o risco de várias condições crônicas entre adultos mais velhos, incluindo a doença coronária, a hipertensão, diabetes, distúrbios metabólicos bem como de diferentes estados emocionais nocivos como a depressão. Assim, um aumento do nível de atividade parece ter um potencial elevado para exercer um forte impacto positivo na diminuição da mobilidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e na idosa em particular. Outro fator importante para o envelhecimento é a qualidade de vida (QV) relacionada a saúde, compreendendo um caráter multidimensional, dependente da integração da saúde física, bem estar psicológico, satisfação social e pessoal. Deste modo, a QV engloba uma compreensão completa do processo de doença e de vários comportamentos preventivos, e a forma como eles afetam o indivíduo e a sociedade. O exercício e a AF parecem oferecer um conjunto de possibilidades promissoras no sentido do aumento da QV. (MOTA et al, 2006).

Objetivos: Este trabalho teve como objetivo verificar os efeitos da atividade física na qualidade de vida no processo de envelhecimento, através de uma revisão bibliográfica.

Relevância do Estudo: Verificar, através da revisão bibliográfica, as contribuições da prática de atividade física na qualidade de vida em idosos poderá fornecer dados importantes para a periodização dos exercícios para essa população.

Materiais e métodos: A Busca de artigos foi realizada pela internet, nas bases de dados SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO, e em livros de Educação Física e Envelhecimento e aos temas relacionados a pesquisa, com determinação de período das publicações do ano 2006 a 2016, salvo as referências clássicas.

Desenvolvimento: É importante ressaltar que o desequilíbrio corporal pode levar a um grande impacto na vida do idoso, influenciando na sua autonomia, pois como há um aumento na predisposição a quedas e fraturas, o idoso se limita, por medo de cair, ocasionando sofrimento (RUWER, 2005 *apud* PEDRO, 2008). O aumento da expectativa de vida deve associar-se ao conceito de “qualidade de vida” que, segundo a OMS, é a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (ARAGÃO, DANTAS E DANTAS, 2002). Para Mota (2006), a qualidade de vida abrange um grande número de domínios que são importantes à vida do sujeito, compreendendo um caráter multidimensional, dependente da integração da saúde física, bem estar psicológico, satisfação social e pessoal. Deste modo engloba uma compreensão completa do processo de doença e de vários comportamentos preventivos, e a forma como eles afetam o indivíduo e a sociedade. Para este autor, idosos ativos têm uma qualidade de vida mais elevada do

que idosos que não praticam programas de atividade física. Os estudos recentes afirmam que um estilo de vida mais ativa, auxilia no processo de envelhecimento, ao passo que o sedentarismo agrava os efeitos do processo. Dessa forma, estudo propõe que cuidar dos idosos implica em contribuir para que descubram meios de continuar a ter vida própria o máximo possível, este fator é essencial e aumenta as possibilidades de sucesso ,quando a família consegue reconhecer o potencial das pessoas idosas, assim entende-se que os maiores problemas dos idosos relacionam-se diretamente a uma cultura que desvaloriza e limita a vida do idoso (BRASIL, 2006). Silva e Carvalho (2014) analisou a qualidade de vida em mulheres, por meio do questionário Whoqol-bref, com idade acima de 60 anos praticantes regulares de hidroginástica na cidade de Bauru/SP. Constatou-se nos dados descritivos que os indicadores de qualidade de vida distribuíram-se de forma homogênea e com pontuação média de cada domínio, próxima ao ideal, sendo coerentes com os conceitos apresentados na literatura. Nos estudos de Gonçalves et.al., (2014) com 120 idosos com média de idade de $69,7 \pm 6,3$ anos, sendo 96 do sexo feminino (média de idade de $69,5 \pm 6,3$ anos) e 24 do sexo masculino (média de idade de $70,6 \pm 6,3$ anos), praticantes de atividades aquáticas (70 praticantes de hidroginástica e 50 praticantes de natação) do programa de extensão universitária Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), conclui-se que a percepção de QV dos idosos praticantes de atividades aquáticas quando comparada ao nível de aptidão física apresentou resultados positivos significativos.

Considerações finais: Muitos são os benefícios físicos, fisiológicos, funcionais e psicológicos associados aos programas de exercícios físicos descritos na literatura Apesar de ser observado um consenso na literatura sobre o declínio da aptidão física dos indivíduos com o avançar da idade, a percepção de QV de pessoas idosas parece não declinar da mesma maneira. Este estudo revelou que o nível de aptidão física pode ser melhorado ou mantido por meio da prática regular e orientada, de atividades físicas.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2006.

MOTA, J. et al. Atividade Física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev.Bras.Educ.Fís.Esp.**, São Paulo, v.20, n.3, p. 219 – 225, 2006.

SILVA, S. C.; CARVALHO, L. A. S. Análise da qualidade de vida de mulheres na terceira idade praticantes regulares de hidroginástica. IX Jornada Científica Faculdades Integradas de Bauru – FIB -ISSN 2358-6044 -2014.

VECCHIA RD, RUIZ T, BOCCHI SCM, Corrente JE. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev Bras Epidemiol.** 2005.

INFLUÊNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE O TRANSTORNO DE DESENVOLVIMENTO DE COORDENAÇÃO (TDC): UMA REVISÃO DE LITERATURA

Leonardo Guerreiro de Souza¹; Marcelo Antônio Ferraz²;

¹Leonardo Guerreiro de Souza – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – leoguerreiro1995@hotmail.com ;

²Marcelo Antônio Ferraz – Faculdades Integradas de Bauru – FIB amefe@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: transtorno de coordenação, TDC, educação física escolar, coordenação motora, comportamento motor.

Introdução: A coordenação motora é definida por alguns autores como a interação harmoniosa e econômica dos sistemas musculoesquelético, sistema nervoso e sensorial a fim de produzir ações motoras equilibradas. Na atualidade, com o desenvolvimento tecnológico e o precoce acesso de crianças e adolescentes a jogos eletrônicos; e também a diminuição da busca pelo exercício físico e atividades esportivas, é comum a incidência de alguns transtornos, dentre eles o Transtorno de desenvolvimento de coordenação (TDC). O TDC é caracterizado pelo déficit de coordenação e ações motoras do dia-a-dia, com o indivíduo apresentando desempenho motor abaixo do padrão de outros com a mesma idade e inteligência. A aquisição de habilidades motoras é de extrema importância para o bom crescimento e desenvolvimento humano, pensando assim, a prática da educação física escolar vem como uma intervenção sobre a TDC, já que é base curricular obrigatória na maioria das escolas.

Objetivos: O propósito do estudo foi realizar uma revisão de literatura identificando estudos que relatam o transtorno de desenvolvimento de coordenação e a influência da educação física escolar sobre essa problemática.

Relevância do Estudo: O estudo tem como importância o papel do profissional da educação física no diagnosticar o TDC e intervir com a prática esportiva, logo que é um transtorno a ser levado em consideração por ter uma prevalência significativa na faixa etária de 6 a 12 anos. Portanto é de grande valia os estudos afim de preparar os profissionais para os possíveis casos, auxiliando nos protocolos de intervenção.

Revisão de literatura: A educação física escolar tem participação direta no desenvolvimento motor de crianças e adolescentes, já que nas aulas se tem o tempo necessário para o aprendizado de diversos tipos de habilidades motoras através do esporte e da recreação. Mas nos últimos vinte anos estudiosos tem discutido soluções inovadoras quanto as propostas de aulas e uma maior gama de movimentos e modalidades dentro e fora das aulas, afim de substituir os modelos exclusivamente “esportivistas” e “recreacionistas”. Ainda assim não há dúvidas de que o esporte é um facilitador no desenvolvimento motor graças a gama de atividades e experiências de práticas corporais nas quais as aulas proporcionam.

Estudiosos consideram que a desempenho motor se torna consistente através da repetição, da prática e experiência do indivíduo. A prática leva a um desempenho bem-sucedido. Ou seja, para um bom aprendizado motor é necessária uma boa combinação de exercícios e atividades nas quais trabalhem diferentes tipos de sistemas sendo musculares, articulares, posturais, entre outros; coordenação motora grossa trabalhando maiores grupos musculares e o sistema como um todo, e coordenação motora fina trabalhando pequenos grupos musculares com exercícios mais precisos.

Ainda em relação a coordenação motora, algumas crianças apresentam dificuldades com a realização de movimentos sejam eles os mais simples, tarefas do dia-a-dia como caminhar, correr ou até mesmo amarrar os sapatos com eficiência. Até a década de 90, sintomas

como esses eram definidos como " síndrome da criança desajeitada ", mas em 1994 após um encontro de consenso foi definido como " Transtorno de desenvolvimento de coordenação ". Geralmente pode ser diagnosticado dos 6 aos 12 anos através de critérios como (a) desempenho motor conforme a idade cronológica e inteligência da criança, (b) interferência significativa do prejuízo motor nas tarefas do dia-a-dia, (c) se o distúrbio não parte de uma condição médica conhecida (ex: paralisia, distrofia muscular). Estudos apontam que a prevalência do TDC chega aos 9% atingindo mais meninos do que meninas, alta prevalência de crianças prematuras, não importando o status socioeconômico do indivíduo; sendo diagnosticado na idade escolar.

Considerações finais: O presente estudo realizou uma revisão dos efeitos da Educação física escolar sobre o Transtorno de desenvolvimento de coordenação, um dos problemas crescentes nos dias atuais em que há falta de interesse e procura por esportes e exercícios físicos, devido ao desenvolvimento tecnológico, a falta de conscientização dos benefícios do exercício físico, a falta de tempo, entre outros motivos. Esse tem sido um grande problema que acompanha o indivíduo não só na idade escolar, mas também durante a fase adulta, resultando em problemas motores e psicossociais. Diversos estudos têm sido realizados afim de verificar a eficiência de intervenções para a melhoria das habilidades motoras em crianças em fase escolar. A educação física, com o incentivo esportivo, pode entrar como solução para esse problema. Há estudos apontando melhora significativa no equilíbrio e desempenho motor de alunos que frequentam atividades por 2 ou até 3 vezes na semana, a quantidade de dias não interferiu na eficácia do programa de intervenção e os que já estavam em um bom nível de desempenho motor mantiveram ou melhoraram os resultados. Sendo assim, a Educação física escolar, por ser base curricular nas escolas, tem um grande poder de diagnóstico e intervenção do TDC. Com um programa bem elaborado, sendo utilizados recursos e diversidade de atividades e esportes, levando em conta o recrutamento dos sistemas (muscular, esquelético, postural, entre outros) e também a motivação proporcionada pelos profissionais, não há dúvidas que haverá diminuição da prevalência e também eficácia da intervenção o transtorno.

Referências

- DUMITH, S. C. et al. **Aptidão física relacionada ao desempenho motor em escolares de 7 a 15 anos.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v.24, n.1, p. 5-14, jan./mar., 2010.
- GALLAHUE; OZMUN. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor.** 5.ed. São Paulo: NADINE J. KANN, 2002.
- GUEDES; GUEDES. **Esforços Físicos nos Programas de Educação Física Escolar.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, Vol. 15. Nº1 – Jan/Jun, 2001.
- LOPES V, MAIA J, SILVA R, SEABRA A, MORAIS F. **Estudo do nível de desenvolvimento da coordenação motora da população escolar (6 aos 10 anos de idade) da Região Autónoma dos Açores.** Rev Port Cien Desp 2003;3(1):47-60.
- PELLEGRINI, A. M. et al., **Dificuldades motoras em crianças de 9-10 anos de idade.**
- VÍTOR P. - **Efeitos das aulas de educação física na mudança na aptidão física, capacidade de coordenação corporal e habilidades motoras em grupos extremos. Um estudo em crianças do 1º ciclo do ensino básico.** Revista EduSer. ISSN 1645-4774. 1, p. 151-166, 2003

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA VIDA DO IDOSO

¹Leandro Henrique Sartorelli Germano; ²Me. Marco Antonio Pelegrino Manji;

¹Discente do Curso de Pós Graduação das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
e-mail: alemao763@hotmail.com

²Docente Mestre do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Exercícios Físicos, Idosos, Qualidade de Vida

Introdução: Há algum tempo o Brasil era considerado um país jovem, mas estudos recentes mostram que o envelhecimento é hoje um fenômeno universal, uma rápida mudança vem ocorrendo nos últimos anos, tanto no Brasil como no mundo de uma forma geral. No mundo inteiro o crescimento do número de idosos e a redução da população economicamente ativa, representada pela redução no número de nascimentos, gradativamente vêm elevando o envelhecimento da população. No Brasil, somado ao envelhecimento populacional, o sistema previdenciário e o sistema de saúde fazem com que este novo perfil passe a representar mais um problema para a sociedade, à medida que os anos de vida a serem ganhos não sejam vividos em condições de independência e saúde. (Chaimowicz, 2006).

Objetivos: Realizar um estudo baseado em revisão de literatura sobre a importância de exercício físico para o idoso: melhoria de qualidade de vida, efeitos e benefícios da prática de exercício físico no processo de envelhecimento e exercício físico como tratamento de doenças.

Relevância do Estudo: Muitos educadores físicos estão se focando mais na área dos idosos, pois atualmente o número de idosos que estão procurando melhor qualidade de vida aumentou no Brasil. Esse aumento é por vários motivos inclusive porque alguns almejam entrar na 3ª idade com uma boa qualidade de vida e outros que procuram ajuda para se livrar de doenças que surgem com a idade e ter de certa forma sua independência em realizar suas atividades.

Metodologia de pesquisa: Primeiramente foi realizada uma busca por informações nas fontes de consulta, que consistem em artigos científicos do Scielo e LILACS (Biblioteca Científica Eletrônica em Linha), que são periódicos científicos em texto completo de responsabilidade da BIREME (Biblioteca Regional de Medicina), artigos científicos da revista eletrônica Efdeportes, artigos científicos do RBCE (Revista Brasileira de Ciência do Esporte). O presente estudo foi realizado através de uma revisão de literatura por meio de artigos científicos publicados no período de 2006 a 2014 na literatura nacional, a partir das principais bases de dados: SCIELO e LILACS.

Resultados e discussões: Toda atividade física praticada faz um bem enorme para as pessoas, pois são necessárias e visam uma melhor expectativa de vida e uma vida mais saudável. Os idosos que não praticam exercício físico estão mais vulneráveis aos acidentes do dia-a-dia. Por que pelo fato de não ter mais o equilíbrio necessário, a força não corresponder às necessidades, a resistência não permite que se execute qualquer movimento acima da sua condição. Assim, um simples banho, uma caminhada ou algum piso irregular pode elevar o risco de queda. Nesse processo de envelhecimento com o passar dos anos estas pessoas tendem a ficarem sedentárias, agravando ainda mais a situação, não tendo mais disposição para se movimentar, praticar qualquer atividade ou até mesmo para sair de sua residência. Isso poderá causar doenças crônicas e degenerativas aumentando o caso de pessoas incapacitadas para a prática de atividades cotidianas. (MATSUDO, 2006).

Porque quando chega à terceira idade que é marcada essa fase pela diminuição da capacidade funcional do organismo. O processo natural de envelhecimento diminui a capacidade funcional de cada sistema, onde também com o aparecimento de doenças crônico-degenerativas, prevalecem às incapacidades. A queda na capacidade funcional dos idosos pode ser acelerada ou retardada isso varia de acordo com fatores genéticos, como também o estilo de vida e o ambiente em que se vive (MAZO et. al. 2006)

Conclusão: Contudo, com nosso estudo de revisão pode-se dizer que fatores como o sexo e o estilo de vida das pessoas são fortemente influenciados pela prática ou não de atividades físicas. Cabe, portanto, ao profissional da área da saúde conscientizar-se e prevenir o processo de envelhecimento por meio de algum método de trabalho, favorecendo e estimulando a prática constante de exercícios físicos para, assim, proporcionar um envelhecimento saudável. E com uma orientação do profissional de educação física, que vai tornar a prática de exercício mais segura.

Referências

CIVINSKI, C. MONTIBELER, A. BRAZ, O. L. A. **A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ENVELHECIMENTO. THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE IN THE AGING** . Revista da Unifebe (Online) 2011; 9(jan/jun):163-175.

CHAIMOWICZ, F. **Epidemiologia e o envelhecimento populacional no Brasil**. In: Freitas EV; Py L; Cançado FAX; Gorzoni ML; Doll J. (Org.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 2006, v. , p. 106-130.

Matsudo SM, Andrade EL, Matsudo VK, Araújo TL, Andrade DR, Figueira AJ, Oliveira LC. **Nível de atividade física em relação ao grau de conhecimento do novo paradigma da atividade física em indivíduos maiores de 50 anos**. In: Anais II Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde; nov 24-26. Florianópolis, Brasil. NuPAF, 2006:85.

MATSUDO, S.M.; BARROS NETO, T.L.; MATSUDO, V.K.R. **Perfil antropométrico de mulheres maiores de 50 anos fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica** - Evolução de 1 ano Rev. Bras. Cienc. e Mov. 10(2), 2002. p.15-26.

CORRELAÇÃO ENTRE NÍVEIS DE VO₂ MAX E TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA E FORÇA EM CORREDORES

Kaic Oivane Pereira¹; Marco Antonio Pelegrini Manji²;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – koivane@hotmail.com;

²Professor curso de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcomanji@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: Corrida de rua, VO₂ MAX, período de treinamento, teste Cooper.

Introdução: A Organização Mundial de Saúde mostrou que as principais razões para todas as faixas etárias procurarem atividade física são doenças adquiridas e genéticas. Mesmo que exista várias razões que atrapalhem a atividade física, que são os afazeres fora como dentro de casa, assim aumentando o sedentarismo, porém acontece que a ajuda na prática de atividade física que são os aparelhos (apps) que mostram o que deve ser feito, quais exercícios e percursos (SILVA; PETROSKI; REIS, 2009). Melhorando o sistema pulmonar, cardiovascular e neuromuscular através de treinos que engloba a corrida de rua (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH 2004).

Objetivos: Avaliar os corredores pós-treinamento, para verificar se há uma correlação na melhora do vo₂ máx. dos corredores.

Relevância do Estudo: Comprovar o VO₂ máx. dos corredores bate com os dados de treinamento de outras pesquisas.

Materiais e métodos: O material utilizado é um aplicativo para calcular o VO₂máx. dos corredores. A metodologia é a coleta de 20 corredores a mais de um 01 ano de prática de corrida, que ocorrerá através de um teste de campo de 2400 metros, aferir quantidade de batimento cardíaco inicial e final do teste e verificar de 0 a 10 quanto que cansou na corrida.

Resultados e discussões: A capacidade de VO₂ máx dos corredores será coletada com atletas regulares no treino de corrida, com prática de no mínimo (01) um ano, será levantado o nível de capacidade entre superior e muito fraco. A escala de Borg dará a média de cansaço do grupo. De acordo com Denadai; Ortiz; Mello, (2004) e Gonçalves (2016) para a coleta ter um melhor parâmetro precisa de certas características dos atletas que são: características físicas (gênero, idade, tipo físico e tempo de prática semanalmente para melhor desempenho) e o treinamento esportivo. Caputo, et-al (2009) mostrou que os atletas com o mesmo VO₂máx. nas corridas são diferenciados como a EM (Economia de Movimento), diminuindo a quantidade de oxigênio consumido. Dalleau et al. (1998) concorda sobre a EM por ocorrer menores gastos energéticos acontecendo o aumento da superfície de contato assim aumentando a velocidade na corrida e conseqüentemente estabilizando ou diminuindo o VO₂máx. Em provas de alto rendimento de resistência teve uma base de estudo de que os atletas com maiores índices de vo₂máx usavam menos EM do que atletas com índices menores por não conseguindo acompanhar o desempenho deles, isso sendo influenciado com os treinos intervalados diferenciados para cada um, de acordo com Barbanti, Tricoli e Ugrinowitsch (2004). Já nos treinos de volume alto durante 3 vezes por semana não aconteceu uma fadiga nos atletas que não treinavam força do que com sedentários, ou seja, aconteceu uma melhora do desempenho destes variando a melhora no gênero, idade e descanso dos atletas de acordo com Paulo, et-al (2005). Também usado no artigo de Oliveira, et-al (2010) disse que o treino pode ser de alta intensidade caso o estoque de glicogênio tenha se recuperado do treino anterior, assim possibilitando evitar uma lesão ou overtraining, que o tempo de recuperação do glicogênio muscular leva de 36 a 72 horas, assim conseguindo um melhor treinamento em intensidade alta. Denadai; Ortiz;

Mello, (2004) afirma que os treinos intervalados melhoram o desempenho dos atletas e o VO₂ máx., porém não foram encontrados estudos o suficiente que afirmem que esses treinos melhorem o aeróbico em todas as provas de distancias diferentes.

Conclusão: Essa pesquisa mostrará que, quanto mais vezes os atletas amadores treinarem melhores serão os seus valores de VO₂ máx., se a maioria treinar regularmente de 3 a 5 vezes por semana terá um resultado melhor que os com o treino de 1 a 3 vezes por semana.

Referências

BARBANTI V. J; TRICOLI V. e UGRINOWITSCH C. **Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico.** Rev. paul. Educ. Fís., São Paulo, v.18, p.101-09, ago. 2004.

CAPUTO F; et-al. **Exercício aeróbio: Aspectos bioenergéticos, ajustes fisiológicos, fadiga e índices de desempenho.** Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. pág. 94-102. 2009.

DALLEAU G.A; BELLI, A; BOURDIN M; LACOUR J.R. **The spring-mass model and the energy cost of treadmill running.** European Journal of Applied Physiology. v. 77, n.3, p. 257-263, 1998.

DENADAI B. S; ORTIZ M. J; MELLO M. T. **Índices fisiológicos associados com a “performance” aeróbia em corredores de “endurance”: efeitos da duração da prova.** Rev Bras Med Esporte. Vol. 10, Nº 5, Set/Out, 2004.

GONÇALVES G. **Prevalência de lesões e índice de arco plantar em corredores de rua de um grupo de corrida da cidade de Goiânia.** Univ. federal de GOIÁS facul de educ. física e dança, licenciatura em educação física. Goiania. 2016. Disponível em: https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:ZybrqfNUmNcJ:scholar.google.com/+analizando+o+treinamento+de+corrida+semanalmente&hl=pt-BR&as_sdt=0,5. Data de Acesso: 08 de outubro 2017.

OLIVEIRA M. F. M; et-al. **Aspectos Relacionados Com a Otimização do Treinamento Aeróbio Para o Alto Rendimento.** Rev Bras Med Esporte. Vol. 16, No 1. Jan/Fev, 2010.

SILVA D. A. S; et al. **Qual é o impacto do comportamento sedentário na aptidão física de mulheres a partir de 50 anos de idade?.** Rev. bras. cineantropom. Desempenho. v.14, n.2, p. 154-163. 2012.

PAULO A. C; et-al. **Efeito do treinamento concorrente no desenvolvimento da força motora e da resistência aeróbia.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – Ano 4, número 4 , 2005.

PAZIN J; et-al. **Corredores de rua: Características demográficas, treinamento e prevalência de lesões.** Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum. pg. 277-282. 2008.

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA AS GESTANTES

Júlia de Castro Zuchieri¹; Lia Grego Muniz de Araújo²;

¹Aluna de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
juliazuchieri@hotmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
liagregomuniz@yahoo.com.br;

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Gravidez. Exercício Físico. Benefícios

Introdução: No passado, a prática do exercício físico para gestantes não era indicada pelo fato de não possuírem o acompanhamento necessário durante a gestação, mas, com o passar do tempo à importância do pré- natal começou a ser reconhecido, o que possibilitou uma melhor assistência à mãe e ao bebê, tornando possível a prática do exercício na gestação sem que houvesse complicações (BATISTA et. al., 2003). Dessa forma sabe-se que hoje o exercício físico durante a gestação possui diversos benefícios, melhorando cada vez mais a qualidade de vida da grávida, melhorando também o sono, a postura, o desenvolvimento de varicosidades, e melhoria na diástase do músculo reto- abdominal (DERTKIGIL et al., 2005). O tipo de exercício físico adequado melhora as condições respiratórias o que proporciona corações e pulmões fortes, que são muito importantes para uma gravidez confortável e trabalho de parto. O nível cardiovascular saudável é importante porque o sangue é transportado para a placenta, fornecendo oxigênio e nutrição para o bebê (KATZ, 1999 apud LANDI et al, 2004). Estudos apontam que gestantes podem utilizar diferentes formas de atividade física, mas, tendo alguns cuidados para não colocar em risco sua segurança, prevenindo acidentes, perdas de equilíbrio durante a execução e traumas.

Objetivos: O presente estudo procura mostrar a partir de uma revisão de literatura, a importância da prática do exercício físico durante a gestação.

Relevância do Estudo: Cada vez mais a procura pelo exercício físico cresce, aumentando o número de gestantes que realizam tal prática. No período gestacional a atividade física pode trazer malefícios e benefícios pelo fato do corpo da mulher sofrer muitas modificações. A prescrição adequada para a gestante do exercício físico, a auxilia para que a mesma tenha uma gestação saudável. Para tanto o profissional de Educação Física deve ter conhecimento profundo sobre o assunto. Sendo assim essa pesquisa trará uma compilação de conhecimentos que será de grande utilidade para o Bacharel em Educação Física que tenha o interesse em trabalhar com esse grupo.

Materiais e métodos: Foram utilizadas as seguintes palavras-chave: gravidez; exercício físico; benefícios. Com artigos encontrados no Pubmed; Google Acadêmico e Scielo, buscando a literatura de 2000 á 2017. Foi pesquisado também na biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru livros que abordassem o assunto investigado.

Desenvolvimento: Durante a gestação, a mulher passa a perceber diversas modificações em seu organismo, as primeiras alterações vão se realizar especialmente no aparelho reprodutor, apresentando alterações bioquímicas, fisiológicas e anatômicas consideráveis. Segundo McArdle, Katch e Katch (2003) a prática do exercício físico é importante na gestação, pois mantem a aptidão cardiorrespiratória, massa muscular e faz com que a gestante ganhe o peso recomendado pelo médico. Quando praticado de maneira regular, controlada, e orientada, o exercício físico produz inúmeros benefícios, sendo eles: fortalecimento da musculatura pélvica, redução de lombalgia, maior flexibilidade, diminuição do estresse cardiovascular, aumento da autoestima e melhora na postura (BATISTA et al., 2003). A prática do exercício proporciona a mulher uma melhora na auto-imagem e da auto-estima, proporcionando uma sensação de bem estar, diminuindo o estresse, a ansiedade e

risco de depressão (ALMEIDA, 2009). Sugere-se que os exercícios sejam combinados em atividades aeróbicas com fortalecimento muscular, no mínimo três vezes por semana (CHISTÓFALO, 2003). O exercício deve ser quantificado e controlado, pois várias adaptações fisiológicas durante a gravidez ocorrem devido a prática de exercício físico. Por essa razão, as cargas devem ser monitoradas e ajustadas, o treino deve ser específico para cada gestante e, com o avanço da gravidez, a intensidade dos exercícios tende a diminuir proporcionalmente. (GUEDES; GUEDES, 2001). Segundo Silva (2017) não devem ser realizados exercícios que ofereçam impactos ou choque aos pés e articulações, deve-se evitar movimentos de balanço ou que causem desequilíbrio. Alguns exercícios não são recomendados como o *leg press* pela possível complicação que pode causar no sistema circulatório, já que é uma postura de maior proximidade da região abdominal.

Conclusão: Durante todo o estudo realizado, pode-se verificar que a atividade física na gestação tem trazido consigo diversos benefícios, tanto como uma forma preventiva, quanto como um meio de atenuar as dores e desconfortos inerentes ao período gestacional. Os exercícios realizados pelas gestantes devem ser supervisionados por profissionais qualificados que decidirão qual o melhor tipo de atividade e exercício a ser realizado, pois para cada gestante é atribuído exercícios de acordo com suas capacidades.

Referências

ALMEIDA, N.F.A.; ALVES, M.V.P. Exercícios físicos para gestantes. **Revista Digital**. Buenos Aires, n.131, 2009. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/artigos/exercicios-fisicos-para-gestantes/13913>> Acesso em: 5 Out. 2017.

BATISTA, D.C. et. al. Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal. **Revista Brasileira Saúde Maternidade Infantil**. Recife, v. 3, n. 2, p. 151-158, 2003.

CHISTOFALO, C; MARTINS, A.J; TUMELERO, S. A prática de exercício físico durante o período de gestação. **Revista Digital**, Buenos Aires, n.59, 2003.

DETKIGIL, M. S. J. et. al. Líquido amniótico, atividade física e imersão em água na gestação. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. Recife, PE, v.5, n. 4, p. 403-410, 2005.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Atividade física, aptidão cardiorrespiratória, composição da dieta e fatores de risco predisponente às doenças cardiovasculares. **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. Londrina, v. 77, n. 33, 2001.

MCARDLE, W.D; KATCH, F. I; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício**: nutrição, energia e desempenho humano. Guanabara/ Koogan, Rio de Janeiro, 2003.

LANDI. A.S; BERTOLINI. S. M. M.G; GUIMARÃES, P. O. **Protocolo de atividade física para gestante estudo de caso**. Disponível em: <<file:///C:/Users/A14-01/Desktop/Artigos%20Projeto%20de%20Monografia/PROTOCOLO%20DE%20ATIVIDADE%20F%C3%8DSICA%20PARA%20GESTANTES%20ESTUDO%20DE%20C-SO.pdf>> Acesso em 14 set. 2017.

SILVA, E. M. A. L. Prática de exercício físico na gestação, 2017. Disponível em: <<http://www.unaerp.br/documentos/2048-a-pratica-de-exercicio-fisico-na-gestacao/file>>. Acesso em: 31 Jul. 2017.

**ESTRATÉGIAS MERCADOLÓGICAS PARA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO
BIBLIOGRÁFICO SOBRE AS ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Jessica Grassi¹; Tatiene Coelho²

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
jessiicagrassii@hotmail.com

²Professora do curso de Administração e Educação Física – Faculdades Integradas de
Bauru – FIB

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Terceira Idade, Marketing, Idoso.

Introdução: Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2017), os idosos representam 8,6% da população Brasileira e esse numero vem crescendo a cada dia. No Brasil, a uma estimativa é de que o aumento da população idosa será da ordem de 15 vezes no período entre 1950 e 2025, enquanto a população como um todo crescerá cinco vezes no mesmo período (Kalache e Gray, 1985). A busca pela qualidade de vida fez aumentar a procura por academias. “Os números mostram que, atualmente, uma em cada dez pessoas tem 60 anos de idade ou mais e, para 2050, estima-se que a relação será de uma para cinco em todo o mundo, e de uma para três nos países desenvolvidos” (IBGE, 2017, p. 01). O estudo de Acree *et al.* (2006) comparou idosos que praticam atividade física de forma moderada por mais de uma hora semanal e idosos que eram menos ativos, concluindo que os idosos praticantes de exercício moderado apresentam melhora em todos os oito domínios de qualidade de vida do que o grupo menos ativo.

Objetivos: Analisar a importância das estratégias mercadológicas para o público da terceira idade no setor de prestação de serviços de academias com apoio de um estudo bibliográfico

Relevância do Estudo: No segmento do marketing, os idosos são considerados um público com poder aquisitivo potencial e tempo disponível, sendo assim, o público potencialmente lucrativo para academias. No entanto, as maiorias das empresas não se atentam nas oportunidades de vendas para este segmento.

Materiais e métodos: O trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa exploratória com base em referencial teórico da área. Por se tratar de uma pesquisa de cunho teórico, o ambiente da pesquisa ou seu universo consistiu na literatura especializada sobre: estratégias mercadológicas e sua relação com o público da terceira idade no setor de prestação de serviços em academia. A respeito de mídia e idoso, segundo estatuto do idoso, 2003, “Art. 24. Os meios de comunicação manterão espaços ou horários especiais voltados aos idosos, com finalidade informativa, educativa, artística e cultural, e ao público sobre o processo de envelhecimento.”

Resultados e discussões: Uma pesquisa orientada por Felisoni (2006) no qual questionou 250 pessoas com mais de 60 anos da cidade de São Paulo, concluiu que 55% dos entrevistados estão aptos e afirmam experimentar novas marcas ou acompanhar o processo de mudança. Com o crescimento da internet, sites destinados especificamente ao público idoso tem aumentado e tomando conta do marketing para esse público. Esses sites oferecem informações e atualizações relacionado a saúde, diversão e além disso mostra dicas de todas as áreas sobre uma vida saudável. Alguns sites disponibilizam cursos e aulas gratuitos para que eles possam experimentar coisas novas. O público acima de 60 anos de idade esta cada vez mais presente na mídia e exige dos veículos de comunicação um tratamento adequado e atencioso a fim de inserir cada vez mais o idoso na sociedade.

Conclusão: Como objetivo principal do trabalho foi analisar a importância das estratégias mercadológicas para o público da terceira idade no setor de prestação de serviços de academias e foi possível identificar que a maioria das academias não estão preparadas para

receber o público acima de 60 anos de idade, embora estudos mostrem que os idosos estão cada vez mais a procura de uma vida saudável. Em relação ao marketing, poucas pesquisas são encontradas a respeito de como atingir essas pessoas e com isso sugere-se um estudo mais amplo em como atrair e fidelizar este público.

Referencias

Acree LS, Longfors J, Fjeldstad AS, et al.: **Physical activity is related to quality of life in older adults. Health and Quality of Life Outcomes** 4 (37): 1-6, 2006.

ESTATUTO DO IDOSO. **Lei no 10.741, de 1º de Outubro de 2003**. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm> Acessado em: 10/10/17

FELISONI apud LONDRES, Mariana. **Idosos gostam de comprar e vão com frequência ao supermercado**. Gazeta do Povo. Londrina, 29 de mai. 2006. Disponível em: <<http://portal.rpc.com.br/gazetadopovo/economia/conteudo.phtml?id=567878>>. Acesso em: 10 Out .2017.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Brasil: a população de 80 anos ou mais de idade por sexo 1980 – 2050**. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/projecao_da_populacao/piramide/piramide.shtm>. Acesso em: 10 out. 2017.

KALACHE, A.; VERAS, R. P.; RAMOS, L. R. **O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo**. *Revista Saúde pública*. S. Paulo, 21:200 - 10, 1987

A HIDROGINÁSTICA E SEUS BENEFÍCIOS NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA NA TERCEIRA IDADE

Jamila Laera Terroel Alves¹; Daniel Pestana da Silva²

¹Aluna de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
jaloirinha@msn.com;

²Professor mestre de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru –
FIB - dapesil@hotmail.com

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Envelhecimento, Atividades da vida diária, Hidroginástica

Introdução: Um dos fenômenos populacionais que ocorrem atualmente é o aumento da expectativa de vida, ou seja, em 2025, 15% da população brasileira (34 milhões) estará acima de 60 anos (GONÇALVES, 2001). Sova (1998) ressalta que a prática do exercício físico é conhecida como forma de prevenir e combater o envelhecimento. Há vários fatores que levam os idosos a procurar uma atividade física, são eles: problemas de saúde e melhora da auto-estima (SALLIS & OWEN ;1999). Pires (2002) destaca que uma velhice suave é importante para o organismo por conta disso é preciso opugnar em uma boa qualidade de vida, para isso Bonachela (1994) destaca a prática da hidroginástica como ideal para o condicionamento, levando a uma boa forma física, tendo como objetivos, melhora da saúde e do bem estar físico-mental. As AVDs são as tarefas do dia-a-dia que a pessoa precisa executar para cuidar de si próprio, tais como: tomar banho, vestir-se, ir ao banheiro, andar, comer, mover-se na cama e ter continências urinária e fecal. (Costa EFA e col. 2001). Diante desse contexto Nahas (2001) pontua a prática de atividade física promove uma melhora fisiológica ;psicológica e social ;além da redução e prevenção de algumas doenças, Rodrigues (2000) ressalta que envelhecer ativo deve ser a causa de um envelhecimento saudável .

Objetivos: O objetivo deste estudo, foi buscar através da hidroginástica, os benefícios da prática nas atividades de vida diária da terceira idade por meio de uma revisão de literatura.

Relevância do Estudo: Em função do aumento da população da terceira idade, torna-se importante conhecer e esclarecer os benefícios da atividade física através da hidroginástica a melhoria das atividades vida diárias (AVD).Desta forma,este levantamento bibliográfico torna-se relevante aos profissionais da área da saúde como fonte de informação para os profissionais da área.

Materiais e métodos: Está revisão de literatura teve uma abordagem descritiva, buscando nas bases de sites Scielo e Google Acadêmico, sendo utilizados palavras de busca: hidroginástica,terceira idade e AVDs.

Discussões: De acordo com Padoin ET AL (2010), a prática regular de atividades física é interessante para redução de queda que é muito comum na terceira idade, sendo assim,os exercícios físicos para a idade avançada tem a função,a melhora da capacidade física do indivíduo, diminuindo a aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, o aumento do contato social e a redução da ansiedade e a depressão (FRANCHI e JUNIOR,2005). Com isso, os exercícios na água proporcionam uma vida mais agradável para a terceira idade pois, com essa idade, muitas pessoas tornam-se incapazes de fazer exercícios físicos , devido a pequenas alterações no corpo, ou seja, a hidroginástica passa a ser a terapia ideal para o indivíduo (BONACHELA, 2003). Uma vida ativa pode fazer com que o envelhecimento seja mais lento, fazendo que os idosos executar a AVDs por um longo período, o que torna claro o impacto negativo da inatividade física tem diminuído a capacidade funcional, e também as AVDs (BORGES; MOREIRA, 2009).De acordo, com Matsudo (2001) após os 50 anos, se torna necessário estimular a atividade física regular,

sabe-se que a atividade física regular ou a mudança a um estilo de vida ativo tem um impacto real na longevidade.

Conclusão: Concluimos que a prática da atividade física através da hidroginástica auxilia e melhora as Atividades da vida diária, adiando também assim o envelhecimento da população da terceira idade, tornando assim a vida mais saudável e ativa.

Referências

BONACHELA, V. **Manual básico de hidroginástica**; 1994.

Borges, M. R. D., & Moreira, Â. K. (2009). Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 15(3), 562-573.

Bonachela, W. C., Pedreira, A. P. R. D. V., Marins, L., & Pereira, T. (2003). Comparative evaluation of retention loss in four types of attachments used on overdentures in function of time of use. *Journal of Applied Oral Science*, 11(1), 49-54.

FRANCHI, K.M.B.; JUNIOR, R.M.M.; Atividade Física: Uma Necessidade Para a Boa Saúde na Terceira Idade. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*. Fortaleza, v. 18, n 3, 2005.

Jiménez-Jiménez, D., Martínez-Costa, M., & Sanz-Valle, R. (2014). Innovation, organizational learning orientation and reverse knowledge transfer in multinational companies. *Electr J Knowl Manag*, 12, 47-55.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K.; NETO, T. L. B. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 7, n. 1, p. 2-13, jan./fev. 2001.

Nahas, M.V. (2001). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 2. ed. Londrina, PR: Midiograf.

Nietsche, E. A., Franchi, E. S., Lima Júnior, F. A. D., Pedro, O. D. C., & Burg, G. (2005). Rinaldo alegria e Rinaldo tristonho: processo educativo no atendimento aos clientes renais crônicos e seus familiares. *Nursing (São Paulo)*, 8(85), 287-290.

OBLWEILER, Z., PIRES, V., & WIETZKE, M. (2002). A hidroginástica na busca da qualidade de vida na longevidade. *Cinergis, Santa Cruz do Sul*, 3(1), 143-155.

Padoin PG, Gonçalves MP, Comaru T, Silva AMV. Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas. *O Mundo da Saúde* 2010;34(2):158-64.

Rodrigues, N. C. (2000). *Conversando com Nara Costa Rodrigues sobre gerontologia social*. Passo Fundo. UPF. Ed. 2ª.

SALLIS, James F.; OWEN, Neville. **Physical activity and behavioral medicine**. SAGE publications, v.03 , 1998.xx

SOVA, R. **Hidroginástica na terceira idade**. Manole, 1998.

BENEFÍCIOS DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NO TREINAMENTO ESPORTIVO

Guilherme Machado Sakai¹; Rubens Boschetto Melo²; Rogerio Eduardo Santos Tioffi
Castello Branco³

¹Discente do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru
– FIB guicao@yahoo.com

²Docente do curso de Fisioterapia em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru
– FIB acupuntura.bauru@gmail.com

³Docente do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de
Bauru – FIB lellocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Liberação Miofascial, Dor Muscular Tardia, Fascia e Flexibilidade

Introdução: O treinamento físico é um conjunto de instruções organizadas que aumenta o rendimento físico, psicológico, intelectual ou mecânico dos seres vivos (BARBANTI, 1997) e tem como principal objetivo trabalhar o sistema muscular, melhorando as valências físicas como força, resistência e flexibilidade (BOYLE, 2011). Assim, o treinamento físico pode ser compreendido como aperfeiçoamento físico, nos seus aspectos morfológicos e funcionais, impactando diretamente sobre a capacidade de execução de tarefas que envolvam demandas motoras, sejam elas esportivas ou não (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004). A literatura traz muitas estratégias para o desenvolvimento de força muscular, porém, existem poucas evidências em relação a tais estratégias, no que diz respeito a evitar a dor muscular tardia relacionada ao treinamento de força e também, em relação à melhora da flexibilidade muscular (FRAGA, 2015). A liberação miofascial tem sido uma das estratégias utilizada nas últimas décadas, com o objetivo de evitar a dor tardia relacionada ao treinamento de força e contribuir para a melhora da flexibilidade muscular. Pesquisas atuais mostram que o papel da fásia, tecido conjuntivo de sustentação que envolve as fibras musculares e percorre todo o corpo, é contribuir para a transmissão de força entre os diversos segmentos corporais (MYERS, 2010).

Objetivos: O objetivo deste trabalho será verificar a eficácia das técnicas de liberação miofascial no treinamento esportivo, atuando na melhora da flexibilidade e aumento da amplitude de movimento, bem como no alívio da dor muscular tardia, com base em diversas pesquisas acadêmicas, levando o educador físico ou profissional da área da saúde a otimizar seus conhecimentos sobre o tema.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante por mostrar a eficácia das técnicas de liberação miofascial no treinamento esportivo, atuando na melhora da flexibilidade e aumento da amplitude de movimento, bem como no alívio da dor muscular tardia, com base em diversas pesquisas acadêmicas, levando o educador físico ou profissional da área da saúde a otimizar seus conhecimentos sobre o tema.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica em livros, textos e artigos científicos das principais bases de dados como: Lilacs, Scielo, Google Acadêmico, entre outros.

Resultados e discussões: Esse trabalho de revisão de literatura apontou que a liberação miofascial é uma alternativa para melhora das capacidades físicas relacionadas à flexibilidade, confirmando de forma positiva os resultados encontrados por alguns autores. Quanto a questão relacionada a dor, verificou se um aumento no limiar de dor em atletas, porém, não relata a diminuição ou prevenção da dor especificamente na diminuição da incidência de dor muscular tardia. Já outros autores constataram a diminuição na incidência de dor muscular tardia em atletas.

Conclusão: Considerando os achados pelos autores estudados, é possível dizer que a utilização da liberação miofascial pode ser considerada um importante aliado do educador físico, bem como, para outros profissionais da saúde, e também para atletas e esportistas, pela eficácia e diminuir ou evitar a dor muscular tardia que é bastante incômoda, pois pode atrapalhar o rendimento, tanto durante o treinamento, quanto na competição. Quanto à melhora da amplitude de movimento e flexibilidade, também se pôde comprovar a eficácia da liberação das fâscias musculares na melhora dessas qualidades físicas, melhorando assim o gesto desportivo, a contração e o desenvolvimento muscular, pois tais qualidades são essenciais para isso. Devido aos poucos trabalhos encontrados, mais pesquisas se fazem necessárias para maiores comprovações em relação ao importante papel da liberação miofascial no desempenho físico em geral, auxiliando assim profissionais da saúde na melhor aplicabilidade da técnica.

Referências

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do Treinamento esportivo**. 2ª ed. São Paulo: Edgard Blücher, 1997.

BOYLE, M. **Avanços no treinamento funcional**. Porto Alegre: AMGH Editora, 2011.

BARBANTI, V. J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. **Rev. paul. educ. fis.**, v.18, p.101-109, 2004. Número Especial.

FRAGA, B. S. **Auto-Liberação Miofascial no Treinamento Físico: Revisão de Literatura**. 2015. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Porto Alegre, 2015.

MYERS, T. W. **Trilhos Anatômicos**. 2 ed. Amsterdam: Editora Elsevir, 2010.

EDUCAÇÃO INCLUSIVA: UM ESTUDO NA ÁREA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Guilherme Augusto de Camargo¹; Juliana Martins Pereira²

¹Aluno do curso de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – camargo.guilherme@outlook.com.br;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliana_pereira@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física - Licenciatura

Palavras-chave: Educação física. Inclusão. Importância da Educação Física. Necessidades Educativas Especiais.

Introdução: Apesar de compreendermos que as aulas de Educação Física devem buscar o desenvolvimento integral do educando, num ambiente acolhedor e cooperativo, não é raro observarmos professores que ainda se pautam no alto rendimento e na competição. Mesmo trabalhando aspectos como coordenação motora, noção espacial, orientação quanto ao tempo, entre outros, é difícil, nessa perspectiva competitivista estimular grande interação entre os alunos e fomentar o respeito ao espaço e ao tempo de aprendizagem do outro, sobretudo quando se encontra, entre os alunos, crianças com necessidades especiais. Portanto, o presente trabalho busca enfatizar a inclusão de alunos portadores de Necessidades Educativas Especiais (NEE) nas aulas de Educação Física da rede regular de ensino. Para que a proposta da inclusão obtenha sucesso é preciso que as escolas estejam dispostas a receber alunos com NEE, e que os profissionais tenham uma capacitação específica. A inclusão nas aulas de Educação Física faz com que os alunos com deficiência conheçam seus limites e capacidades, garantindo a igualdade de oportunidades de participação a todos os estudantes, contribuindo para o combate ao preconceito e a exclusão social.

Objetivo: O principal objetivo desse trabalho é compreender como se dá o acesso e a participação do aluno com necessidades especiais às aulas de Educação Física na rede regular de ensino.

Relevância do Estudo: A importância do acesso dos alunos com necessidades especiais às aulas de Educação Física, sendo que para que de fato ocorra a inclusão, a escola precisa estar preparada para recebê-los e, o professor deve fazer adaptações, criar situações de modo a possibilitar a participação de todos os alunos.

Materiais e métodos: O trabalho foi elaborado a partir de revisão da literatura sobre o tema proposto, consultando-se a biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru e artigos disponibilizados via internet.

Resultados e discussão: A Educação Física é uma matéria obrigatória no currículo escolar, sendo amparada pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação em seu artigo 26, §3°. Segundo Ribeiro (1987), a educação física deve favorecer a qualquer criança, incluindo aquelas com Necessidades Educativas Especiais, e buscar o pleno desenvolvimento tendo como parâmetro a capacidade de cada um. Sendo assim o aluno com deficiência deve ser incluído também nas aulas de educação física por apresentar necessidade de desenvolvimento motor, social, cognitivo e afetivo. Conforme documento do Ministério Da Educação, para que a inclusão tenha seus efeitos positivos é necessário que as escolas estejam preparadas para receber alunos com NEE, e que os professores estejam capacitados para atendê-los. A aula de Educação Física precisa ser flexibilizada no que diz respeito aos recursos e regras das atividades, no entanto, deve ser adaptada conforme as necessidades dos alunos. Assim, ela possibilitará que os alunos com deficiência conheçam seus limites e capacidades, estimulando seu desempenho (DIVERSA, 2017). A inclusão escolar não é um processo fácil e rápido. Espera-se um ensino de acordo com as

capacidades de cada um, exigindo o trabalho com as diferenças. Torna-se assim importante encorajar os docentes a explorarem formas de facilitar a participação efetiva de todos os estudantes (AINSCOW, 1997). Quebrando o tabu de que as aulas de Educação Física permitem momentos durante os quais a criança vai apenas brincar, devemos enxergar essa disciplina com a mesma importância que as demais, pois permite a interação dos alunos e, a partir do momento em que alunos com deficiência tenham acesso a essas atividades, permitirá maior aceitação dos demais, garantindo a igualdade de oportunidades de participação a todos os estudantes, contribuindo para o combate ao preconceito e a exclusão social.

Conclusão: Conclui-se que a aula de Educação física inclusiva é de extrema importância, mas só dará resultados se as escolas e os profissionais estiverem preparados para trabalhar com alunos portadores de necessidades especiais.

Referências

AINSCOW, Mel. Educação para todos: torná-la uma realidade. In: **Caminhos para as escolas inclusivas**. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional, 1997. p. 11-31.

BRASIL. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação**. Disponível em <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm>. Acesso em: 11/09/2017.

BRASIL. Ministério Da Educação. **Documento Subsidiário À Política De Inclusão**. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/docsubsidiariopoliticadeinclusao.pdf>>. Acesso em: 11/09/2017.

DIVERSA. **Educação Inclusiva na Prática**. O Caso de Educação Física Inclusiva – Brasil. Disponível em <<http://diversa.org.br/estudos-de-caso/o-caso-de-educacao-fisica-inclusiva-brasil/#topic-6>>. Acesso em 11/09/2017.

RIBEIRO, J.Q. **Ensaio de uma teoria de administração escolar**. São Paulo: Saraiva, 1987.

COMPARAÇÃO DO EFEITO DO TREINAMENTO DE ALTA INTENSIDADE INTERVALADO COM O EFEITO DO TREINAMENTO AERÓBIO CONTÍNUO DE LEVE E MODERADA INTENSIDADE EM VARIÁVEIS METABÓLICAS E NA COMPOSIÇÃO CORPORAL DE INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS COM SOBREPESO E OBESOS

Guilherme Augusto de Aguiar¹; Edson Walter Lopes²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
guilhermehardfitness@gmail.com;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.edson.ef@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Bacharel em Educação Física

Palavras-chave: treinamento de alta intensidade, treinamento aeróbio, HIIT, exercício, variáveis metabólicas, treinamento intermitente.

Introdução: Atualmente, a prática de atividade física regular está cada vez mais presente no cotidiano da população. Hábitos como caminhar, correr e se exercitar vem sendo fundamentais para se ter uma melhora na qualidade de vida. O treinamento aeróbico é um ótimo conciliador para a melhora do sistema cardiovascular, além de promover a redução significativa da glicemia e da pressão arterial diastólica (MONTEIRO et al., 2010).

O treinamento intervalado surgiu na década de 20, entretanto, ele foi estruturado uma década depois, através do treinador alemão W. Gerschler. Ele foi elaborado em cima de algumas variáveis desse treinamento, como distância percorrida, intervalos de trabalho e recuperação (Volkov, 2002). De acordo com Weineck (1989), os intervalos de esforço podem ser pequenos, médios ou longos, conforme o objetivo e a individualidade biológica. O treinamento intervalado de alta intensidade, tem como vantagem a otimização da prática do exercício físico, com a rotina de cada indivíduo, assim adaptando conforme sua disponibilidade ou sua preferência. O mais interessante é que esta prática pode ser elaborada para qualquer desporto, sendo ele competitivo ou não.

Sabe-se que a atividade aeróbia de maneira moderada mobiliza determinada quantidade de gordura no momento da atividade, entretanto, nas atividades de alta intensidade, podem mobilizar até mais ainda esse substrato (ALKAHTANI et al. 2013). O treinamento intervalado impulsiona o corpo a alterações metabólicas e de desempenho que pode ser superior em relação ao treinamento aeróbio tradicional (GIBALA et al., 2012).

Objetivos: O objetivo deste trabalho é realizar uma revisão de literatura atual, para analisar e comparar os efeitos do método de treinamento intervalado de alta intensidade com o método de treinamento aeróbio contínuo de intensidade leve e moderado. Desta maneira serão analisados parâmetros como: condição física, composição corporal, variáveis metabólicas (perfil lipídêmico, glicêmico e resistência à insulina) em indivíduos sedentários com sobrepeso e obesos.

Relevância do Estudo: Este estudo instiga aos profissionais da área de performance, a compreender melhor os aspectos fisiológicos e metabólicos que o exercício físico em diferentes intensidades promove. Compreender e interpretar a tipologia de treinamento ideal para determinados grupos ou pessoas, assim, direcionando estímulos e atividades ideais adequadas em um programa de treinamento.

Materiais e métodos: A análise foi constituída através de pesquisa bibliográfica, realizada por meio de plataforma online, sendo elas: Google acadêmico, PubMed e SciELO. Comparou-se artigos de diferentes áreas, para determinar ambos treinamentos e suas intensidades, assim, direcionando a melhor compreensão do estudo.

Resultados e discussões: Observou-se através de estudos e pesquisas que, a diferenciação sobre a intensidade no treinamento, modifica os parâmetros de funcionamento

e as adaptações fisiológicas geradas no metabolismo. Tanto no treinamento aeróbio contínuo como no treinamento de alta intensidade intervalado, nota-se que, a intensidade é um fator predominante. O treinamento intervalado, mostrou-se mais eficiente, uma vez que parece induzir maiores adaptações metabólicas mesmo depois de 24 horas após o exercício (BRAGA et al., 2006). Entretanto, é levantado uma incógnita, como utilizar esse protocolo com indivíduos sedentários e obesos, assim determinando que haja uma interpretação e coerência na prescrição de exercícios físicos aeróbicos.

Conclusão: A intensidade e a maneira como é efetuado o treinamento, interfere diretamente nas funções fisiológicas e metabólicas. É evidente que o exercício de alta intensidade intervalado consegue promover um consumo de oxigênio pós-treinamento mais eficaz que o treinamento aeróbio contínuo, assim aumentando os níveis da taxa metabólica basal e o aumento do VO₂max. Entretanto, ambos obtiveram resultados significativos na melhora do desempenho e do funcionamento do organismo.

Referências

MONTEIRO, Luciana Zaranza et al. Redução da pressão arterial, da IMC e da glicose após treinamento aeróbico em idosas com diabetes tipo 2. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 95, n. 5, p. 563-570, 2010.

VOLKOV, Nicolai Avonovich. **Teoria e prática do treinamento intervalado no esporte**. 2002.

WEINECK, Jürgen. **Manual de treinamento esportivo**. Manole, 1989.

ALKAHTANI, S.A.; et al. Effect of interval training intensity on fat oxidation, blood lactate and the rate of perceived exertion in obese men. *SpringerPlus* 2: 532, 2013.

GIBALA, Martin J. et al. Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease. **The Journal of Physiology**, v. 590, n. 5, p. 1077-1084, 2012.

BRAGA, Larissa et al. Exercício contínuo e intermitente: Efeitos do treinamento e do destreinamento sobre o peso corporal e o metabolismo muscular de ratos obesos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 6, n. 2, p. 160-169, 2006.

IMAGEM CORPORAL DE IDOSAS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS DA CIDADE DE BARIRI/SP

Gabriela Rossi Legnaro¹; Luciana Alves de Souza Carvalho².

¹Aluna do curso de pós graduação em Ed. Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gaby.leg@hotmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: curso de pós-graduação em Educação Física, atividades para grupos especiais e personal trainer

Palavras-chave: idosas, imagem corporal, exercícios físicos.

Introdução: Segundo Matsudo (2002) o envelhecimento modifica a dimensão corporal, diminuindo a densidade óssea, massa corporal, e etc.. E com essa mudança do aumento da idade cronológica a atividade física é eficaz auxiliando na melhoria do corpo ajudando na manutenção do peso e composição corporal. As atividades corporais para os idosos auxiliam nos funcionamentos vitais do corpo humano, ajudando a desempenhar melhor as atividades do cotidiano, e com isso vem crescendo cada vez mais os grupos para atividade da terceira idade. No entanto, o envelhecimento transforma não só o corpo humano, mais também passa por processos sociais, físicos e psicológicos. (PASSERINO E PASQUALOTTI, 2006). A atividade física regular é um meio de promoção de saúde e de qualidade de vida. Em relação aos programas mundiais de promoção de saúde, a atividade física é destacada, pois evidências epidemiológicas sustentam o efeito positivo de um estilo de vida ativo e/ou do envolvimento dos indivíduos em programas de atividade física ou de exercício, na prevenção e minimização dos efeitos deletérios do envelhecimento (NOVAES, 2006). Outro aspecto psicológico que influencia na prática de AF pelos idosos é a auto-estima e autoimagem dos idosos. A auto-imagem e a auto-estima estão interligadas, sendo dependentes uma da outra e variam de acordo com o gênero. Elas refletem os papéis sociais ocupados pelo indivíduo (DAMASCENO, et al., 2005). A percepção que temos do nosso corpo é influenciada pelos conceitos e valores da sociedade, e estrutura-se também através do contato social. Formamos essa imagem a partir de nossas sensações, mas somos influenciados pelo que a sociedade pensa e idealiza sobre o nosso corpo (BEDFORD; JOHNSON, 2006). Portanto, A Imagem Corporal pode ser conceituada como uma construção multidimensional que representa como os indivíduos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos (PETROSKI; PELEGRINI; GLANER, 2012). A percepção da imagem corporal pode ser definida ainda como uma ilustração do que se tem na mente sobre o tamanho, a imagem e forma do corpo, sendo dessa forma, um fenômeno de componentes afetivos, cognitivos, perceptivos e comportamentais (COQUEIRO et. al, 2008). Segundo Tavares (2003) para que imagem corporal se relacione concretamente com o corpo real, é preciso que se transcendam os elementos culturais e sociais.

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo avaliar a percepção da imagem corporal de mulheres idosas praticantes e não praticantes regulares de exercícios físicos e verificar se as informações coletadas sobre a imagem corporal se relacionam com o perfil antropométrico classificado através do IMC.

Relevância do Estudo: Conhecer os benefícios do exercício físico na imagem corporal em mulheres idosas poderá promover melhoras na saúde física e psicológica, com reflexos no processo de socialização.

Materiais e métodos: Foram avaliadas 20 mulheres idosas, sendo 10 praticantes há no mínimo seis meses de exercícios físicos regulares que compuseram o grupo GA (grupo ativo) e 10 mulheres idosas não praticantes de nenhum exercício físico no mínimo há seis

meses e compuseram o grupo GS (grupo sedentárias). A participação foi voluntária e foi fornecido aos participantes o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, devidamente explicado pelos pesquisadores e assinados pelos participantes.

As variáveis utilizadas foram: peso corporal, a estatura, índice de massa corporal (IMC). Para a medida do peso corporal, foi utilizada a balança digital, da G- Tech e para a estatura, foi utilizado fita métrica, com o avaliado descalço, com os pés unidos, procurando colocar em contato com a escala de medida as superfícies posteriores dos calcanhares, a cintura pélvica, a cintura escapular e a região occipital. Além disso, o avaliado manteve-se em apnéia respiratória (PITANGA, 2005). Com a coleta do peso corporal e da estatura foi realizado o cálculo de índice de massa corpórea (IMC), para posterior avaliação. Para a verificação da imagem corporal (IC) foi utilizado o instrumento utilizado foi o SMT (Silhouette Matching Task) ou Teste para avaliação da imagem corporal proposto por Stunkard et al (1983) e adaptado por Marsh e Roche (1996). O SMT, composto por 12 silhuetas em escala progressiva.

Resultados e discussões:

Tabela 1: Dados comparativos do IMC e da IC nos grupos GA e GS.

IMC e IC			
Variável	GA Média ± DP	GS Média ± DP	Teste T Student p
IMC	27,14 ± 5,40	30,87 ± 4,75	0,07
IC	7,1 ± 2,77	9,5 ± 1,58	0,01*

Teste T Student p<0,05

Observou-se na tabela 1, que a média do IMC foi maior para o grupo GS (30,87± 4,75), com classificação para a obesidade I, No teste de Imagem corporal, o GS obteve a média maior (9,5 ± 1,58), representada pela figura 9, que representa um IMC de 37,5Kg/m² com classificação para obesidade II .No grupo GA a média foi menor (27,14 ± 5,40) com classificação para sobrepeso, no teste de IC obteve a media 7,1± 2,77 representada pela a figura 7, que representa o IMC 32,5 kk/m² com classificação obesidade I.

Segundo a classificação de um estudo realizado com dançarinos na cidade de Concórdia, SC (SCHNEIDER, et al; 2017). Com esses resultados encontrados nesse estudo, pode indicar uma satisfação maior com o corpo das idosas que praticam exercícios físicos. Outro estudo relacionado à imagem corporal em idosas mostrou que o grupo praticante de atividades físicas também apresentou uma maior satisfação com a imagem corporal (MATSUO, et al; 2007).

Conclusão: Foi possível concluir e comparar através desses resultados que o GS obteve resultados maiores de IMC e IC em relação ao GA. Portanto ambas são variáveis influenciadas pela prática de atividade física regular, nos parâmetros antropométricos com reflexos na imagem corporal ,resultando na promoção de saúde física , psicológica , social , cultural e na qualidade de vida desse grupo de idosos.

Referências

COQUEIRO, R. S; PETROSKI, E. L; PELEGRINI, A; BARBOSA, A. R. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com o estado nutricional em universitários. **Ver. Psiquiatr.** **30(1):31-168**, 2008.

DAMASCENO V. O.;LIMA J. R. P.; VIANNA J. M.; VIANNA V. R. Á.; NOVAES J. S.Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev. Bras. Med. Esporte.* V.11, n 3, p.181-6, 2005.

NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. *R. Bras. Ci. E Mov.*, V. 14, n 1, pg 87-96, 2006.

PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; GLANER, M. F. Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 17, p. 4, p. 1071-1077, 2012.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA DEPRESSÃO

Gabriel Rodrigues Dias¹; Vinícius José Silva²

¹Aluno de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
gabriel_kezman@hotmail.com ;

²Professor Mestre de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
viniciusjscb@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Depressão

Introdução: Segundo as pesquisas realizadas utilizando a metodologia da Carga Global da Doença, para o ano de 2020, a depressão será entre umas das doenças com maiores causas de mortalidade e também de incapacidade sobre a população em geral (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007). De acordo com Furlanetto e Brasil (2006), a depressão está relacionada a um distúrbio mental e é classificada como uma doença psiquiátrica em que suas principais características são tristeza, baixa da auto-estima, pessimismo, pensamentos negativos recorrentes, desesperança e desespero, pensamentos de morte e de suicídio e planejamento suicida. Pensando em tratamentos e medicamentos, há estudos que descrevem o valor da atividade física e do esporte na prevenção e reabilitação para o transtorno da depressão (CRESS et al., 2004), sendo as atividades aeróbias as que apresentam resultados mais consistentes na diminuição dos sintomas desta doença (DIMEO et al., 2001). Para Tofler, Mittleman e Muller (1996), após uma adaptação ou rotina de atividades físicas o praticante tende a ter vários benefícios, da melhora do convívio social, ao aumento na qualidade de vida, no bem estar e na autoestima.

Objetivos: Por meio de pesquisa bibliográfica, descrever os benefícios da prática de musculação aos indivíduos com depressão e a influência do exercício na qualidade de vida desta população.

Relevância do Estudo: Em função do aumento da população com sintomas de depressão, torna-se importante conhecer as variáveis que possam interferir na melhora da qualidade de vida destas pessoas, incluindo a musculação como exercício físico. Desta forma, este levantamento bibliográfico torna-se relevante aos profissionais da área da saúde como fonte de informações sobre o assunto.

Materiais e Métodos: Esta revisão de literatura teve uma abordagem qualitativa e descritiva, baseando-se nas bases de dados de livros e sites Scielo e Google Scholar, sendo utilizados as palavras de busca: atividade física, benefício, depressão, qualidade de vida.

Resultados e discussões: Estudos tem comprovado a importância do exercício físico para o indivíduo, uma vez que o sedentarismo vem sendo um dos fatores mais prejudiciais à saúde da população mundial, trazendo como consequências o aumento doenças crônicas em todas as faixas etárias e está sendo considerada uma epidemia mundial (POZENA; CUNHA SILVA, 2009). Segundo Barbanti et al. (2012), não realizar exercício físico pode estar associado aos sintomas depressivos ou de ansiedade, uma vez que a atividade física, libera o hormônio da endorfina, uma substância natural que regula a emoção e a percepção da dor, tendo um papel fundamental importante para quem está em tratamento de depressões leves, uma vez que auxilia na redução da ansiedade e do estresse, aliviando as tensões do dia a dia. Para Retondo, Hideki e Nishimura (2015), a serotonina, um neurotransmissor que tem influencia no bem estar do individuo, uma vez que atua no cérebro regulando o humor, tem o papel importante no bem estar que, quando está em baixo nível no sangue, pode despertar distúrbios como a depressão e ansiedade. Outra substância que interfere na relação exercícios físicos e depressão, conforme Andrade et al.

(2003), é a dopamina, uma vez que esta controla movimentos durante a atividade física e é responsável pelo sentimento de euforia, assim como a endorfina, estando relacionadas ao prazer e bem estar.

Conclusão: É notório que a depressão esta cada vez mais atingindo a sociedade e, a pratica de atividade física, tem sido fundamental para recuperação e prevenção deste distúrbio, uma vez que uma rotina de atividade física tende a ter uma liberação de hormônios que podem ajudar no estado de humor, além de promover qualidades de vida e prevenir outros tipos de doença.

Referências

ANDRADE, R. V. et al. Atuação dos neurotransmissores na depressão. **Sistema Nervoso**, v. 2, p. 3, 2003.

BARBANTI, Eliane Jany. Efeito da atividade física na qualidade de vida em pacientes com depressão e dependência química. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 11, n. 1, p. 37-45, 2012.

COSTA, R.A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v. 19, n. 1, p. 273-274, 2007.

CRESS, M. E. et al. Physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 36, n. 11, p. 1997-2003, 2004.

DIMEO, F. et al. Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study. **British journal of sports medicine**, v. 35, n. 2, p. 114-117, 2001.

FURLANETTO, L. M.; BRASIL, M. A. Diagnosticando e tratando a depressão no paciente com doença clínica. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 55, n. 1, p. 8-19, 2006.

POZENA, R.; SILVA CUNHA, N. F. Projeto " construindo um futuro saudável através da prática da atividade física diária". **Saúde e sociedade**, v. 18, n. supl. 1, p. 52-56, 2009.

RETONDO, C. G.; HIDEKI, R.; NISHIMURA, V. A síntese de fármacos como tema contextualizador e interdisciplinar. **Revista Perspectiva**, v. 15, n. 1-2, 2015.

TOFLER, G. H.; MITTLEMAN, M. A.; MULLER, J. E. Physical activity and the triggering of myocardial infarction: the case for regular exercise. **Heart**, v. 75, n. 4, p. 323, 1996.

INTRODUÇÃO DA CALISTENIA COMO UM DESPORTO DE ALTO RENDIMENTO E SUAS FUNÇÕES TERAPEUTICAS EM CARDIOPATAS E HIPERTENSOS

Gabriel Petean Arena¹; MSc. Marco Antonio Pelegrino Manji²

¹Discente do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
gabriel_peteanarena@yahoo.com.br;

²Docente do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Calistenia, Hipertensão, Cardiopatia, Atividade física

Introdução: Calistenia em outros tempos era um termo pejorativo utilizado para caracterizar negativamente alguns movimentos ginásticos, talvez por falta de informação a respeito do método, sua história e conteúdo. De acordo com a literatura, foi na Grécia antiga que surgiram os primeiros registros da prática da ginástica, que na época era chamada de calistenia (*Kallstenés*), que significa "*cheio de vigor*" (kallos=belo+sthenos=força). No século XIX, surgiu o "Plano Skarstrom" que revisou a definição clássica de calistenia, e conceituou-a como: uma combinação de exercícios simples, com arte, música e beleza, com a finalidade de exercitar todo o corpo, desenvolvendo graça na mulher e elegância no homem. Houve um novo olhar, um retorno ao passado, assim como na moda, na atividade física está sendo retomada a calistenia como tendência em treinamento esportivo e, se apresenta em pátios, parques, praças e locais a beira-mar. O método é baseado em treinar com o peso do próprio corpo, onde são exigidos exercícios de força pura como barras, apoios, agachamentos e saltos, onde uma resposta física do organismo é solicitada, uma vez que os exercícios de força exigem o aumento da massa magra, como resposta, o organismo tem um aumento da hipertrofia muscular. Uma avaliação médica se faz necessária anteriormente à prática e deverá constar ainda concomitantemente, a prática de exercícios aeróbicos, de força muscular, flexibilidade e de equilíbrio.

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi relatar a importância da calistenia e suas funções terapêuticas na terceira idade, em cardiopatas e hipertensos, bem como no desporto de alto rendimento.

Relevância do Estudo: O seguinte estudo foi realizado com o intuito de pesquisar o método de treinamento da calistenia por meios de artigos científicos mostrando a importância do treinamento para atletas de alto rendimento e suas funções terapêuticas em cardiopatas e hipertensos.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica realizada em livros texto, artigos científicos e páginas da Web a respeito do assunto, do processo histórico que levou à sistematização os princípios científicos e o atual conceito na educação física contemporânea. Foram discutidos os exercícios mais eficazes para o controle da pressão e do melhor condicionamento físico do atleta praticante da calistenia, com o intuito de demonstrar que é uma atividade física que melhora a qualidade e a expectativa de vida, se praticada regularmente.

Resultados e discussões: A hipertensão arterial e obesidade são um dos principais problemas de saúde pública, afetando aproximadamente 17 milhões de brasileiros. A prática regular e supervisionada de exercícios físicos é uma principal terapia não farmacológicas, para a prevenção e controle de doenças cardiovasculares, sendo recomendada inclusive para cardiopatas. A redução do PA tanto no repouso quanto no esforço submáximo, é um dos seus principais benefícios. O exercício físico também provoca o efeito hipotensor pós exercício, que consiste em uma diminuição do PA (MASSON et AL 2006). A Calistenia vem sendo utilizadas para estes tipos de patologia e as aulas de Calistenia são constituídas por oito partes, cujas finalidades variam em função do segmento corporal a ser exercitado analiticamente: braços e pernas; região pósterio-superior do tronco; região pósterio-inferior

do tronco; região lateral do tronco; exercícios de equilíbrio; região abdominal; exercícios sufocantes (corridas e saltos); e exercícios gerais de ombro e espáduas (sedantes). Esse esquema de aula é o proposto por Wood, que se diferencia do esquema proposto por Skarstrom na troca de ordem entre o sétimo e o oitavo grupo de exercícios (MARINHO, 1953). Os benefícios para praticantes de treino de rua apresentam maior desenvolvimento da parte superior do corpo e do tronco em comparação com a parte inferior do corpo. Os praticantes de Street Workout mostraram valores semelhantes de massa muscular, óssea e gorda para ginastas de elite usando antropometria (ER BIES, FJB ROSA, 2006) o que sugere que a prática desta disciplina urbana gera uma massa livre de gordura e níveis de massa de baixo teor de gordura, o mesmo que os atletas de elite. Estudos anteriores relataram que o treinamento do peso corporal produz massa muscular e ganhos de poder na parte superior do corpo Estabilização e fortalecimento do núcleo (KWON, YOO JUNG et al, 2013). No esporte, muitos esforços têm sido focados para melhorar o desempenho desportivo Disciplinas emergentes como o Street Workout - que é baseado em calistenia - suas características morfológicas específicas ainda não foram definidas. Atualmente, essa forma de treinamento se tornou popular para a preparação física de atletas como a ginástica (HARRISON JS, CON J 2010), bem como entre a população militar. Na área clínica, a calistenia também tem sido utilizada, tornando-se a forma mais comum de fortalecimento através da fisioterapia nos Estados Unidos (TAPLEY, 2015) enquanto o treinamento com pesos foi considerado a tendência mundial de fitness em 2015 (CARDINAL, BRADLEY J.; CARDINAL, MARITA K., 2015). Hoje em dia, Street-Workout é uma variante de calistenia. Sendo uma disciplina urbana, Street Workout é muito dinâmico, com uma forte essência de rua. Esta disciplina tornou-se popular em grande parte porque não requer implementações especiais. É acessível a todos, e não tem nenhum custo, exceto o tempo e a paixão investidos em treinamento (TOMCZYKOWSKA, PAULINA, 2013).

Conclusão: Concluí através deste trabalho, que o treinamento de calistenia é importante para hipertensos, cardiopatas e atletas de alto rendimento, melhorando capacidade física e qualidade de vida. Entretanto sugerem novos estudos sobre o assunto para que possa reforçar os resultados obtidos pelo presente estudo.

Referências

- MARINHO, I. P. Sistemas e métodos de educação física. São Paulo: Brasil Editora, 1953.
- BIES, ELIZABETH RODRIGUEZ E AL. Estudio morfológico engimnastas argentino de alto rendimento. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho hum, 20 06.
- KWON, YOO JUNG et al. The effect of open and closed kinetic chain exercises on dynamic balance ability of normal healthy adults. **Journal os physical therapy Science**, v.25, n. 6, p. 671-674, 2013.
- HARRISON, JEFFREY S. Bodyweight training: A return to basics. **Strength & Conditioning Journal**, v. 32, n.2, p. 52-55, 2010.
- TAPLEY, HOWELL et al. Participation in strength training activities among US physical therapists: A Nationwide survey. **International Journal of Therapy And Rehabilitation**, v.22, n.2, p. 79-85, 2015.
- CARDINAL, BRADLEY J.; CARDINAL, MARITA K. Regulating Physical Activity Education for the Publics Health and Safely, and the Fields Continued Relevance and Survival: **Licensure for Exercise Leadership-Its Time!**. 2015.
- TOMCZYKOWSKA, PAULINA. The Modern face of Calisthenics. Street Workout as a New Discipline of Sport. *Journal of Health Sciences*, v.3, n. 11, p. 011-020, 2013.

AValiação ANTROPOMÉTRICA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL DE ALTA INTENSIDADE INICIANTE E EXPERIENTES

Fernando Teles Barreto; Olga de Castro Mendes².

¹Aluno de Educação Física Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – ftb120989@hotmail.com;

³Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ocmendes2003@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

Palavras-chave: antropometria; treinamento funcional; alta intensidade

Introdução: O treinamento funcional com alta intensidade traz resultados surpreendentes não só na queima de gordura, mas em suas funções fisiológicas e motoras, trazendo grandes benefícios. As aulas ocorrem no formato de circuito. O circuito é um método de treinamento físico que não trabalha especificamente uma capacidade física em seu grau máximo e, sim, apresenta uma característica generalizada, mostrando resultados tanto na preparação cardiorrespiratória como a neuromuscular (DANTAS, 2003). A efetividade de qualquer programa de treinamento está na aplicação correta de princípios científicos na sua organização, controlando muito bem suas variáveis como: intensidade, volume, intervalo de descanso e frequência de treinamento, aplicando alguma forma de periodização (BARBANTI, 2004). Para saber se os objetivos estão sendo alcançados, seja a definição muscular ou a hipertrofia, é necessário que sejam realizadas periodicamente avaliações, entre elas a antropométrica. A avaliação antropométrica é um método que determina a composição corporal a partir de medidas como estatura, massa corporal, circunferências e dobras cutâneas, medidas essas que obedecem a protocolos (cálculos matemáticos), permitindo prever a densidade corporal ou o percentual de gordura do corpo.

Objetivo: avaliar a antropometria em praticantes de treinamento funcional de alta intensidade iniciantes e experientes.

Relevância do Estudo: é importante conhecer as alterações morfológicas e funcionais dos diferentes tipos de exercícios físicos para adequada prescrição.

Materiais e métodos: Foram avaliados 40 participantes, sendo 20 do sexo masculino e 20 do sexo feminino, divididos em subgrupos de Iniciantes e Experientes, estes últimos, praticantes de treinamento funcional de alta intensidade há pelo menos seis meses, alunos da academia de um clube da cidade de Pirajuí/SP. Para tanto, foram mensurados a massa corporal, estatura, perímetros e dobras cutâneas, para o cálculo da massa magra em kg, % de gordura e IMC (índice de massa corporal). As medidas de dobras cutâneas, mensuradas em mm foram, tricipital, bicipital, subescapular, supraíliaca, axilar medial, peitoral, abdominal, coxa, panturrilha medial (POLLOCK; WILMORE, 1993). Os cálculos foram executados pelo programa denominado *BodyMove*. Os cálculos seguiram o protocolo de Petroski (1995 apud SALEM; PIRES NETO; WAISSMANN, 2007), com base em equações generalizadas para estimativa de densidade corporal de ambos os sexos e idades entre 18 e 66 anos. Os avaliados realizam aulas por pelo menos seis meses (Experientes) com frequência mínima de três vezes por semana. O grupo Iniciante praticava a modalidade no máximo há um mês.

Resultados e discussão: O IMC classifica os grupos como sobrepeso para o masculino Iniciante ($26,20 \pm 2,35$ kg/m²) e dentro da normalidade para Experientes ($24,10 \pm 8,57$ kg/m²). No sexo feminino, ambos são eutróficos ($20,03 \pm 7,33$ kg/m² iniciantes e $22,07 \pm 1,92$ kg/m² experientes). Na análise comparativa entre os grupos de diferentes tempos de prática, verifica-se no sexo masculino valor menor no grupo mais experiente, enquanto no feminino ocorreu o inverso. Embora seja o método mais utilizado para classificação de sobrepeso ou obesidade nas populações adultas (WHO, 1995), quando comparado a métodos de avaliação da composição corporal, o IMC demonstra uma estimativa imprecisa da massa de gordura e da massa magra (massa livre de gordura) e não fornece informação a respeito das alterações de massa corporal resultarem de decréscimo ou aumento de massa magra e/ou massa de gordura (KYLE; GENTON; PICHARD, 2002 apud NUNES et al., 2009). No entanto, quando comparados os grupos Iniciantes e Experientes há uma diminuição da

gordura corporal (Masculino: $19,80 \pm 4,05\%$ Iniciante e $13,78 \pm 2,33\%$ Experientes e Feminino: $23,30 \pm 5,38\%$ Iniciantes e $16,30 \pm 2,00\%$ Experientes) e um aumento da massa magra (masculino: $70,23 \pm 5,25$ kg Iniciantes e $73,66 \pm 9,61$ kg Experientes e feminino: $47,74 \pm 5,67$ kg Iniciantes e $48,51 \pm 4,68$ kg para os Experientes), embora o aumento da massa magra no sexo feminino seja menor. Rossata et al. (2002), relatam em seu estudo que, com mulheres adultas, a realização de um treinamento combinado de força e endurance, em uma mesma sessão, não foi capaz de levar à modificações significativas na composição corporal, o que discorda dos achados. Um estudo de Mezzaroba, Ribeiro e Machado (2014) que avaliou mulheres jovens antes e após seis e 12 semanas de treinamento de força ou de instabilidade (Core 360[®]), verificou efeito positivo no %GC, especialmente pela continuidade de respostas ao longo das 12 semanas, corroborando com os resultados desta pesquisa, porém a magnitude do decréscimo observada aqui tenha sido maior. Doze semanas de treinamento físico funcional com cargas reduziu os níveis de gordura corporal, mas não promoveu aumentos de massa magra em mulheres, o que concorda com o comportamento observado neste estudo, onde a %GC diminuiu e a massa magra apresentou apenas um ligeiro aumento (PEREIRA et al., 2012). Treinamento funcional (Crossfit[®]) por dez semanas foi efetivo em promover diminuição da %GC em homens ($22,2 \pm 1,3\%$ antes e $18,0 \pm 1,3$ após) e mulheres ($26,6 \pm 2,0$ antes e $23,2 \pm 2,0$ após) em estudo de Smith et al. (2013), achados que concordam com este estudo.

Conclusão: Observou-se uma diminuição no IMC entre os homens e um aumento entre as mulheres, além de uma queda da %GC e aumento da massa corporal em ambos os sexos quando comparados Iniciantes e Experientes. Tais achados reforçam o efeito positivo do treinamento funcional de alta intensidade na antropometria de seus praticantes, quando comparados grupos iniciantes e com pelo menos seis meses de prática.

Referências

- BARBANTI, V. J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. 2^o Edição. São Paulo: Editora Manole, 2004.
- COBAS, R. A.; DIAS, V. M. et al. Confiabilidade da classificação do estado nutricional obtida através do IMC e três diferentes métodos de percentual de gordura corporal em pacientes com diabetes melito tipo 1. **Arq Bras Endocrinol Metab**.v. 53, n. 3, p. 360-7, 2009.
- DANTAS, E. **A Prática da Preparação Física**. Editora Shape, RJ, 2003.
- MEZZAROBA, P. V.; RIBEIRO, M. S.; MACHADO, F. A.. Comparação de dois métodos de treinamento contra resistência na força e composição corporal de mulheres jovens **Rev Bras Ci e Mov**. v 22, n. 2, p. 106-113, 2014.
- NUNES, R. R.; CLEMENTE, E. L.; PANDINI, J. A.; PEREIRA, P. C.; MEDEIROS; R. D.; SANTOS, A. A.; OLIVEIRA, L. S.; ANICETO, R. R.; JÚNIOR, A. A.; NASCIMENTO, J. A.; SOUSA, M. S. Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas. **Motricidade**, v. 8, n. 1, pp. 42-52, 2012.
- ROSSATO, M.; BINOTTO, M. A.; ROTH, M. A.; TEMP, H.; CARPES, F. P.; ALONSO, J. L. et al. Efeito de um treinamento combinado de força e endurance sobre componentes corporais de mulheres na fase de perimenopausa. **Rev Port Cien Desp** v. 7, n. 1, p. 92–99, 2007.
- SALEM, M.; PIRES NETO, C. S.; WAISSMANN, W. Equações nacionais para a estimativa da gordura corporal de brasileiros. **Rev educ física**, n. 136, p. 66-78, 2007.
- SMITH, M. M.; SOMMER, A. J.; STARKOFF, B. E.; DEVOR, S. T. Crossfit-Based High-Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness and Body Composition. **Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 27, n. 11, p 3159–3172, 2013.
- WHO World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. **WHO Technical Report Series** 854. Geneva; 1995.

O USO DE CARBOIDRATOS COMO RECURSO ERGOGÊNICO ANTES DO TREINAMENTO DE MUSCULAÇÃO

Fellipe Augusto de Puci Florio¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
– fellipeflorio@msn.com

²Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru
– FIB lellocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Musculação; Exercício físico; Carboidratos.

Introdução: Exercícios de resistência como a musculação, ajudam a modificar favoravelmente a composição corporal e proporcionar o aumento da massa muscular, desde que o praticante mantenha um aporte ideal de proteínas e carboidratos (DAMILIANO, 2006). Em busca de sucesso, muitos indivíduos, conscientes quanto à saúde e ao bom estado físico, tentam alguma dieta ou utilizam suplemento na esperança de alcançar um novo patamar de bem-estar ou de rendimento físico (POSSEBON; OLIVEIRA, 2006). Entre os principais nutrientes para melhora do desempenho durante a atividade física e o exercício físico, encontramos os carboidratos (CHO). A sua ingestão é feita através de alimentação e suplementação, sendo armazenado como glicogênio muscular e hepático, e com a degradação fica disponível como a principal fonte de energia (MOURA et. al., 2014). Segundo Fontan e Amadio (2015), o substrato energético deve ser proporcional a necessidades do praticante de musculação ou do atleta de alto rendimento, ou seja, se não houver a ingesta correta, poderá sofrer alterações corporais, podendo perder massa muscular, apresentar queda do sistema imune e até alterações metabólicas e hormonais.

Objetivos: Verificar se o uso de suplementação de carboidratos potencializa ou não o treinamento quando utilizado no momento pré-exercício por praticantes de musculação

Relevância do Estudo: Este trabalho é relevante pelo intuito de trazer mais informações sobre a utilização da suplementação de carboidratos, auxiliando no entendimento de profissionais das diversas áreas da saúde, praticantes de musculação e também leigos.

Materiais e métodos: Foram avaliados 15 mulheres e 15 homens de 18 e 30 anos da academia Marathon Wellness pertencente à cidade de Bauru/SP, que praticam musculação a pelo menos seis meses, durante cinco dias da semana e que fazem uso de suplementação de carboidratos antes do treinamento. A avaliação foi realizada por meio da aplicação de um questionário elaborado pelos pesquisadores. O questionário foi composto por 15 questões referente ao uso de suplementos alimentares, principalmente do carboidrato. Os voluntários foram avaliados em local reservado, após lerem e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi realizada estatística descritiva dos dados, sendo tabulados em planilha excell e transcritos nos resultados do trabalho.

Resultados e discussão: Os resultados mostraram que todos os avaliados fazem uso de substâncias ergogênicas variadas, onde constatou-se que os principais suplementos utilizados são o whey protein (80%), BCAA (63,33%), maltodextrina (40%), glutamina (33,33%), dextrose (30%), waxymaze (30%) e creatina (23,33%) e a totalidade (100%) fazem uso de CHO como pré-treino, pois, minimiza a fadiga e sentem melhora no rendimento durante o treinamento, indo ao encontro com esta pesquisa que traz como hipótese que a suplementação de carboidratos melhora o aporte energético do indivíduo que faz uso de tal substrato quando fazem o uso de tal suplemento. Alguns autores afirmam que a utilização de CHO pré, durante ou pós treino, treinamento favorece o aumento da intensidade do treinamento e com isso possibilita adquirir hipertrofia muscular, um balanço nitrogenado positivo, rápida ressíntese de glicogênio muscular e manutenção da glicemia

(BARROS; LIMA, 2007; SILVA; MIRANDA; LIBERALI, 2008; OLIVEIRA, 2014), porém, trabalhos como os de Fayh et al. (2007) não chegaram a mesma afirmação de que a utilização de carboidratos antes do treinamento aumenta o desempenho e/ou diminui a fadiga dos praticantes, indo contrário a esta pesquisa.

Considerações finais: Considerando os achados dessa presente pesquisa podemos dizer que o uso do carboidrato como recurso ergogênico no aumento do rendimento, na minimização da fadiga, no controle glicêmico e também na hipertrofia muscular é bastante eficaz, sendo que se utilizado no momento pré-treinamento de forma adequada vai auxiliar nessa otimização melhorando o aporte energético. Devido aos poucos trabalhos encontrados especificamente no que diz respeito a utilização desse substrato energético antes do esforço, outras pesquisas se fazem necessárias para maior comprovação sobre o tema.

Referências

BARROS, J. J.; LIMA, G. G. Efeitos da suplementação com carboidratos sobre a resposta endócrina, Hipertrofia e a força muscular. **Rev. Bras. Nutri. Esportiva**, v. 1, n. 2, p. 74-89, mar./abr., 2007.

DAMILANO, L. P. R. **Avaliação do consumo alimentar de praticantes de musculação em uma academia de Santa Maria – RS**. 2006. 27f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Centro Universitário Franciscano – UNIFRA, Santa Maria, 2006.

FAYH, A. P. T.; UMPIERRE, D.; SAPATA, K. B.; DOURADO NETO, F. M.; OLIVEIRA, A. R. Efeitos da ingestão prévia de carboidrato de alto índice glicêmico sobre a resposta glicêmica e desempenho durante um treino de força. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.13, n.6, Nov./Dez., 2007.

FONTAN, F. D. J; AMADIO, B. M. O uso do carboidrato antes da atividade física como recurso ergogênico: revisão sistemática. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 21, N. 2, Mar/Abr, 2015.

MOURA, M. G; PEREA, C; STULBACH, T; CAPARROS. D, R; Consumo de carboidratos pré-treino e pós-treino em jogadores de squash. **Rev. Bras. Nutri. Esportiva**, São Paulo. v. 8. n. 47. p.343-350. Set./Out. 2014.

OLIVEIRA, R. M. Efeitos de uma dieta rica em carboidratos na hipertrofia muscular em praticantes de treinamento de força. **Rev. Bras. Fisio. Exercício**, São Paulo, v.8, n.47, p.435-444. 2014.

POSSEBON, J.; OLIVEIRA, V. R. Consumo de suplementos na atividade física: uma revisão. **Disc. Scientia**. v. 7, n. 1, p. 71-82, 2006.

SILVA, L. A; MIRANDA, F. D.G; LIBERALI, R. A. influência dos carboidratos antes, durante e após-treinos de alta intensidade. **Rev. Bras. Nutri. Esportiva**, v. 2, n. 10, p. 211-224, jul.-ago., 2008.

A INFLUÊNCIA DA DESIDRATAÇÃO E A HIPOHIDRATAÇÃO NA FORÇA MUSCULAR

Fabricio Candido Machado¹, Daniel Pestana da Silva²

¹Aluno de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – baurufabricio@gmail.com;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dapesil@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: exercício, atividade física, desidratação, hipohidratação, força muscular.

Introdução: A atividade física hoje em dia está cada vez mais sendo discutida por conta dos seus benefícios e também por ter uma relação positiva ao sedentarismo. A importância da atividade se tornou um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2000). Para Nadel (2011) o nosso organismo é constituído entre 50% a 65% de água. Sendo que um indivíduo adulto pesando cerca 70 kg e 15% de gordura corresponde aproximadamente 42 L de água. O corpo humano tem uma necessidade diária de líquido e vai depender de vários fatores, como as condições ambientais e as características da atividade física, duração, intensidade e o vestuário. (CARVALHO; MARA, 2010). Durante o exercício físico ocorrem as transpirações, na qual se perde uma quantidade líquida considerável, caso essa quantidade não seja respondida na mesma proporção, poderá causar hipohidratação (MEYER; BAR-OR, 1994). A hipohidratação caracteriza-se por um nível baixo de líquidos em um tempo prolongado no organismo, diferente da desidratação, que é quando ocorre a perda ou a diminuição hídrica corporal. (ARMSTRONG 2007; SAWKA et al., 2007).

Objetivos: O objetivo deste trabalho é através de uma revisão de literatura, verificar a influência da desidratação e hipohidratação na força muscular.

Relevância do Estudo: Este trabalho buscou verificar qual a importância da reposição hídrica e o que causa a falta de líquido na realização da força muscular durante a prática de atividade física.

Materiais e métodos: Um estudo de revisão de literatura na qual para a presente análise foram realizadas buscas nas bases de dados eletrônicas: Pubmed, SciELO e Portal da CAPES, usando os descritores: desidratação, hipohidratação, atividade física, força muscular, termorregulação

Resultados e discussões: Park et al.(2012) em seu estudo que perda de 2% de líquidos, poderá atingir o desempenho físico. Rodrigues et al.(2014) em seu estudo com ciclistas que perderam 2% da massa corporal, tiveram uma diminuição de 16% na força. Fernandes et al.(2004) em seu estudo com onze atletas de jiu-jitsu que foram submetidos a desidratação via sauna, perderam 2% da massa corporal e não tiveram nenhum efeito na força muscular. Bosco et al. (1968) relatou em seu estudo feito com a privação de água e teve uma redução na força muscular baseado em testes da massa corporal. Evetovich (2002), utilizou a privação de água em seu estudo e mostrou que teve uma diminuição significativa da força muscular. Viitasalo et al. (1987) utilizou o mesmo mecanismo de exercício e a exposição ao calor (36-41°C) e o resultado foi a diminuição da força muscular na extensão dos joelhos. Em outro estudo, utilizou outra técnica e teve o mesmo resultado. Gutiérrez et al. (2003) mostrou em seu estudo que houve uma diminuição da força muscular, utilizando somente o exercício como forma da perda de líquidos corporais. Guastella et al. (1988), Houston et al. (1981) e Kraemer et al. (2001), utilizaram uma combinação de técnicas para levar a hipohidratação e seus resultados foram a diminuição da força muscular, exceto em dois testes de Kraemer et al. (2001), que resultaram no aumento da força do quadril e na prensão. Webster et al. (1990), utilizou a mesma técnica e relatou que no movimento rápido da extensão do joelho direito, teve um aumento da força em comparação ao movimento lento que houve a diminuição.

Conclusão: Concluímos que hipohidratação leva a diminuição da força muscular, entretanto alguns estudos mostraram um ganho de força no quadril, extensão do joelho e prensão, afetando assim várias capacidades no organismo. É escasso o número de estudos que

comprovam que a diminuição de uma certa quantidade de líquido pode realmente comprometer a força muscular.

Referências

- ARMSTRONG, L.E. Assessing hydration status: The elusive gold standard. **Journal American College Nutrition**, v.26, n.5, p.575s-584s, 2007.
- BOSCO, J.S.; TERJUNG, R.L.; GREENLEAF, J.E. Effects of progressive hypohydration on maximal isometric muscular strength. **Journal Sports Medicine Physical Fitness**, v.8, p.81-86, 1968.
- CARVALHO, T.; MARA, S. L., Hidratação e Nutrição no Esporte. **Revista Brasileira Medica do Esporte**, v.16, n.2, p.144-148, 2010.
- EVETOVICH, T.K. et al. Effects of moderate dehydration on toque, electromyography, and mechanomyography. **Muscle Nerve**, v.26, p.225-231, 2002.
- FERNANDES, I.A. et al. Efeitos da desidratação sobre desempenho de força de atletas de Jiu-Jitsu. **Revista Brasileira Cienciae Movimento**, v.18, n.4, p.54-61, 2004.
- GUASTELLA P, et al. The effects of rapid weight loss on anaerobic power in high school wrestlers [abstract]. *Medicine Science Sports exercice*, v. 20, p. S2, 1988.
- GUTIÉRREZ, A. et al. Sauna-induced rapid weight loss decreases explosive power in womem but not in men. **International Journal Sports Medicine**, v.24, p.518-522, 2003.
- HOUSTON, M.E. et al. The effects of rapid weight loss on physiological functions in wrestlers. **Physical Sports Medicine**, v.9, p.73-79, 1981.
- KRAEMER, W.J. et al. Physiological performance responses to tournament wrestling. **Medicine Science Sports Exercise**, v.33, p.1367-1378, 2001. SALTIN, B. Aerobic and anaerobic work capacity after dehydration. **Journal applied physiology**, v.19, p.1114-1118, 1964.
- MEYER, F.; BAR-OR, O. Fluid and electrolyte loss during exercise: the pediatric angle. **Sports Medicine**, Auckland, v.18, p. 4-9, 1994.
- NADEL, E. R. Circulatory and thermal regulations during exercise. **Journal Federation Proceedings**, Bethesda, v.39, p.1491-1497, 1980.
- PARK, P.G. et al. Effects of rehydration fluid temperature and composition on body weight retention upon voluntary drinking following exercise-induced dehydration. **Nutrition Researchand Practice**, v. 6, n. 2, p. 126-131, 2012.
- RODRIGUES, R.; BARONI, B.M.; POMPERMAYER, M.G. Effects of Acute dehydration on neuromuscular responses of exercised and non-exercised muscles after exercise in the heat. **Journal of Strength and Conditioning Research**, December, v.28, p.3531–3536, 2014.
- SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A. A importância da atividade física para à saúde equalidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, v. 5, n.1, p.52-61, 2000.
- SAWKA, M.N.; American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. **Medicine Science Sports Exercise**, v.39, n.2, p. 377-390, 2007.
- VIITASALO, J.T. et al. Effects of rapid weight reduction on force production and vertical jumping height. **International Journal Sports Medicine**, v.8, p. 281-285, 1987.
- WEBSTER, S. et al. Physiological effects of a weight loss regimen practiced by college wrestlers. **Medicine Science Sports Exercise**, v.22, P.229-234, 1990.

BENEFÍCIOS DO JUDÔ PARA O DESENVOLVIMENTO ESCOLAR, FÍSICO/MOTOR E COGNITIVO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: UMA VISÃO DE PAIS E PROFESSORES

Elvis Augusto Brandão Rodrigues de Souza¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB

brandao7951@outlook.com

²Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB

lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: Licenciatura em Educação Física

Palavras-chave: Crianças; Adolescentes; Benefícios, Judô

Introdução: Criado em 1882, pelo professor Jigoro Kano, o judô foi colocado como atividade física com prioridade para a educação global dos praticantes, (MENDES; MULERO, 2015). Kano assegurava que a prática desta arte marcial desenvolvida por ele, aprimora o físico, a mente e o espírito de crianças, jovens, adultos e idosos de ambos os sexos (C.B.J., 2017). Sua prática no processo de ensino-aprendizagem nas aulas de educação física possui inúmeras capacidades de aprendizagem ao considerar que constituem elementos socioculturais dos alunos bem como motor, cognitivo, e afetivo, (QUEIROZ; GOMEZ; SANTOS, 2010; SILVA, 2012). O Judô trabalhado de forma prazerosa e educativa com as crianças favorece o desenvolvimento e conhecimento dos seus diferenciados conteúdos, o convívio, princípios de respeito ao próximo e de disciplina, (BENEDICTO, 2012). Em 2013, o judô foi declarado pelo Comitê Olímpico Internacional, como o esporte mais completo para o desenvolvimento geral da criança e adolescente (F.G.J., 2013).

Objetivos: Verificar junto a professores e pais de crianças e adolescentes praticantes de judô, quais os benefícios que a prática desse esporte traz para na educação escolar, no desenvolvimento físico/motor e cognitivo, auxiliando na evolução geral dos praticantes dentro e fora do local de treinamento.

Relevância do Estudo: O presente estudo é relevante, pois mostra os benefícios do judô para os praticantes, e se quando praticado sistematicamente, bem orientado, auxilia no desenvolvimento físico, cognitivo e também do caráter de seus praticantes.

Materiais e métodos: Foram avaliados 10 professores de Judô e 44 pais de alunos com idades entre seis e 14 anos cursando o ensino fundamental um e dois, de ambos os sexos, sendo todos os alunos praticantes de Judô e residentes à cidade de Bauru/SP. A avaliação foi realizada por meio da aplicação de questionário elaborado pelos pesquisadores. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da FIB e todos os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Foi realizada estatística descritiva dos dados, sendo tabulados em planilha Excel e transcritos nos resultados do trabalho.

Resultados e discussões: Dentre as questões elencadas nesta pesquisa algumas especificam com maior exatidão a influência da prática do judô no processo de ensino/aprendizado de crianças e adolescentes tanto no ambiente onde se é praticado o esporte, quanto no ambiente escolar e também social. Um dos principais aspectos verificados junto aos pais e professores foi o relacionado à como a filosofia aplicada ao judô pode influenciar a formação física, motora e intelectual dos praticantes, sendo constatado que 98% dos pais responderam que sim, corroborando com autores como Benedicto (2012) e Mendes e Mulero (2015). Outro aspecto importante foi relacionado à implantação da

prática do judô como atividade extracurricular em escolas públicas e privadas, o que foi aprovado por 100% dos pais e professores, que também foram questionados sobre a evolução em relação ao aprendizado de disciplinas comuns ao currículo escolar e todos perceberam evolução dos praticantes, sendo as disciplinas de Educação Física (32), Matemática (19), Português (11) e Física (10) as que mais perceberam evolução, e cinco perceberam uma evolução geral, o que também foi respondido pelos professores, onde 100% responderam de forma positiva, concordando com Silva (2012) e Queiroz, Gomes e Santos (2012). Quanto ao aspecto físico e cognitivo, todos os professores constataram evolução em seus alunos. Em relação à melhora da disciplina, do caráter, do relacionamento social das crianças e adolescentes com a prática do judô os pais e professores foram unânimes e 100% responderam que houve melhora dessas virtudes em seus filhos e alunos confirmando os estudos de Silva (2012), Queiroz, Gomes e Santos (2012), Benedicto (2012), Mendes e Mulero (2015). As respostas obtidas nesta pesquisa foram ao encontro com a hipótese de que o judô, quando praticado sistematicamente, bem orientado auxilia no desenvolvimento físico, cognitivo e também do caráter de seus praticantes.

Conclusão: De acordo com o resultado da pesquisa foram obtidos as seguintes conclusões a) Pais e Professores concordam que o judô com sua filosofia propicia benefícios aos praticantes do esporte como a formação do caráter, cognitivo, intelectual, relacionamento social, físico e deve ser aproveitado em escolas públicas, privada e em projetos sociais, auxiliando na aprendizagem educacional, se faz importante para a disciplina. B) O judô é uma modalidade esportiva que pode ser praticado por todos, sem restrições. C) O judô considerado disciplinar, abrange valores que inibem o comportamento violento e seu índice de violência tende a abaixar.

Referências

BENEDICTO, A. R. **Os benefícios do judô na educação infantil.** EFDeportes.com, Buenos Aires, v. 17, n. 175, dez. 2012.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. **História do Judô.** Disponível em: <http://www.cbj.com.br/historia_do_judo/>. Acesso em: 18 mar 2017.

FEDERAÇÃO GAUCHA DE JUDÔ. 2013. **Unesco declara Judô como esporte mais adequado para crianças.** Disponível em: <<http://www.judors.com.br/2013/02/13/unesco-declara-judo-como-esporte-mais-adequado-para-criancas/>>. Acesso em: 19 mar 2017.

MENDES, M. R.; MULERO, A. U. M. O judô e a formação cidadã. **Revista de Educação do COGEIME.** v. 24, n.47, p.59-68, 2015.

QUEIROZ, E. V.; GOMES, L.; SANTOS, N. C. **Judô em suas dimensões intelectuais, morais e físicas: um componente valioso para o processo de ensino aprendizagem na educação física escolar.** Disponível: <http://judobrasilemacao.blogspot.com.br/2010/12/judo-em-suas-dimensoes-intelectuais_08.html>. Acesso em: 31 mai 2017.

SILVA, L. H. **Apropriações educativas da prática do judô no desempenho escolar de alunos do ensino fundamental.** 2012. 94f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Ariquemes – RO, 2012.

DANÇA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Elton Rodrigues do Nascimento¹; Lia Geraldo Grego Muniz²;

¹Aluna de Licenciatura Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
eltonn.rn@gmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Dança. Educação Física, Escola.

Introdução: Acreditando na importância da capacidade da aprendizagem do movimento e da exploração da capacidade de se movimentar, a Dança na escola deve proporcionar oportunidades para que o aluno possa desenvolver todos os seus domínios do comportamento humano (VERDERI, 2000 apud ROCHA; RODRIGUES, 2007). Sabe-se também que a dança enquanto conteúdo escolar está presente na legislação brasileira, como por exemplo nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), inserida na área tanto de Educação Física quanto de Artes, mas não como uma disciplina à parte, ou seja, no caso de aulas apenas de dança, ministrada por um profissional, cuja formação se dê na Licenciatura de Dança (PEREIRA; HUNGER, 2009). Sendo assim, a dança pode ser um significativo instrumento da ação pedagógica, no sentido de estimular a concentração e sociabilidade, no resgate de valores culturais, no aprimoramento do senso estético e o prazer da atividade lúdica para o desenvolvimento físico, mental e social (FERREIRA et al, 2010).

Objetivo: O objetivo da presente pesquisa foi investigar em escolas da cidade de Bauru-SP se a Dança faz parte da grade curricular, se as instituições incentivam a aplicação dos conteúdos da Dança, se os mesmos são aplicados pelos professores entrevistados e se a utilização da Dança nas aulas de Educação Física é reflexo dos cursos de graduação.

Relevância do Estudo: A partir dos resultados encontrados pode-se traçar um panorama de como a dança está hoje nas escolas de Bauru e a partir disso propor possíveis intervenções, chamando atenção dos profissionais de Educação Física que já estão trabalhando e também de futuros professores para a importância de se ter um olhar voltado para a dança. Sendo assim, esse tema se configura como sendo de extrema relevância nessa área acadêmica.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa de campo transversal descritiva, na cidade de Bauru – SP. A amostra foi composta de dez (10) professores de Educação Física, sendo que cinco (5) são de escola pública e cinco (5) são de escola particular. Os professores serão selecionados de forma aleatória. 2 Os participantes deverão ler e assinar um Termo de Consentimento Livre Esclarecido que conterá informações importantes sobre o projeto. A pesquisa só será iniciada, após a aprovação da mesma pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Bauru. 3 Para isso, um questionário com questões fechadas e abertas será aplicado) aos participantes da pesquisa. O instrumento abordará assuntos como conhecimento e aptidão dos professores de Educação Física para aplicação da dança, estrutura oferecida pela escola para este tipo de aula, grade curricular, entre outras. 4 As respostas fechadas serão organizadas em números absolutos e relativos (%) que serão visualizados em tabelas e gráficos. As respostas das questões abertas serão agrupadas em informações semelhantes e também transformadas em números absolutos e relativos (%) para serem organizadas na forma de gráficos para melhor visualização dos dados.

Resultados e discussões: De acordo com os resultados, oito professores responderam que a dança faz parte da grade curricular, e para os outros dois essa prática física não faz parte da grade curricular, sendo uma atividade extracurricular. Segundo Pereira e Hunger

(2009) a dança é um conteúdo da cultura corporal de movimento, ou seja, é um conteúdo da Educação Física. Em relação ao incentivo oferecido para ministrar o conteúdo da Dança, todos entrevistados disseram que há incentivo de diversas formas no decorrer do ano, desde espaço, materiais, em apresentações e eventos culturais. Três professores afirmaram que sua formação acadêmica não proporcionou conhecimentos para ministrar os conteúdos de Dança na Educação Física Escolar. Nessa direção MIRANDA (1994) questiona a forma como a Dança está sendo aprendida nos cursos de Educação Física dizendo que seu ensino não propicia ao futuro professor conhecimento e a confiança necessárias para ensiná-la. Apenas um professor entrevistado não se considera apto para ministrar as aulas de dança. Nessa direção SOUZA (2003) afirma que alguns professores de Educação Física possuem dificuldade na elaboração e definição de estratégias metodológicas apropriadas para o manuseio com este tema específico.

Conclusão: Pode-se concluir que a dança faz parte da grade curricular e que os, entrevistados demonstraram ter o conhecimento dessa prática dentro da sua formação acadêmica. Pode-se verificar que os professores são aptos a ministrar conteúdo de Dança. Pode-se constatar também que há incentivo das escolas de diversas formas desde ao espaço, materiais, em apresentações e eventos culturais no decorrer do ano.

Referências

FERREIRA, S. A.; VILLELA, W. V.; CARVALHO, R. Dança na Escola: uma contribuição para a promoção de saúde de crianças e adolescentes, *Investigação*, Franca, v. 10, p. 55-60, 2010.

MIRANDA 1994

OLIVEIRA, E. N. Dança, A Quem Corresponde Na Escola: A Educação Física Ou Ao Ensino De Arte? *Revista Educação, Artes e Inclusão* v. 01, n. 03 p. 104-121, 2010.

PEREIRA, M. L.; HUNGER, D. A. C. F. Limites do ensino de dança na formação do professor de Educação Física, *Motriz*, Rio Claro, v.15, n.4, p.768-780, out./dez. 2009.

ROCHA, D.; RODRIGUES, G. M. A dança na escola. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Barueri, v. 6, n. 3, p.15-21, 2007.

SOUZA 2003

SOUSA, N. C. P.; HUNGER, D. A. C. F.; CARAMASCHI, S. O ensino da dança na escola na ótica dos professores de Educação Física e de Arte. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**, cidade, v. 28, n.3, p. 505-520,2014.

TREINAMENTO NO HANDEBOL DE ALTO RENDIMENTO: ASPECTOS FÍSICOS E PSICOLÓGICOS

Débora dos Santos Tavares¹; Marcelo Antonio Ferraz²

¹Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
mlucia@uol.com.br;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
amefe@hotmail.com

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Handebol, Treinamento físico, Treinamento psicológico

Introdução: Este estudo bibliográfico propõe-se uma análise das bibliografias de estudos científicos dos quais apontam aspectos positivos e negativos, tanto do treinamento físico, como das questões relacionadas a preparação psicológicas dos atletas de alto nível praticantes de handebol. Dentre as inúmeras modalidades esportivas, há diversas metodologias de ensino que os treinadores podem utilizar na prática do treinamento, levando em consideração os objetivos gerais a serem atingidos pela equipe. Cabe ao profissional de Educação Física a missão de instruir seus atletas tanto nos treinamentos físicos como nos treinamentos psicológicos. Conforme Zamberlan (1999) dois fatores importantes que deve ser observado quando se treina são a parte física e a parte psicológica dos atletas de alto rendimento. De acordo com Becker (2000), a Psicologia do Esporte se refere aos fundamentos psicológicos, aos processos e às consequências da regulação psicológica das atividades relacionadas ao esporte, de uma ou de mais pessoas praticantes dos mesmos, onde o foco de estudo está nas diferentes dimensões psicológicas da conduta humana, ou seja, afetiva, cognitiva, motivadora ou sensório-motora. Com a evolução do esporte, conseqüentemente também houve uma evolução no estudo da psique do homem que pratica o esporte, juntamente com os fatores que influenciam o seu rendimento, isto é, o comportamento dentro do esporte, o qual é manifestado por fatores físicos, técnicos, táticos e psicológicos. Neste sentido foi feita uma comparação de artigos e estudos para se obter as relações positivas e negativas das duas práticas de treinamento, ou seja, uma focada para a parte física e outra para aspectos psicológicos do desporto pesquisado, neste caso o handebol.

Objetivo geral: Revisar a literatura buscando obter informações sobre o treinamento do handebol de alto rendimento nos seus aspectos físicos e psicológicos. Saber o quanto de relação existe destes dois tipos de treinamento documentados na literatura.

Relevância do Estudo: A relevância é proporcionar fundamentações para maiores conhecimentos e aplicação quanto a prática do esporte handebol, em seus treinamentos físicos e psicológicos, fornecendo informações para os treinadores de alto rendimento de handebol subsídios para potencializar sua prática.

Considerações finais: De acordo com Mais, Galvão e Ribeiro (1989) para que haja um treinamento com orientação e de forma racional é necessário um conhecimento preciso acerca dos esforços físicos dos atletas, isto é a orientação necessária para tal fato, já que o handebol é considerado uma atividade motora de intensas alternâncias em períodos de trabalho e pausas. Nota-se que durante uma partida de handebol, as alterações de intensidade são nítidas, há inúmeras pausas e momentos de recuperação total ou parcial dos atletas. Além dos deslocamentos necessários e que geralmente incluem corridas, os atletas executam outras atividades que também requerem fornecimento de energia, tais como as mudanças de direção, as acelerações e as desacelerações, os saltos, os arremessos, as interceptações, as paradas bruscas, etc.), essas atividades características do esporte impõem maior demanda fisiológica ao custo energético da corrida. A alternância entre uma série de estímulos submáximos alternados com períodos de intervalo que proporcionam uma recuperação parcial imposta frente ao estímulo aplicado é princípio básico do trabalho intermitente ou intervalado, analisa-se isso durante uma partida de handebol, já que os esforços se assemelham aos do método de treinamento intermitente,

pois, durante a mesma ocorre a alternância entre períodos de movimentos realizados em alta intensidade e recuperação (CARDINALE, 2006). Para Bompa (2005), o sistema mais solicitado na produção de energia durante uma partida de handebol é o metabolismo aeróbio, embora a produção de energia anaeróbia seja importantíssima para os períodos de esforços intensos, uma vez que favorece a aceleração, mudanças de direções, saltos, sprints e arremessos, sendo dessa forma decisiva. Na mesma direção Roglan e Borgesen (2006), afirmam que após algumas alterações recentes da regra do handebol, tal modalidade teve sua intensidade de jogo aumentada. Assim, os técnicos devem considerar a intensidade do jogo e a sobrecarga física imposta aos jogadores em relação à estrutura específica de competição, para dessa forma otimizar a participação dos mesmos durante a partida. O treinamento condiciona ao atleta de handebol um exercício de alta intensidade e de curta duração proporcionando alcançar um grande rendimento com características fisiológicas, técnicas, psicológicas. O atleta deve ter o cuidado no tocante ao bem-estar, isto é seu estado emocional equilibrado, para que ocorra um alto rendimento na prática do esporte. As emoções e as dificuldades dos atletas, são fatores que influenciaram negativamente causando alta ansiedade, a falta de autoconfiança e a raiva, além do espaço físico restrito e a falta de apoio administrativo. Por outro lado, o bom humor, a alegria e o interesse em melhorar o rendimento são fatores altamente positivos para a estabilidade dos atletas. Dentre as dificuldades que mais influenciam o desempenho dos atletas, destacam-se a falta de comunicação do grupo, tanto entre os atletas como com a comissão técnica, bem como a falta de estabelecimento dos objetivos, o qual dificultava o entendimento do grupo em treinamento e em competição, gerando ansiedade e estresse.

Referências

- BOMPA, T.O. **PERIODIZAÇÃO: Teoria e Metodologia do Treinamento**. São Paulo: Phorte, 2005.
- BAYER, C. **O ensino dos desportos coletivos**. Paris: Vigot, 1994.
- BECKER, B. J. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.
- CARDINALE, M. **Handball Performance: Physiological Considerations & Practical Approach for Training Metabolic Aspects**. Disponível em: <G:\Handebol\artigos\Coaches' Infoservice - sports science information for coaches - Handball Performance Physiological Considerations & Practical Approach for Training Metabolic Aspects.mht >. Acesso 10 de outubro de 2017.
- CAMARGO NETTO, Francisco. **Handebol**. 4. Ed. Porto Alegre: Prodil, 1982.
- GRECO, P. J. **Caderno de rendimento do atleta de handebol**. Belo Horizonte: Health, 2000.
- KÄSLER, Horst. **Handebol: do aprendizado ao jogo disputado**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1978.
- MAIS, J. A. R.; GALVÃO, E. I. C. S.; RIBEIRO, M. **Caracterização do esforço do andebolista lateral direito júnior**. Setemetros, Lisboa. V. 21, p. 155-159 jul./out.1989.
- REZER, Ricardo. **A prática pedagógica em escolinhas de futebol/futsal: possíveis perspectivas de superação**. 2003. 194 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2003.
- ROGLAN, L. T.; RAASTAD, T.; BORGESSEN. Neuromuscular fatigue and recovery in elite female handball players. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, v. 16:267-273, 2006.
- TENROLER, Carlos. **Handebol teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint Ltda., 2004.
- ZAMBERLAN, E. (1999). **Handebol: escolar e de iniciação**. Cambe: Imagem.

ATIVIDADE FÍSICA ALIADA A NUTRIÇÃO PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA EM PESSOAS COM SOBREPESO

Danilo Santiago Rodrigues¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco².

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru - FIB – sandaniloro@hotmail.com

²Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru - FIB – lelcastle_67@hotmail.com

Palavras-chave: obesidade, atividade física, nutrição.

Introdução: A obesidade é considerada doença universal de prevalência crescente e hoje assume caráter epidemiológico, como o principal problema de saúde pública na sociedade moderna. O indivíduo é considerado obeso quando a quantidade de gordura relativa à massa corporal se iguala ou excede a 30% em mulheres e a 25% em homens e a obesidade grave é caracterizada por um conteúdo de gordura corporal que exceda 40% em mulheres e 35% em homens (SABIA; SANTOS; RIBEIRO, 2004). Sabemos que existem diferentes causas que desenvolvem a obesidade, entre eles, os aspectos bioquímicos, genéticos, fatores psicológicos, fatores fisiológicos e fatores ambientais (MANTOANELLI et al., 1997). Wilmore e Perrin, (2001), afirmam que a atividade física é importante tanto para a prevenção como para o controle da obesidade. Além das calorias gastas durante a atividade física, ocorre um gasto substancial de calorias durante o período pós-exercício. A dieta isoladamente provoca perda de gordura, mas a massa isenta de gordura também é perdida, já com o exercício, seja isoladamente ou combinado com dieta, a gordura é perdida, mas a massa isenta de gordura é mantida ou aumentada. A associação da nutrição, adequada ao treinamento físico possibilita além de melhora dos parâmetros de saúde, melhora do desempenho e rendimento esportivo dos indivíduos (PELLEGRINI; CORRÊA; BARBOSA 2017), seja um atleta ou indivíduos treinados. A terapia nutricional para a prevenção e tratamento da obesidade visa, principalmente, educar o indivíduo para hábitos alimentares saudáveis, incentivando o consumo de alimentos-fonte de vitaminas, minerais e fibras e, ao mesmo tempo, reduzindo o consumo daqueles ricos em açúcares simples, gorduras saturadas e trans, principais contribuintes dietéticos envolvidos na elevada incidência do excesso de peso e doenças associadas (BERALDO; VAZ; NAVES, 2004), ou seja, mais do que reduzir calorias, é importante corrigir o hábito alimentar errôneo, que tanto contribui na etiologia e manutenção da obesidade e também no insucesso da terapia (ROSADO; MONTEIRO, 2001 apud HERMSDORFF; VOLP; BRESSAN, 2007).

Objetivo: O presente trabalho teve como objetivo verificar se a atividade física pode auxiliar no emagrecimento de indivíduos obesos, e se estes conciliarem essa atividade juntamente com uma dieta equilibrada terão melhor resultado e conseqüentemente uma melhora na qualidade de vida.

Relevância do Estudo: O estudo realizado apresenta relevante importância, pois visa mostrar que, os indivíduos obesos que praticam atividade física, principalmente se aliado a uma dieta balanceada diminuem o percentual de gordura e conseqüentemente têm uma melhor qualidade de vida.

Materiais e métodos: Foi realizado um levantamento de dados, por meio de bibliografias e artigos científico nas bases eletrônicas Scielo, PubMed e Google Acadêmico, datado entre 1996 a 2017.

Resultados e discussões: Neste estudo pode-se verificar que a prática de atividade física melhora a qualidade de vida, conforme as afirmações de alguns autores, entre eles Silvia et al., (2012). Também foi constatado que o indivíduo que consegue emagrecer passa a ter melhor qualidade de vida, independente do meio utilizado (BARROS et al., 2013). Quando conciliada a prática de atividade física com uma dieta balanceada, é possível emagrecer e

manter um corpo saudável, com baixo percentual de gordura e conseqüentemente uma melhora na qualidade de vida (SABIA; SANTOS; RIBEIRO, 2004), indo ao encontro a hipótese deste trabalho.

Conclusão: Considerando os achados neste trabalho, podemos afirmar que a prática de atividade física é um importante aliado no emagrecimento, porém, é necessária uma dieta adequada para que isso ocorra de forma saudável e consistente. Quando o indivíduo pratica uma dieta restritiva, sem a prática de atividade física, além da diminuição de massa adiposa, também há uma diminuição da massa magra, o que não é saudável. Portanto, aliando ambas as práticas, dieta e atividade física, é possível que o indivíduo atinja seu objetivo que é o emagrecimento e conseqüentemente consiga adquirir uma melhora em sua qualidade de vida.

Referências

BARROS, L. M.; MOREIRA, R. A. N.; FROTA, N. M.; CAETANO, J. A.. Mudanças na qualidade de vida após a cirurgia bariátrica. **Rev. enfermagem**. Recife, v.7, n.5, mai., 2013.

BERALDO, F. C.; VAZ, I. M. L.; NAVES, M. M. V. Nutrição, Atividade física e obesidade em adultos: Aspectos atuais e recomendações para prevenção e tratamento. **Rev. Médica de Minas Gerais**. Goiânia. v.14, n. 1, p. 57-62, 2004.

HERMSDORFF, H.H.M.; VOLP, A.C.P.; BRESSAN, J. O Perfil de Macronutrientes Influencia a Termogênese Induzida pela Dieta e a Ingestão Calórica. **Arquivos Latino-Americanos de Nutrição**. Caracas. v.57, n. 1, p. 33-42, 2007.

MANTOANELLI, G. et al. A. Educação Nutricional: Uma Resposta ao Problema da Obesidade em Adolescentes. **Rev. Bras. Cresc. Desenv. Hum.** v.7, n.2, 1997.

PELLEGRINI, A. R.; CORRÊA, F. S. N.; BARBOSA, M. R. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de musculação da cidade de São Carlos - SP. **Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v.11, n.61, p.59-73, jan./fev. 2017.

SABIA, R. V.; SANTOS, J. E.; RIBEIRO, R. P. P. Efeito da atividade física associada à orientação alimentar em adolescentes obesos: comparação entre o exercício aeróbio e anaeróbio. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v.10, n.5, set./out. 2004.

SILVIA, M. F. S. et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v.15, ed.4, p.635-642, 2012.

WILMORE, J. H.; PERRIN, D. L. **Obesidade, diabetes e atividade física. Fisiologia do esporte e do exercício**. Barueri, 2001.

EFEITOS DAS RESPIRAÇÕES DA IOGA EM VARIÁVEIS COMO: FREQUÊNCIA CARDÍACA, PRESSÃO ARTERIAL, VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E CONSUMO DE OXIGÊNIO EM PESSOAS NORMOTENSAS E HIPERTENSAS

Caroline Guerra Lopes¹; Wendell Lima da Silva².

¹Aluna do Curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru–FIB – ne-carol@hotmail.com

²Professor do Curso de Educação Física–Faculdades Integradas de Bauru – FIB - willac@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: ioga, exercício de respiração, frequência cardíaca, pressão arterial, sistema nervoso autônomo.

Introdução: A ioga surgiu há cerca de cinco mil anos na península indiana, com o objetivo de provocar grande transformação em seus praticantes, trazendo benefícios físicos e espirituais por meio da transcendência do ego (FEUERSTEIN, 2005).

Pela demanda, desenvolvimento das técnicas e relatos dos praticantes e seus benefícios, diversos pesquisadores e experimentos buscam compreender o papel fisiológico dessas técnicas da ioga no sistema cardiorrespiratório tanto em indivíduos saudáveis como em condições patológicas; desta forma as pesquisas nos permite identificar o papel de cada método e sua eficácia na fisiologia. Todas as técnicas pesquisadas já evidenciaram que podem atuar nos mecanismos de controle do sistema nervoso autônomo, assim como variáveis específicas: Frequência Cardíaca (FC); Pressão Arterial (PA); Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC); Consumo de Oxigênio (VO₂).

Objetivos: O objetivo do trabalho é apresentar a revisão de algumas evidências acerca dos benefícios das respirações lentas e controladas e o seu papel na aplicação clínica verificando o comportamento da Pressão Arterial, Frequência Cardíaca, Variabilidade da Frequência Cardíaca, Consumo de Oxigênio durante a prática de exercícios respiração.

Relevância do Estudo: Com cada vez mais praticantes e em progressivo crescimento, a ioga ainda apresenta escassez de evidências oriundas de pesquisas acadêmicas como modelo de intervenção; justificando assim a busca por respostas científicas.

Considerando que os exercícios de respiração são modelos simples para intervenção, por conta do seu baixo custo e por não ser um método invasivo, torna-se uma boa alternativa a ser aplicada, desse modo, este estudo foi realizado para verificar os efeitos das práticas da respiração na pressão arterial, na frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca, consumo de oxigênio e estado de atenção, buscando novas perspectivas a cerca do assunto, já que pesquisas revelam que essa prática pode produzir efeitos de curta e longa duração.

Materiais e métodos: foi realizado uma pesquisa bibliográfica, buscando conhecer sob o olhar de diversos autores, as possíveis reações do sistema nervoso autonômico frente aos exercícios respiratórios. A revisão bibliográfica, segundo Fogliatto (2007), é aquela que reuni idéias oriundas de diferentes fontes, visando construir uma nova teoria ou uma nova forma de apresentação para um assunto já conhecido. Para o desenvolvimento da pesquisa e melhor compreensão do tema, este Trabalho de Conclusão de Curso foi elaborado a partir dos registros, análise e organização dos dados bibliográficos, instrumentos que permite uma maior compreensão e interpretação crítica das fontes obtidas. A elaboração da pesquisa teve como ferramenta, material já publicado sobre o tema: livros, artigos científicos, publicações periódicas e materiais na Internet disponíveis em banco dados.

Desenvolvimento: Tanto o sistema nervoso somático quanto o visceral apresentam uma via aferente e eferente. A parte eferente do visceral corresponde ao sistema nervoso autônomo (SNA), que se subdivide em sistema simpático e parassimpático como dito anteriormente. O controle da função visceral é fundamentado na estimulação simpática e

parassimpática, causando efeitos excitatórios, inibitórios ou sem ação em alguns órgãos (SIQUEIRA-BATISTA, 1994). Segundo Roecker K. (2002), a frequência cardíaca (FC) é uma forma simples de fornecer informações sobre a quantidade de trabalho realizado durante a prática de atividades físicas. É amplamente utilizada para estimar o esforço metabólico em treinamento ou competições de diversas modalidades. VO₂ é a expressão definida como o volume de oxigênio que nosso organismo capta, transporta e utiliza para a produção de energia. Através de sua mensuração é possível predizer o nível de aptidão cardiorrespiratória de cada pessoa, a capacidade metabólica oxidativa durante o exercício, capacidade de trabalho em atividades ocupacionais e também para prescrever exercício físico. É uma medida fisiológica completa, por permitir a análise dos sistemas cardiovascular, respiratório e muscular, dessa forma, quanto mais treinado for cada sistema em conjunto melhor o organismo vai responder às situações de esforço. Considerando que o processo de senescência acarreta diminuição da variabilidade da frequência cardíaca (WHICHI *et al.*, 2009), aumentando o tônus simpático para o coração e diminuindo o barorreflexo espontâneo, que quanto maior for à VFC, menor será os riscos quanto a patologias cardiovasculares e respiratórias (SANTAELLA *et al.*, 2011).

Considerações Finais: A partir da literatura analisada, tanto acadêmica, quanto das orientações dos livros tradicionais de ioga, fica comprovado os efeitos e benefícios dos exercícios respiratórios (*pranayamas*). Com o controle das variáveis analisadas: FC; PA; VFC; VO₂, geram-se novas perspectivas para tratamento de doenças cardiorrespiratórias e distúrbios causados pelo estresse. Assim sendo, pesquisadores e praticantes são estimulados a utilizarem as técnicas de respiração lenta e controlada, podendo ainda, desenvolver novas estratégias para aplicação terapêutica incentivado pelos seus benefícios fisiológicos, despertando a atenção para a sua utilização como terapia alternativa e não farmacológica, tendo potencial para ser aplicada em Unidades Básicas de Saúde, como método preventivo, ou até mesmo para tratamentos agudos. É ideal a realização de novas investigações com o intuito de analisar os efeitos crônicos dos *pranayamas*, pois ainda é escasso esse tipo de estudo a cerca dos seus efeitos. Tais estudos poderiam orientar o desenvolvimento mais prático e eficaz em novas intervenções.

Referências

FEUERSTEIN, G. **Uma visão profunda do Yoga: teoria e prática**. São Paulo: Pensamento, 2005.

FOGLIATTO, Flavio. **Organização de Textos Científicos**, 2007. Disponível em: Acesso em: 25 set. 2009.

ROECKER K, NIESS AM, HORSTMANN T, STRIEGEL H, MAYER F, DICKHUTH H. **Heart rate prescriptions from performance and anthropometrical characteristics**. Med Sci Sports Exerc 2002;34(5):881-887.

SANTAELLA, D.F DEVESEA, C.R.S.; ROJO, M.R.; AMATO, M.B.P.; DRAGER, L.F.; CASALI, K.R.; MONTANO, N.; LORENZI-FILHO, G. **Yoga respiratory training improves respiratory function and cardiac sympathovagal balance in elderly subjects: a randomised controlled trial**, BMJ Open 2011;1:e000085. doi:10.1136/bmjopen-2011-0000852011.

SIQUEIRA-BATISTA, R.; QUINTAS, L.E.M. **Sistema nervoso autônomo**. Rev Bras Med, v.51, p.1358-1360, 1994

WICHI, RB.; DE ANGELIS, K.; JONES, L.; IRIGOYEN, M.C.; **A Brief Review of chronic exercise intervention to prevent autonomic nervous system changes during the aging process**. Clinics, v.64, n 3, p.253-8, 2009.

PREVALÊNCIA DE LESÕES EM ATLETAS E NÃO ATLETAS DE CORRIDA DE RUA.

Andréa Carolina Cruz¹; Prof. Dr. Reinaldo Monteiro Marques²;

¹Aluna de Pós Graduação em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – krol-cruz@hotmail.com;

² Professor do curso de Pós Graduação em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB reinaldomm@uol.com.br.

Grupo de trabalho: pós-graduação em educação física para grupos especiais e personal trainer.

Palavras-chave: corrida, educação física, prevalência de lesão; educação superior.

Introdução: Durante a Idade Média houve uma decadência nos jogos, tanto competitivos como lúdicos e educativos, mas isso não significou a redução da prática da corrida, uma vez que diferentes “eventos” começaram a surgir em segundo plano: corridas contra animais, testes de resistência em bares, corridas de costas, corridas de monges (TRUCCOLO, BARNI e FEIJÓ, 2008). Muitas pessoas que buscam hábitos de vida mais saudáveis, como controlar o peso corporal e melhorar a capacidade física, acabam por escolher a corrida como modalidade de exercício, considerada uma atividade física de baixo custo e de fácil execução.

No entanto, Campos et al., (2016) relatam que como a corrida pode ser praticada em diversos locais, muitas vezes os praticantes não dispõem da orientação necessária de um profissional da área de educação física e, é aí onde ocorrem as lesões relacionadas a esse exercício físico.

A prática de corrida pode acarretar lesões principalmente em joelhos, tornozelos e pés em até 83% dos atletas amadores ou competitivos e prejudicar sua qualidade de vida, seja de forma temporária ou definitiva.

Euclides e Coêlho (2016) descrevem que na literatura a prática da corrida de longa duração traz uma série de benefícios aos praticantes, tanto físicos, quanto mentais, porém existem algumas implicações negativas.

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi avaliar os tipos de lesões prevalentes em praticantes de corrida de rua e suas causas.

Relevância do Estudo: As avaliações em atletas e não atletas, de uma forma geral, são de suma importância para um bom desempenho durante essas atividades atléticas detectando, evitando e prevenindo possíveis lesões. Em praticantes da Corrida de Rua não poderia ser diferente pelas suas características e possíveis lesões. Essas avaliações podem auxiliar no seu dia a dia trazendo uma melhora na sua qualidade de vida!

Materiais e métodos: A amostra será constituída por 12 voluntários de ambos os sexos, maiores e 18 anos e participantes de grupos de Corridas de Rua da cidade de Araraquara/SP. Para a obtenção dos dados será utilizado o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física e Esportiva (IMPRAFE-132), que avalia as seis possíveis dimensões que motivam a realização de atividades físicas ou esportivas (BALBINOTTI et al, 2015) como: Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Além desse Inventário, o questionário será complementado e construído pelos próprios autores como sugerido por Yamato, Saragiotto e Lopes (2011), que apresentará questões abertas e fechadas como: os dados pessoais do voluntário (nome, idade, gênero, estatura, peso e contato); o perfil de treinamento, onde constarão questões relacionadas ao tipo de piso predominante no treino (asfalto, grama, terra e areia), número de treinos por semana e metragem semanal de treino e questões relacionadas à presença ou não de dor de origem musculoesquelética naquele momento. O questionário será preenchido pelos próprios entrevistadores e aplicado momentos após o

termino de suas atividades e os dados serão analisados pelas planilhas do Excel. Este estudo teve o parecer favorável pelo CEP/FIB nº. 1.978.298

Resultados e discussões: Foram avaliados 12 indivíduos, de ambos os sexos com média de idade de 26,25 anos. Dentre os resultados mais significantes aparecem que 100% do grupo tem orientação profissional e complementam seu treino com atividades em academia. Um dado importante: o grupo apresenta uma relação da corrida de rua com lesão do tendão calcâneo, fascite plantar, entorses e encurtamento na panturrilha quando foram orientados quanto as atividade na academia. Esses dados tem uma relação com a prática da corrida de rua em média de 5,00 anos correndo em asfalto, uma relação direta com o tipo dessa atividade.

Conclusão: A importância de uma avaliação e orientação para corredores atletas ou não por meio de um questionário preliminar é de suma importância. Notamos que os questionários encontrados não são completos. Com a união de vários dados de alguns questionários, encontramos uma maneira de totalizarmos alguns dados a mais. Assim, torna-se de suma importância unificar um questionário de mais dado-variáveis para serem mais bem estudados.

Referências

BALBINOTTI, M. A. A.; GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; WIETHAEUPER, D. ; BALBINOTTI, C. A. A.; Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v.37, n.1, p.65-73, 2015.

CAMPOS, A. C.; PRATA, M. S.; AGUIAR, S. DA S.; CASTRO, H. DE O.; PIRES, R. DIEGO L.; PIRES, F; DE O.; Prevalência de lesões em corredores de rua amadores. **Revista Brasileira de Pesquisa em Ciências da Saúde**, v.3, n.1, p.40-45, 2016.

EUCLIDES, M.; F.; COÊLHO, J. DE C. A.; Corredores de rua: perfil. **Rev. Conexão Eletrônica**, Três Lagoas, MS, v.13, n. 1, 2016.

TRUCCOLO, A. BARNI.; MADURO , P. A.; FEIJÓ , E. A.; Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.2, p.108-114, 2008.

YAMATO, T. P.; SARAGIOTTO, B. I.; LOPES, A. D.; Prevalência de dor musculoesquelética em corredores de rua no momento em que precede o início da corrida. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 475-482, 2011.

PREPARO DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA TRABALHAR COM PORTADORES DE HIPERTENSÃO ARTERIAL

Carla Marins de Almeida¹; Lia Grego Muniz de Araújo²;

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
carlamarins_@hotmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: hipertensão arterial; educação física; bacharelado.

Introdução: A Hipertensão Arterial Sistêmica é denominada como “assassina silenciosa”, sendo um dos maiores problemas de países desenvolvidos. Mesmo com todas as ferramentas existentes entre medidas preventivas e de controle, a doença ainda é um dos maiores desafios na área da saúde (SANTOS et al., 2005). Números da OMS mostram que há cerca de 600 milhões de hipertensos no mundo (OMS, 2012). A importância da Educação Física tem sido cada vez maior, dentro do processo da transição epidemiológica voltada à promoção de saúde, visto que, o sedentarismo é um grande fator de risco para a prevalência de doenças crônicas (BAUMAN, 2004). O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF, 2013-2016), alerta para a procura de um profissional específico para a realização de qualquer atividade. Ressaltando também, que, o profissional de Educação Física precisa estar capacitado para prescrever e orientar atividades que promovam a melhoria da saúde. O saber profissional em Educação Física, que caracteriza e delimita a intervenção, é exclusivo daqueles que viveram o processo de aquisição e produção desse saber de forma sistematizada, pode ser resumido, em termos gerais, nas competências para diagnosticar, planejar, orientar, dirigir e avaliar programas de Educação Física para a sociedade (FREIRE; VERENGUER; REIS, 2002).

Objetivos: Verificar a formação de profissionais de educação física, se os mesmos possuem conhecimento sobre a hipertensão arterial e se estão aptos a trabalhar com portadores da doença.

Relevância do Estudo: Após revisão bibliográfica sobre o tema verificou-se que não há pesquisas científicas que tratem sobre o conhecimento do profissional de Educação Física, que está no mercado de trabalho, sobre hipertensão arterial. Então essa pesquisa se configura como um avanço nessa linha de pesquisa.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada em seis academias da cidade de Pederneiras - SP. Foram investigados 11 profissionais de Educação Física, de ambos os sexos, com idades entre 20 a 54 anos, selecionados independentemente do tempo de formação. O critério de inclusão dos participantes foi possuir Bacharelado em Educação Física e estar inscrito no CREF. Um questionário contendo 12 questões abertas foi aplicado individualmente aos profissionais, investigando questões sobre seu trabalho com hipertensos. Os dados foram organizados através da estatística descritiva na forma de tabelas e gráfico, onde foram utilizadas frequências absolutas e relativas (%).

Resultados e discussões: A amostra foi composta por três mulheres e oito homens, com média de idade de $31,55 \pm 4,0$ anos e tempo de formação de $5,82 \pm 11,5$ anos. Dados levantados apontam que todos os participantes possuem conhecimento sobre a doença, mas nem todos possuem a pós-graduação (45,5%) e quase todos fazem atualização profissional (90,9%). Grande parte dos indivíduos (90,9%) confirmou atender indivíduos hipertensos, mas em contrapartida, nem todos (90,9%) fazem o pedido de exames médicos para tal atendimento necessário com pessoas hipertensas. Somente uma pessoa relatou não medir a PA antes, durante e após os treinamentos. Foi indicado que os participantes

apresentaram uma grande variedade de respostas em relação ao conhecimento dos aspectos que contra indicam a prática de exercícios físicos, mostrando que, se um aluno apresentar algum desses aspectos citados, os profissionais estão preparados para interrupção das atividades. Segundo a Diretriz Brasileira de Cardiologia (2016), é recomendado que indivíduos com níveis de pressão arterial elevados façam testes ergométricos antes de realizar exercícios físicos de intensidade moderada. Ressaltando que, indivíduos hipertensos, devem fazer uma avaliação clínica completa antes da realização de algum tipo de treinamento. De acordo com o relato dos participantes dessa pesquisa pode-se afirmar que esses profissionais se encontram preparados para trabalhar com esse público, mas não foi o que verificaram Monteiro et al (2010). Os autores investigaram na cidade de Fortaleza, 400 profissionais que atuavam em academias de ginástica, compararam profissionais que trabalhavam e não trabalhavam com hipertensos. Os dados mostraram que os profissionais que atuavam com hipertensos apresentaram conhecimento insuficiente para trabalhar com esse público específico.

Conclusão: De acordo com o relato dos investigados, eles se encontram preparados para atender portadores de hipertensão arterial, exceto quando não pedem exames anteriores para seus pacientes. Sugere-se que mais pesquisas sejam realizadas, pois existe grande carência de estudos em relação a esse assunto.

Referências

BAUMAN, A.E. Updating the evidence that psysical activy is good for health: na epidemiological review 2000-2003. **Journal of Science and Medicine in Sport**, Australia, v.7, n.1, p6-19, 2004.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Diretrizes**. CONFEF, 2013-2016.

FREIRE, E. S.; VERENGUER, R.C.G; REIS, M.C.C. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 1, n1, p.39-46, 2002.

MONTEIRO, Z.M. et al. Nível de conhecimento do Profissional de Educação Física frente a alunos com hipertensão arterial nas academias de ginástica. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Fortaleza, CE, v. 12, n.4, p.262-268, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Estatísticas da Saúde Mundial 2012**. OMS, 2012.

SANTOS, Z.M.S.A. et al. Adesão do cliente hipertenso ao tratamento: análise com abordagem interdisciplinar. **Texto Contexto - Enfermagem**., Governador Valadares, v.14, n.3, p.332-40, 2005.

PSICOMOTRICIDADE E EDUCAÇÃO FÍSICA SUA IMPORTÂNCIA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR NO ENSINO INFANTIL ESCOLAR

¹Camila Chaves Tanaka; ²Me. Marco Antônio Pelegrino Manji; ²Dr. Marcelo Antônio Ferraz.

¹Discente ²Docentes Mestre e Doutor do Curso de Licenciatura em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB - E-mail: camilatanaka37@gmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física – Licenciatura

Palavras-chave: Psicomotricidade, ensino infantil, desenvolvimento motor

Introdução: O movimentar-se é de grande importância biológica, psicológica, social e cultural, pois é através da execução dos movimentos que as pessoas se interagem com o meio ambiente, relacionando-se uns com os outros, apreendendo sobre si, seus limites, capacidades e solucionando problemas (NETO *et al.*, 2007). A relação entre corpo e mente é estudada pela Ciência da Psicomotricidade, que possui três dimensões sendo elas: cognitiva, afetiva e motora. A psicomotricidade tem papel fundamental para o desenvolvimento da criança, pois ela é um meio de construção e de expressão da personalidade do indivíduo (BARROS; SCARAUSI, 2007). A importância de um bom desenvolvimento psicomotor para a educação do corpo, bem como o desenvolvimento global da pessoa, reside em seu papel preventivo nas dificuldades escolares (NETO *et al.*, 2007). É de extrema importância que estude a psicomotricidade no ensino infantil, pois a educação psicomotora contribui para o desenvolvimento do ser humano de forma geral, já que os movimentos são resultados de uma ação de relação que interliga a mente e o corpo (BORGES; RUBIO, 2013). A Psicomotricidade Relacional caracteriza como uma prática que permite que a criança, ao jovem e ao adulto, a expressão e superação de conflitos relacionais, interferindo de forma clara, preventiva e terapêuticamente, sobre o processo de desenvolvimento cognitivo, psicomotor e sócio-emocional, na medida em que estão diretamente vinculados a fatores físico - afetivos relacionais, dessa forma como um método de trabalho que proporciona um espaço de legitimação dos desejos e dos sentimentos no qual o indivíduo pode se mostrar na sua inteireza, com seus medos, desejos, fantasias e ambivalências, na relação consigo mesmo, com o outro e com o meio, potencializando o desenvolvimento global, a aprendizagem, o equilíbrio da personalidade, facilitando as relações afetivas e sociais (VIEIRA, 2005).

Objetivos: Este estudo tem como objetivo correlacionar a psicomotricidade e a educação física no ensino infantil, tendo como base a importância dos aspectos do desenvolvimento motor.

Relevância do estudo: A psicomotricidade propõe condições de desenvolver capacidades básicas, desse modo aumentando o potencial motor, usando os movimentos corporais para obter aprendizagens mais elaboradas, facilitando a interação entre o corpo e a mente.

Metodologia de pesquisa: Revisão bibliográfica realizada na biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru (FIB), livros texto, artigos científicos e páginas da Web.

Considerações finais: Como profissionais, temos que ser capazes de observar os nossos alunos em sala de aula e detectar suas habilidades e dificuldades, a fim de que possamos contribuir para obter uma educação de qualidade no seu processo de aprendizagem e desenvolvimento, considerando que nesse processo incidem influências do meio sócio econômico e cultural. A diversidade que existe no contexto escolar requer desafiar o docente que através da educação psicomotora trará mais uma contribuição para a educação do ser humano, sem prejuízo do desenvolvimento infantil (JESUS, 2017). Nesse sentido, para a Psicomotricidade Relacional a aprendizagem e o desenvolvimento se produzem pelas formas de relação afetiva com o outro, de acordo com as possibilidades e limites de cada um, em comum acordo. Pretende promover a expressão de crianças em sua

plenitude, recriando uma escola em que se abre o espaço para vivências de aspectos afetivos, que permeiam a evolução da personalidade e a inserção social (VIEIRA, 2005). Entretanto sugerem novos estudos sobre o assunto para que possa reforçar os resultados obtidos pelo presente estudo.

Referências

BARROS, S. M. S.; SCARAUSI, V. G. S. **A Psicomotricidade como fator de influência na prontidão para a aprendizagem na escola, 2007.** Disponível em: <http://famesp.com.br/novosite/wpcontent/uploads/2014/tcc/famesp_silvana_maria_santana_barros.pdf>. Acesso em: 19 out. 2017.

BORGES, M.F., RUBIO, J.A.S. **A Educação Psicomotora como instrumento no processo de aprendizagem.** Revista Eletrônica Saberes da Educação, V.4, São Roque 2013. Disponível em: http://docs.uninove.br/arte/fac/publicacoes/pdf/v4-n1-2013/M_Fernanda.pdf. Acesso em: 18 out. 2017.

JESUS, L.S., DANTAS, V.C.S., BEZERRA, A.A.C. **Psicomotricidade na Educação Infantil: Um breve estudo sobre sua contribuição no desenvolvimento da aprendizagem.** 10º Encontro Internacional de formação de professores 11|Forum permanente de inovação educacional. Sergipe. 2017.

NETO, F.R.; Almeida, G.M.F.de; Caon, G.; Ribeiro, J.; Caram, J.A.; Piucco, E.C. Desenvolvimento Motor de Crianças com Indicadores de Dificuldades na Aprendizagem Escolar. **R. bras. Ci e Mov.**2007; 15(1): 45-51.

VIEIRA, J. L. **Psicomotricidade relacional: a teoria de uma prática.** Disponível em: http://seer.perspectivasonline.com.br/index.php/revista_antiga/article/viewFile/388/299. Acesso em: 18 out. 2017.

ASPECTOS INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS QUE LEVAM OS IDOSOS A DESISTÊNCIA DOS PROGRAMAS DE ATIVIDADE FÍSICA

Bruno Alves De Oliveira Jacomo¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluno de Pós-graduação em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
bruno_morrario@hotmail.com ;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Curso de pós-graduação em Educação Física, atividades para grupos especiais e personal trainer

Palavras-chave: Idosos, Prevenção, Atividade Física, Desistência

Introdução: A população mundial tem crescido cada vez mais devido as mudanças no estilo de vida adotado pelas pessoas (SANTOS et al., 2015). Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima – se que a população brasileira chegue entre os anos de 2045-2050 com idade média de 76 anos (BRITO e OLIVEIRA, 2015). Neste contexto, o envelhecimento é um conjunto de processos que ocorre no organismo vivo, levando alterações fisiológicas através de modificações celulares com o passar do tempo, a uma deficiência funcional de um processo natural, dinâmico, progressivo e lentamente irreversível, essas alterações podem gerar déficits cognitivos, diminuição da saúde, transtornos psiquiátricos, comportamento sedentário, aumento da obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, perda da força e da potência muscular, lesões musculoesqueléticas e ocorrência de quedas (SOUZA, FERNANDES, PATRIZZI, WALSH e SHIMANO, 2016; BRITO e OLIVEIRA, 2015; FELDNA et al., 2015; FERRETTI, LUNARDI e BRUSCHI, 2013; PEDRINELLI, LEME e NOBRE, 2009). Portanto, com o aumento da longevidade no Brasil o número de idosos vem crescendo, sendo um grande desafio para a sociedade encontrar soluções para manter ou aumentar a qualidade de vida. Conforme os anos passam aumenta a incapacidade funcional, tornando os indivíduos mais dependentes (COSTA e SILVA, 2010). Um dos aspectos fundamentais para proporcionar uma velhice saudável e com maior qualidade de vida é a aderência da atividade física por períodos prolongados, por exemplo, como: caminhada, dança, jardinagem, subir escadas, dentre outras atividades, que podem ser realizadas em academias (exercícios de força), clubes (natação, dança), ou mesmo em praças públicas (tai-chi-chuan), ou seja, a realização regular de atividade física diminuindo o risco de doenças crônicas degenerativas, além de ter um efeito positivo na qualidade de vida e em outras variáveis psicológicas (GOMES e ZAZÁ, 2009; MACIEL, 2010).

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão bibliográfica sobre os aspectos que levam os idosos a desistência da participação dos programas de atividade física.

Relevância do Estudo: Conhecer os aspectos que levam a não aderência ao programa de atividade física, poderá contribuir para ajustá-la os programas de atividade física para esse grupo especial.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica realizada por meio de pesquisa em base de dados na internet utilizando os sites de busca LILACS, SCIELO, BIREME E PUBMED Os critérios de inclusão foram todos os artigos publicados ano 2005 a 2017, salvo referências clássicas.

Desenvolvimento: Atualmente, idosos buscam uma qualidade de vida para manterem-se autônomos e independentes para minimizar os efeitos das alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento. Pessoas que praticam atividades físicas regulares com alto nível de aptidão física apresentam menores riscos de doenças. Outro benefício promovido pela prática de exercícios é a melhora das funções orgânicas e cognitivas, garantindo maior independência pessoal e prevenindo doenças (OLIVEIRA et al., 2010). Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar do indivíduo. Tudo isso,

e consequência de um novo padrão de vida da sociedade moderna (SAMULSKI, 2009). A prática da musculação regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastante clara, e sendo um dos fatores para terem maiores probabilidade de desenvolverem doenças crônicas degenerativas. Esses resultados são debatidos de forma constante entre os profissionais na área da saúde e amplamente documentados na literatura atual (FARIA JÚNIOR, 2009). O treinamento funcional tem como objetivo trabalhar todas as valências físicas de forma equilibrada como, por exemplo: Equilíbrio, força, flexibilidade resistência, coordenação e velocidade (LOURENÇO, 2012). A recreação faz parte do lazer, sendo uma atividade física ou mental, onde as atividades são provenientes de motivação interior, com características, psicofísico emocional, promovendo o equilíbrio, pois preserva ou restaura a integridade do organismo. A recreação tem como característica ser de livre escolha que visa proporcionar alegria, distração e prazer através de atividades que não apresentem preocupação com grande desempenho, estimulando a criatividade e a participação de todos os idosos, sem, no entanto estimular a competitividade, satisfazendo a necessidade de se expressar naturalmente, diminuindo assim tensões e preocupações. (PASCHOAL, 2007). Em países desenvolvidos 60% da população adulta não utiliza parte do tempo diário para realizar atividades físicas, já no Brasil a inatividade física predomina em mulheres, idosos e pessoas de baixo nível (RIBEIRO, ROGATTO, MACHADO e VALIM, 2013). Muitos idosos não se adaptam nas atividades físicas, devido algumas barreiras relacionadas a aspectos como: dor a pratica de exercício, falta de temo, companhia, falta de apoio familiar, ambientais sem infraestrutura, esgotos a céu aberto, calçadas impróprias, praças vandalizadas, falta de suporte social para adesão quanto para manutenção da pratica e falta de influencia dos profissionais para o incentivo e apoio (RIBEIRO, ROGATTO, MACHADO e VALIM, 2013). Estudos revelam que o fato de não se habituarem e de não gostarem da prática da atividade física aumenta a perda de capacidade funcional, o medo de cair e mau humor também são barreiras para a prática de atividade (LOPES, KRUG, BONETTI e MAZOC, 216).

Considerações finais: A maioria dos estudos revela que o prazer é o fator mais relevante para a procura da prática de qualquer atividade física, em seguida vem à saúde e a competitividade, depois a sociabilidade, seguida da estética e do controle do estresse. Considera-se a partir da realização desta pesquisa, que poucos estudos avaliam os aspectos intrínsecos e extrínsecos que levam a desmotivação e, portanto, a não aderência à prática regular da atividade física nesse grupo especial.

Referências

- BRITO, T. D. Q.; OLIVEIRA, A. R. Deficiência física e envelhecimento: estudo das representações sociais de idosos sob reabilitação fisioterápica. **Rev. Avances en Psicología Latinoamericana / Bogotá (Colombia), Paraíba**, v. 33, n. 1, p. 121-133, 2015.
- GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de Adesão a Prática de Atividade Física em Idosas. **REV. Brasileira de Atividade Física & Saúde**. v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.
- LOURENÇO, T. M.; LENARDT, M. H.; KLETEMBERG, D. F.; SEIMA, M. D.; TALLMANN, A. E. C. Neu DKM. Capacidade funcional no idoso longevo: uma revisão integrativa. **Rev Gaúcha de Enferm** v.33, n. 2, p.176-85,2012.
- SAMULSKI, D. M; NOCE, F. a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários ufmg. **Rev. Bras. Atividade Física e Saúde**. V. 5, n.1, 2009.
- SANTOS, R. K. M.; MACIEL, A. C. C.; BRITTO, H. M. J. S.; LIMA, J. C. C.; SOUZA, T. O. Prevalência e fatores associados ao risco de quedas em idosos adscritos a uma Unidade Básica de Saúde do município de Natal. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, n. 12, p. 3753-3762, 2015.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E RELAÇÃO CINTURA QUADRIL DE ESCOLARES DA CIDADE DE JAU/SP

Bruno Felipe Diman¹; Olga de Castro Mendes²;

¹Aluno de Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
brunodiman@outlook.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ocmendes2003@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: nível de atividade física, Índice de massa corporal, relação cintura quadril, sedentarismo, obesidade e sobrepeso infantil

Introdução: Um estilo de vida saudável tem relação com a redução da prevalência de doenças crônico-degenerativas, cardiovasculares entre outras. Um maior nível de atividade física em crianças e adolescente melhora o perfil lipídico e metabólico, reduzindo o risco de obesidade. Uma criança fisicamente ativa tem maior chance de se tornar um adulto ativo (LAZZOLI et al., 1998). A obesidade em crianças e adolescentes é preocupante devido ao risco de sua presença na vida adulta trazendo prejuízos à saúde (MAGAREY et al., 2003 apud MAZINI FILHO et al., 2014) devido ao acúmulo de energia sob forma de triglicérides no tecido adiposo podendo ocasionar doenças associadas (FAGUNDES et al., 2008 apud MAZINI FILHO et al., 2014). O exercício reduz a obesidade devido a sua influência na saúde em longo prazo, porém não está estabelecida de acordo com a comunidade científica (SICHIERI et al., 2008).

Objetivo: avaliar o nível de atividade física, o índice de massa corporal (IMC) e a relação cintura quadril de escolares na cidade de Jaú/SP.

Relevância do Estudo: é importante para o profissional de educação física conhecer mais à respeito das condições atuais relativas ao sedentarismo e excesso de peso em crianças e adolescentes para efetivas intervenções.

Materiais e métodos: Foram avaliados 59 escolares, sendo 29 do sexo masculino e 30 do sexo feminino. Para quantificação do Índice de Massa Corporal (IMC) foram realizadas as medidas de estatura e massa corporal, e o cálculo pela razão da massa corporal pela estatura ao quadrado. Após o cálculo, os avaliados foram classificados em baixo peso, peso normal, excesso de peso e obesidade. O nível de atividade física foi avaliado por meio do questionário de atividade física para crianças e adolescentes (PAQ-C). À partir do escore final o avaliado foi classificado em ativo ou sedentário. O PAQ-C também aborda a média diária de tempo gasto em atividade sedentária (computador, vídeo game, televisão e celular), de acordo com Silva e Malina (2000). A relação cintura quadril foi calculada.

Resultados e discussão: A média e o desvio padrão da idade dos grupos foram de 12,52±0,51anos para o masculino e 12,43±0,50anos para o feminino. O IMC foi de 19,58±3,85 kg/m² para os meninos e 22,19±5,25 kg/m² para as meninas, classificando o grupo feminino em sobrepeso e o masculino como adequado (WHO, 1995). A estatura, massa corporal e IMC do sexo masculino foram inferiores ao feminino. Tal fato pode ser explicado pelo início das mudanças fisiológicas nas meninas ocorrerem mais precocemente. O aumento da densidade corporal dos meninos começa a ser maior em torno dos 14 anos, por conta de uma maior massa muscular em relação ao sexo feminino, que passam a ter uma predominância do tecido adiposo. A maioria das meninas apresentou peso excessivo, determinado quando somada a prevalência de excesso de peso (33,33%) e obesidade (23,33%). Em contrapartida, apenas 17,24% dos meninos com excesso de peso e 6,9% com obesidade. A classificação do nível de atividade física pelo PAQ-C, apresentou escores médios e desvios padrão de 2,89±0,28 para os meninos e 2,89±0,08 para as meninas. Nota-se um número muito elevado de crianças sedentárias, principalmente no sexo feminino, com 100% da amostra, contra 62% dos meninos. Em uma revisão sistemática, uma pesquisa com 33 crianças e adolescentes em tratamento da obesidade indicou que 155 a 180 minutos por semana de exercícios com intensidade de moderada a alta foi efetiva para a redução da

gordura corporal, porém em relação ao peso e a obesidade central não foram conclusivas (SICHIERI et al., 2008). A diferença encontrada pode ser explicada pela razão de os meninos participarem mais de atividades físicas do que as meninas (SILVA; MALINA, 2004). Tal acontecimento pode ser explanado pelas particularidades no âmbito sócio-cultural e comportamental dos adolescentes, já que desde a infância os meninos são estimulados às práticas esportivas e às atividades físicas como “jogar bola”, especialmente. Por outro lado, as meninas são mais voltadas ao desenvolvimento de atividades tipicamente sedentárias (GAMBARDELLA, 1995). O tempo gasto em atividades sedentárias foi mais alto entre as meninas, sendo a média e desvio padrão para o masculino $219,31 \pm 101,77$ minutos e para o feminino $306,00 \pm 143,85$ minutos. Um estudo de Silva et al. (2009) apresentou maior tempo de atividades sedentárias em escolares com menos de 13 anos da cidade de Aracajú (381 masculino e 378 minutos feminino), diferido também na superioridade dos meninos. Os valores da relação cintura quadril foram próximos (0,85 meninos e 0,87 meninas). Uma pesquisa de Soar, Vasconcelos e Assis (2004) que avaliou escolares de sete a nove anos encontrou valor igual a este estudo para os meninos (0,85) e inferior para as meninas (0,82), reforçando, embora com dados de idades menores, uma maior adiposidade central nas meninas desta pesquisa.

Conclusão: O grupo feminino foi classificado com sobrepeso e com alta prevalência de excesso de peso e obesidade. A totalidade das meninas se apresentou sedentária e o tempo gasto com atividades sedentárias foi maior do que os meninos. Além disso, apresentaram maior adiposidade central, representada pela maior relação cintura quadril. Assim, considera-se que o grupo de escolares do sexo feminino apresenta muitos fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade na vida adulta e de doenças crônicas degenerativas. Torna-se importante o esclarecimento do grupo de professores, pais e das próprias crianças, além do estabelecimento de estratégias de intervenção para reverter o quadro. Sugere-se novos estudos para um acompanhamento em longo prazo, avaliando o efeito da intervenção e analisando outros parâmetros importantes para a saúde das crianças e adolescentes.

Referências

- GAMBARDELLA, A. M. Adolescentes estudantes de período noturno: como se alimentam e como gastam suas energias. 1995. 88 p. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 1995.
- LAZZOLI, K. J. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Rev Bras Med Esporte**, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.
- MAZINI FILHO, L.M. et al. Nível de Atividade Física Diária e Hábitos Alimentares em Escolares de 10 a 13 anos da cidade de Leopoldia-MG. **Rev Bras Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v.8. n.47. p.124-133, 2014.
- SICHIERI, R; SOUZA, R. A.etal. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **Cad Saúde Pública**, v. 24 Sup2:S209-S234, 2008.
- SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad Saúde Pública**, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000.
- SILVA, D. A. S.; LIMA, J. O.; SILVA, R. J. S.; PRADO, R. L. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 11, n. 3, p. 299-306, 2009.
- SOAR, C.; VASCONCELOS, F. A. G.; ASSIS, M. A. A. A relação cintura quadril e o perímetro da cintura associados ao índice de massa corporal em estudo com escolares. **Cad Saúde Pública**, v. 20, n. 6, p. 1609-1616, 2004.
- WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. *Physical Status: the use and interpretation of anthropometry*. WHO Technical Reporte Series n. 854. Geneva: WHO, 1995. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/dicas-de-saude/imc-em-criancas-e-adolescentes.html>>. Acesso em 20/10/2017.

OBESIDADE E OS FATORES DE RISCO PARA A SÍNDROME METABÓLICA EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR

Bruna Estefânia Pittoli¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²

¹Aluna de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – bpittoli@gmail.com;

² Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - prof.luciana_fib@yahoo.com.br .

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA- LICENCIATURA

Palavras-chave: Síndrome metabólica, criança, adolescente, revisão bibliográfica, exercício físico, dieta saudável.

Introdução: Segundo Hernandes e Valentini (2010), “o desenvolvimento que se inicia no nascimento e se estende até o óbito pode ser definido como um processo em que ocorrem mudanças contínuas e graduais do organismo humano, de um nível mais simples para um mais complexo. A ordem natural desse desenvolvimento pode ser modificada pela falta de vivências de jovens adeptos do sedentarismo”. Observando as tendências de transição nutricional ocorrida neste século em diferentes países do mundo convergindo para a chamada “dieta ocidental” (FRANCISCHI et al., 2000) e levando-se em consideração que o estilo de vida começa a ser formado na infância, é possível afirmar que crianças com aumento no consumo de produtos ricos em gorduras com alto valor calórico, diminuição da prática de exercícios físicos, tempo de televisão diária e avanços tecnológicos da sociedade moderna, têm assumido um aumento no número de casos de obesidade e doenças relacionadas, levando-as a se tornarem adultos obesos e sedentários (HERNANDES e VALENTINI, 2010). Portanto, é consenso que a obesidade infantil vem aumentando de forma significativa e que ela determina várias complicações na infância e na idade adulta. Na infância, o manejo pode ser ainda mais difícil, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além de uma falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade (MELLO et al., 2004).

Objetivos: Fazer uma revisão bibliográfica sobre os fatores de risco da obesidade para a Síndrome Metabólica, em crianças e adolescentes em idade escolar.

Relevância do Estudo: Evidenciar os fatores de risco para a obesidade e a Síndrome Metabólica em crianças em idade escolar para repensar nas medidas de prevenção e de agravamento deste quadro mundial, no contexto escolar.

Materiais e métodos: Para essa pesquisa, foi realizada revisão sistemática de literatura, selecionando estudos científicos que dissertem sobre a obesidade, obesidade infantil, fatores de riscos e síndrome metabólica. Os artigos selecionados foram os publicados entre os anos de 2007 e 2017. A busca de artigos foi realizada pela internet, nas bases de dados como PUBMED, LILACS, SCIELO, BIREME, salvo as referências clássicas.

Desenvolvimento: O aumento no índice de pessoas com sobrepeso e obesidade é considerado um dos principais problemas de saúde pública da atualidade, pois representam a quinta maior causa de óbito mundial (SANTOS, 2016). O aumento dos índices de obesidade traz consigo o crescimento na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, o que vem acontecendo cada vez mais precocemente (CARANTI et al., 2008). A prevalência elevada de obesidade na infância e na adolescência pode resultar na diminuição da qualidade de vida e no custo elevado em cuidados de saúde. Parece também estar envolvida em consequências psicológicas e sociais, pois pode comprometer a autoestima do jovem obeso (POETA, 2010). O estilo de vida contribui de forma positiva para a obesidade, a população vem reduzindo a prática de atividade física e modificando seu padrão alimentar, ingerindo alimentos de alta densidade energética (BRANDÃO ET AL.,

2005; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ ET AL., 2004; RÊGO E CHIARA, 2006). Desta forma, diversos fatores de risco para doenças crônicas têm sido investigados em crianças e adolescentes, demonstrando relação com morbimortalidade em adultos. Entre estes fatores encontram-se dislipidemia, pressão arterial elevada, comprometimento do metabolismo da glicose, obesidade abdominal, que aumentam o risco para o desenvolvimento de aterosclerose, doenças cardiovasculares e cerebrovasculares na vida adulta (Li et al, 2003). Neste contexto, Moraes et al. (2009) discorrem que a ocorrência da síndrome metabólica em crianças e adolescentes está associada a risco aumentado de doenças cardiovasculares, problemas psicossociais, metabolismo anormal de glicose, distúrbios hepáticos e gastrintestinais, apneia do sono, complicações ortopédicas e distúrbios no desenvolvimento motor. Além disso, a síndrome metabólica adquirida na juventude, assim como seus riscos à saúde, tende a persistir na idade adulta. Pedrosa et al. (2010) estudaram 82 crianças portuguesas de sete a nove anos de idade, sendo 14 com sobrepeso e 68 obesas. Todas as crianças apresentavam obesidade abdominal e a síndrome metabólica foi detectada em 15,8% delas. Além disso, 62,6% apresentavam pressão arterial elevada, 13,4% apresentavam baixa concentração de HDL, e 11,0% eram hipertriglicéridêmicas.

Considerações finais: Com base nos estudos revisados, constatou-se a necessidade da adoção de mais medidas de prevenção em crianças e adolescentes, com base na orientação e na adoção de hábitos saudáveis: prática regular de atividade física e alimentação saudável, em equipe multidisciplinar. Os exercícios físicos poderão contribuir na melhora da autoestima, bem-estar físico e psíquico e predisposição para manter um estilo de vida ativo na idade adulta e conseqüentemente um aumento da expectativa de vida. Considera-se que essas medidas estejam presentes no contexto escolar e nos conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais.

Referências

BRANDÃO, A.P.; BRANDÃO, A.A.; BERENSON, G.S.; FUSTER, V. Síndrome Metabólica em Crianças e Adolescentes. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia** – v. 85, n. 2, agosto, 2005.

HERNANDES, F.; VALENTINI, M.P. Obesidade: causas e conseqüências em crianças e adolescentes. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 8, n. 3, p. 47 – 63, set-dez. 2010.

POETA, L.S.; DUARTE, M.F.S.; GIULIANO, I.C.B. Qualidade de vida Relacionada à saúde de crianças obesas. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, 56(2): 168-72, 2010.

RÊGO, A.L.V.; CHIARA, V.L. Nutrição e excesso de massa corporal: fatores de risco cardiovascular em adolescentes. **Rev. Nutr.**, Campinas, 2006.

SANTOS, D. E. N.; SILVA, G. G.; FERNANDES, B. C. SOUZA, R. M.; ANDRADE, S.L.F. e MAIA, J.L. Exercício resistido e gordura corporal: relação entre volume, intensidade e emagrecimento. **ANAIS DO XI EVINCI — Centro Universitário Autônomo do Brasil — UniBrasil-** ISSN: 2525-5126, 2016.

RELAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E A DOR CRÔNICA EM IDOSOS

Bruna Bressan Martins¹- Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
mbruna11@yahoo.com.br;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física – bacharelado

Palavras-chave: Processo de envelhecimento; qualidade de vida; Dor Crônica

Introdução: De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), hoje o Brasil possui cerca de 7,4% de idosos, e em 2025, estará entre os 10 países com o maior número de indivíduos da terceira idade (IBGE, 2010). “Acredita-se que até 80% dos indivíduos com mais de 60 anos sentem dor. Há um pré-conceito errôneo que essa dor seja consequência do processo de envelhecimento. Estima-se que 80% a 85% dos idosos apresentam, pelo menos, um problema significativo de saúde que os deixam vulneráveis à dor. A dor é frequente em 32% a 34% deles, ocasional em 20% a 25%, aguda em 6% a 7% e crônica em 48% a 55%.” (DELLAROZA, PIMENTA e MATSUO, 2007). A dor, de acordo com a Associação Internacional de Estudos da Dor (IASP) é caracterizada como uma experiência desagradável, sensitiva e emocional, associada ou não ao dano real de lesões dos tecidos podendo ser aguda ou crônica. Trata-se de uma manifestação em que envolve mecanismos físicos, psíquicos e culturais E pode ser causada por alterações musculares e ósseas ou pelo estresse de nossos compromissos do cotidiano, assim devido às responsabilidades, e ao estresse, as pessoas acabam tendo uma série de complicações tanto física quanto emocional. A dor aguda aparece subitamente, e pode ser o indicativo para o risco de uma lesão. “A dor crônica, como uma doença e não como um sintoma pode ter consequências na qualidade de vida. Fatores como depressão, incapacidade física e funcional, dependência, afastamento social, mudanças na sexualidade, alterações na dinâmica familiar, desequilíbrio econômico, desesperança, sentimento de morte e outros, encontram-se associados a quadros de dor crônica. A dor passa a ser o centro, direciona e limita as decisões e comportamentos do indivíduo. Acarreta, ainda, fadiga, anorexia, alterações do sono, constipação, náuseas, dificuldade de concentrações, entre outros (DELLA ROZA, PIMENTA e MATSUO, 2007).

Objetivos: Verificar a qualidade de vida em idosos com dor crônica relacionada ao processo de envelhecimento.

Relevância do Estudo: Promover qualidade de vida em idosos com sintomatologia de dor.

Materiais e métodos: O projeto de pesquisa foi aprovado pelo comitê de ética (nº 254.424) da Faculdade de Ciências/ UNESP-Bauru. Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual deram seu consentimento na divulgação dos resultados, sendo garantido seu anonimato. Fizeram parte deste estudo 62 idosos. Os critérios de avaliação centraram-se em ter idade igual ou superior a 60 anos, ser residente de Bauru/SP, conter algum tipo de dor crônica e aceitar participar da pesquisando assinando termo de consentimento. Além de uma anamnese para obtenção de dados pessoais e histórico familiar, foram aplicados, para a avaliação da qualidade de vida dos participantes, o questionário SF-36. O Short-Form 36 (SF-36) é um instrumento de medida de qualidade de vida desenvolvido no final dos anos 80 nos EUA. O SF-36 engloba componentes, representados por capacidade funcional, aspectos físicos, dor, aspectos emocionais, estado geral de saúde, vitalidade, aspectos sociais, saúde mental e uma questão comparativa sobre a percepção atual da saúde e há um ano. O indivíduo recebe um escore em cada escala, que varia de 0 a 100, sendo zero o pior escore e 100 o melhor.

Resultados e discussões: Tabela 1. Dados descritivos do IMC , idade e domínios avaliados pelo questionário do SF36

IMC, idade e SF-36		
	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
IMC (Kg/m ²)	27,96	4,70
IDADE (anos)	67,83	6,02
CAPACIDADE FUNCIONAL	72,41	18,68
ASPECTO FÍSICO	88	22,72
GERAL	72,01	18,68
VITALIDADE	67,82	7,87
ASPECTO SOCIAL	86,49	18,62
ASPECTO EMOCIONAL	88,55	24,15
SAÚDE MENTAL	73,61	18,94
DOR	55,16	23,24

Na tabela 1 apresentam-se os resultados da média da idade foi 67,83 ±6,02 .Nas médias do SF36, em termos gerais, os participantes se auto classificavam com boa qualidade de vida, no entanto, numa escala de 0 a 100 para os níveis de dor, os participantes se classificaram como 50. Ribeiro e Marinho (2005) compararam entre pessoas praticantes e não praticantes de atividade física de acordo com as queixas, e tratamentos relatados, mostrando as alternativas pelas quais os pacientes busque amenizar o problema. E buscar conscientizar os pacientes da importância da aderência a programas de atividade física. As pessoas entrevistadas apresentaram tempo médio de dor de 36 meses. Assim verificou-se a atividade física não é só um meio de alívio da dor, contribui também para uma restauração das funções fisiológicas, promovendo o bem-estar a diminuição do impacto dos sintomas e, assim, uma qualidade de vida melhor e prolongada, a partir dos ganhos terapêuticos. Em um estudo transversal descritivo, exploratório com uma amostragem de conveniência composta por 50 idosos, com diagnóstico clínico de dor crônica e idade igual ou superior a 60 anos, utilizando como Instrumento de avaliação, o questionário WHOQOL- bref e a EAV de dor, foram identificados 34% com distúrbios da coluna; 22% com artrite reumatoide, 18% com osteoporose, 14% com artrose e 12% com tendinopatias. Houve uma influência negativa da dor crônica na QV dos idosos no domínio físico e nas relações sociais em relação aos voluntários controles. Este estudo evidenciou a presença de dor moderada avaliada pela escala unidimensional, com influências negativas na QV dos idosos (CUNHA E MAYRINK, 2011).

Conclusão: Verificou neste estudo que a dor pode estar entre os principais fatores limitadores da possibilidade do idoso manter seu cotidiano com mais autonomia I, impactando negativamente a qualidade de vida.

Referências

ANDRADE, A.F. PEIREIRA, V.L. SOUSA, F.E.A.F. **Mensuração da dor no idoso: uma revisão.** Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, 2002.

CUNHA, L. L., MAYRINK, W. C. Influência da dor crônica na qualidade de vida em idosos, *Rev Dor. São Paulo*, 2011.

KURITA, P.G. PIMENTA, M.A.C. **Adesão ao tratamento da dor crônica. Estudo de variáveis demográficas, terapêuticas e psicossociais.** Escola de Enfermagem da USP, 2002.

OMONTE, I.R.V. **Avaliação da qualidade de vida pelos instrumentos sf-36 e perfil de saúde de nottingham em pacientes submetidos à operação de capella por via laparotômica.** Belo Horizonte, p39-40,2007.

RIBEIRO, K.L. MARINHO, I.S.F. **Fibromialgia e exercício.** Fitness e Performance Journal. Rio de Janeiro, v.4, nº5, set/out, p.280-287, 2005.

ANÁLISE COMPARATIVA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DE 09 A 13 ANOS PRATICANTES DE KARATÊ E NÃO PRATICANTES

Beatriz de Albuquerque Ribeiro¹; Vinícius José Silva²

¹Aluno de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
beatriz_ribeirok@hotmail.com;

²Professor Mestre de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
viniciusjscb@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Karatê, Aptidão Física, Flexibilidade, Agilidade

Introdução: O karatê, na sua concepção, é uma arte marcial de defesa pessoal japonesa cujo significado é mãos vazias, onde são treinadas todas as partes do corpo para fins de autodefesa. Sua prática, também tem como objetivo, a formação do caráter (FUNAKOSHI, 1922 *apud* NAKAYAMA, 1966). A aprendizagem e o aperfeiçoamento do karatê têm grande importância no desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças e adolescentes, desde que ensinado de forma adequada e respeitando as fases de desenvolvimento e individualidade de cada um- (SANTOS; TONON; SOUZA, 2016). Enquanto flexibilidade compreende-se como a capacidade da pessoa em realizar movimentos com grande amplitude articular e com elasticidade muscular. Segundo Barbanti (1997), uma boa flexibilidade permite uma melhor execução dos golpes de impulso e amplitude. Com relação ao outro componente da aptidão física que auxilia no desenvolvimento, a agilidade, esta é caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção e deslocamento do centro de gravidade do corpo (PITANGA, 2005).

Objetivos: Analisar a composição corporal e a aptidão física por meio do teste de flexibilidade e agilidade em crianças e adolescentes praticantes e não praticantes de karatê.

Relevância do Estudo: Os resultados e informações obtidos podem ser utilizadas por futuros profissionais de Educação Física e profissionais da área da saúde para especificar e especializar o trabalho a crianças/adolescentes praticantes de karatê.

Materiais e Métodos: Participaram do presente estudo 37 crianças e adolescentes de ambos os sexos, na faixa etária entre 09 e 13 anos, sendo 18 praticantes de karatê há no mínimo 06 meses, denominado de grupo A e 19 crianças e adolescentes na mesma faixa etária, não praticantes, para compor o grupo B, sendo este o grupo controle. Todos os participantes fazem parte de dois projetos sociais chamados Casa do Garoto Rogacionista e Fundação Amigos João Bidu no município de Bauru/SP, com a autorização da pesquisa mediante e uma Declaração de Ciência e Concordância das Instituições Envolvidas, assinada pela coordenação do projeto. A participação das crianças e adolescentes foram voluntárias, e foram fornecido aos pais e/ou responsáveis um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido contendo informações relevantes do trabalho, devidamente explicado pelos pesquisadores, que foram lido e assinado. Os participantes receberam o Termo de Assentimento, que foi lido e explicado pelos pesquisadores e, em seguida, assinado. A coleta de dados foi feita após a aprovação do trabalho no Comitê de Ética e Pesquisa das Faculdades Integradas de Bauru.

Resultados e discussões: Os dados da presente pesquisa mostraram que 77,77% das crianças/adolescentes praticantes de karatê estão no padrão normal de composição corporal. Segundo Souza (2015), os participantes da pesquisa de seu trabalho foram considerados dentro do padrão de normalidade, indo de acordo com os dados coletados na pesquisa. Valenga (2015), estudou três grupos de karatecas que treinavam mais de uma vez na semana; até um ano, mais de um ano e menos de 3 anos e há mais de três anos,

onde os valores médios demonstram que o nível de flexibilidade foi maior conforme os anos de prática. Com isso, podemos levar em conta que os resultados do teste de flexibilidade não teve tanta relevância aos não praticantes devido o período de tempo, que foi apenas de 06 meses de prática e durante uma vez na semana. Segundo Weineck (2005), o processo de elevação da flexibilidade é gradual, necessita de várias semanas de treinamento, devendo ser utilizado desde o início da preparação. Verificamos também que no teste de agilidade os meninos praticantes tiveram um maior desempenho, onde 50% dos praticantes classificaram-se no score de médio a excelente, enquanto os não praticantes não obtiveram resultados nessa classificação. Estes dados corroboram com o trabalho de Sousa (2015), onde observa-se que os meninos tinham maiores valores de VO₂, força ao fazer maior número de barras e agilidade ao ter melhor desempenho no teste de shuttle-run.

Conclusão: Percebe-se que de acordo com os resultados deste trabalho na prática do karatê não houve mudanças significativas, principalmente em relação a flexibilidade dos praticantes, isso pode ser ao pouco tempo requerido e a pouca frequência durante a semana. Além disso, as crianças não praticantes de karatê não são sedentárias, praticam outros esportes no projeto durante a semana e essas variáveis não foram controladas, podendo assim, serem interferidas no trabalho. Dessa forma, fica o espaço para novas pesquisas com um maior controle de variáveis para checar essa conclusão.

Referências

BARBANTI, V.J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. 2ªed. São Paulo: Editora Edgard Blucher, 1997.

NAKAYAMA, M. **Karatê dinâmico: instrução pelo mestre**. 1ªed. São Paulo: Editora Cultrix, 1966.

PITANGA, F. J. G. **Teste, medidas e avaliação em educação física e esportes**. 4ªed. São Paulo: Phorte, 2005.

SANTOS, V. F.; TONON, C. J. F. M.; SOUZA, E. M. Benefícios da prática da modalidade karatê para crianças de 07 a 11 anos. **Revista Facider Científica**, Colider, n. 8, p. 1-13, fev. 2016. Disponível em: <file:///C:/Users/PC/Downloads/138-547-1-PB.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2017.

SOUZA, D.E.R. et.al. Efeito de 9 meses de modalidade de lutas na aptidão física de crianças e adolescentes de baixa renda atendidos pelo projeto de extensão. **8º Congresso de Extensão Universitária da UNESP**, 2015.

VALENGA, A.L. **Níveis de flexibilidade em praticantes de karatê shibu-dô**. Curitiba (2015). Trabalho de conclusão de curso da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 43 f., Curitiba, 2015.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. 7ªed. Barueri-SP: Manole, 2005.

ASPECTOS QUE LEVAM IDOSOS À PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Andressa Mariana Herculano¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
andressa.herculano27.ah@gmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Pós-graduação em Educação Física - Atividades Físicas para Grupos Especiais e Personal Trainer

Palavras-chave: Envelhecimento; Exercício físico; Saúde; Terceira idade

Introdução: O processo de envelhecimento gera diversas modificações no organismo que acabam influenciando na qualidade de vida do indivíduo, que têm sua capacidade funcional diminuída ao longo do tempo (MENDES, 2011). Além disso, o processo biológico de envelhecimento não pode ser interrompido, mas diversos estudos demonstram que a prática regular de atividade física minimiza os efeitos e progressão fisiológica desse processo. Somado a isso, têm-se evidenciado diversos benefícios psicológicos e cognitivos em idosos praticantes de exercício físico (BORGES, 2009). Sendo assim, a aplicação de exercícios físicos pode prevenir o surgimento precoce de diversas doenças metabólicas, assim, a atividade física pode atuar no tratamento dessas doenças e interferir positivamente na capacidade funcional de adultos e idosos (COELHO E BURINI, 2009). Assim, os principais motivos de adesão são: prescrição médica, saúde, bem-estar e qualidade de vida. Apesar da estética não ser um dos principais motivos, é um fator levado em consideração por alguns indivíduos. Enquanto a questão de socialização pode levar a alguns idosos aderirem à prática regular de atividade física.

Objetivos: O objetivo desse trabalho de revisão bibliográfica foi verificar os motivos de adesão à prática regular de atividade física por idosos.

Relevância do Estudo: Este estudo pode ser considerado de grande importância para profissionais da área da educação física ou para as pessoas que queiram adquirir conhecimento sobre os aspectos que levam indivíduos da terceira idade à prática de atividade física.

Materiais e métodos: O estudo foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica, de um estudo de revisão sistemática de literatura científica. A revisão da literatura foi realizada nas bases de dados SCIELO, Google Acadêmico, LILACS, PUBMED, Livros e Revistas de 2006 a 2016.

Desenvolvimento: Estudos comprovam que quanto mais ativa uma pessoa for, mais beneficiada ela será em termos de capacidade funcional e também da melhoria da aptidão física, que conforme o tempo e a idade vão perdendo cada vez mais, principalmente idosos (SILVA et al., 2014). E isso inclui a perda de funções básicas que a pessoa exerce durante seu dia a dia, que vão desde um simples tomar banho, vestir-se, levantar-se, até mesmo uma caminhada pequena distância. Com o decorrer dos anos é natural do corpo humano ir perdendo suas funcionalidades, como a aptidão física, equilíbrio e massa muscular (sarcopenia). Destes, a perda de massa muscular é o principal efeito do envelhecimento sobre o corpo humano (CHIEN, HUANG, WU, 2008). Somado a isso, a sarcopenia também acarreta em perda de flexibilidade e equilíbrio e, conseqüentemente, em perda de funcionalidade na realização de atividades cotidianas. Apesar de esse processo ser natural e ocorrer conforme os anos vão passando, a única coisa a ser feita para que isso não ocorra de uma forma crítica é que o indivíduo busque um estilo de vida saudável, através da prática de algum tipo de atividade física, que resulte em melhora da condição neuromotora, músculo-esquelética e cardio-respiratória. Em casos extremos, o impacto do envelhecimento

sobre o corpo humano acarreta em doenças crônico-degenerativas (EVANGELISTA et al., 2015). Sabe-se que aproximadamente 75% dos casos dessas doenças poderiam ser explicados por uma dieta irregular e inatividade física, indicando que a importância desses itens na prevenção e tratamento desses casos (FARIAS JÚNIOR, 2009). Somado a isso, um estudo realizado pelo IAMSPE demonstrou que idosos que praticam atividade física regularmente procuram menos o atendimento médico do que os sedentários, demonstrando a importância e os benefícios da realização de exercícios físicos ao longo do envelhecimento. Todo esse conjunto de fatores, aliado ao aumento da divulgação do tema em programas de TV, rádio, jornais e internet, acarretou em um aumento de idosos em busca de um estilo de vida saudável. Assim, os principais motivos de adesão são: prescrição médica, saúde, bem-estar e qualidade de vida. Apesar da estética não ser um dos principais motivos, é um fator levado em consideração por alguns indivíduos. Enquanto a questão de socialização pode levar a alguns idosos aderirem à prática regular de atividade física.

Considerações finais: A partir desta revisão bibliográfica, considera-se que a prática regular de atividade física pode ser considerada a Panacéia para um envelhecimento saudável. Portanto, a importância de compreender e promover um melhor conhecimento acerca dos fatores motivacionais que levam os idosos à prática de atividade física pode gerar os subsídios necessários para desenvolver melhores estratégias para a adesão desses indivíduos no intuito de promoção da saúde e bem-estar.

Referências

BORGES, LJ. Influência de um programa de exercício físico na saúde mental e na aptidão funcional de idosos usuários dos Centros de Saúde de Florianópolis. (Dissertação de Mestrado). **Universidade Federal de Santa Catarina**, Florianópolis. 2009.

CHIEN MY; HUANG TY; WU YT. Prevalence of sarcopenia estimated using a bioelectrical impedance analysis prediction equation in community-dwelling elderly people in Taiwan. **J Am Soc Geriatr**, 56(9):1710-5. 2008.

COELHO, CF; BURINI, RC. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutr.**, v.22, n.6, p.937-946. 2009.

EVANGELISTA, R I. Análise da composição corporal e prevalência de doenças crônico-degenerativas em adultos de diferentes faixas etárias. **In Colloquium Vitae** (Vol. 6, No. 2, pp. 11-21). 2015.

FARIAS JÚNIOR, JC; NAHAS, MV; BARROS, MVG; LOCH, MR; OLIVEIRA, ESA; DE BEM, MFL; LOPES, AS. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. **Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health** 25(4):344-52, 2009.

MENDES, EV. As redes de atenção à saúde. **Ciênc. saúde coletiva**, v.15, n.5, p.2297-2305, 2011

SILVA, N; BRASIL, C; FURTADO, H; COSTA, J; FARINATTI, P. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto**, 13(2). 2014.

CONSUMO E AVALIAÇÃO DOS CONHECIMENTOS BÁSICOS DE SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS POR PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM UMA ACADEMIA DO INTERIOR DE SÃO PAULO

Ana Laura Pizzo¹, Edson Walter Lopes²

¹Aluna de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
anaurapizzo25@gmail.com

²Professor do curso de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
prof.edson.ef@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Exercício físico. Suplementação. Nutrição

Introdução: Segundo Menon et al. (2012) cada vez mais praticantes de exercícios físicos estão buscando a suplementação como uma forma de aumentar seus resultados. O aumento do uso e conseqüentemente o mercado de suplementos estão crescendo cada vez mais, em todo o mundo. No Brasil, a categoria de “suplementos alimentares” não existe, sendo eles classificados como “alimentos para atletas”. Esses alimentos são indicados apenas para indivíduos que tenham necessidades nutricionais específicas, por conta de exercícios físicos. Sendo assim, a maioria das pessoas que tem uma alimentação saudável e balanceada, não tem necessidade de consumi-los, pois já encontram as quantidades de nutrientes suficientes em sua dieta (ANVISA, 2017).

Objetivos: Este estudo teve como objetivo analisar o consumo e os conhecimentos básicos de suplementos nutricionais utilizados por praticantes de exercícios resistidos, em uma academia do interior de São Paulo.

Relevância do Estudo: A literatura é bem conclusiva ao estabelecer que, de modo geral, a performance e saúde de atletas e praticantes de exercícios físicos decorrem do manejo dietético. A suplementação alimentar deve ficar restrita a casos especiais (ALVES, 2003). No entanto constata-se cada vez mais o uso abusivo de suplementos alimentares sem a orientação de um profissional habilitado.

Materiais e métodos: Participaram da pesquisa 40 sujeitos matriculados em uma academia da cidade de Bocaina, sendo 13 (33%) sujeito do sexo feminino e 27(67%) do sexo masculino, com idade entre 18 e 60 anos, todos praticantes de musculação ao menos a seis meses. Foi aplicado um questionário com oito questões, para diferenciarmos os tipos e classificação dos suplementos; sua estratégia de uso; por quem foi indicado; entre outras questões. A participação dos avaliados foi voluntária. Todos que aceitaram a participação no estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os dados foram organizados através de estatísticas descritivas, sendo utilizado o programa Excel 2010.

Resultados e discussões: Os sujeitos deste estudo podem ser caracterizados como ativos, uma vez que 93% do grupo (37) treina entre quatro a sete vezes na semana. Os principais motivos que levaram os sujeitos do sexo masculino a buscarem suplementos foram a hipertrofia e otimizar resultados do treinamento com 14 (29.1%) respostas, e aumentar energia e performance com 9 (18.8%) respostas. Para o sexo feminino os principais motivos foram aumentar energia e performance com 6 (25%) respostas, Otimizar resultados com 5 (20%) e Emagrecimento com 4 (17%) respostas. Os tipos de suplementos mais utilizados pelos sujeitos do sexo masculino e feminino são os produto protéicos (whey protein, albumina) com 23 (34%) e 8 (33%) respostas respectivamente, enquanto que aminoácidos (BCAA, glutamina, creatina) com 19 (28%) e Carboidratos (maltodextrina, dextrose) com 9 (13%) vem em seguida para os homens, vitaminas e minerais com 7 (29%) e aminoácidos (BCAA, glutamina, creatina) com 5 (21%) vem na sequência para as mulheres. Esses resultados são similares ao estudo de Zandoná (2013), onde há maior prevalência no uso de

suplementos alimentares protéicos entre os praticantes de musculação. A ingestão de proteínas após treino de hipertrofia favorece o aumento de massa muscular e a síntese protéica, onde a dosagem recomendada é por volta de 1,8g/kg/dia, sendo que o consumo de dosagens maiores não acrescenta no aumento de massa muscular (HERNANDES; NAHAS, 2009). Em relação a indicação para o uso de suplementos constata-se que o instrutor de academia é o principal influenciador para homens e mulheres (26% e 31% respectivamente), porém as mulheres também procuram um profissional da nutrição para prescrição de suplementos com maior frequência (31%) quando comparados aos homens (6%). Observa-se que a maioria dos sujeitos do sexo masculino 15 (56%) e sexo feminino 8 (62%) afirmam ter uma dieta balanceada, entretanto apenas 7 sujeitos (18%) do total avaliado afirmaram que buscam uma orientação de um profissional de Nutrição para sua alimentação (2 do sexo masculino e 5 do feminino).

Conclusão: Há maior prevalência no uso de suplementos alimentares protéicos em homens e mulheres praticantes de musculação. Os motivos que levam a ingestão de suplementos para homens e mulheres são diferentes, no entanto ambos os sexos mostram não ter conhecimento da ação e dos benefícios de seu uso, tão pouco o suporte do profissional habilitado para diagnóstico e prescrição de uma dieta e suplemento alimentar. Além disso, vale ressaltar à necessidade de ações preventivas na área da saúde, através de uma melhor educação nutricional e ética profissional.

Referências

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILANCIA SANITÁRIA. Alimentos para atletas. Disponível em <<http://portal.anvisa.gov.br/alimentos-para-atletas>>. Acessado em: 27 de jan. 2017.

Gomes, Gisele Sales, et al. "Caracterização do consumo de suplementos nutricionais em praticantes de atividade física em academias." *Medicina (Ribeirao Preto. Online)* 41.3 (2008): 327-331.

ALVES, L. A. **Recursos ergogênicos nutricionais**. R. Min. Educ. Fís. v.10, p. 23 – 50, 2003.

HERNANDES, A. J; NAHAS, R. M. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para saúde. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 15, n. 3, p.3-12, 2009.

MENON, Daiane; SANTOS, Jacqueline Schaurich dos. Consumo de proteína por praticantes de musculação que objetivam hipertrofia muscular. *Rev. bras. med. esporte*, 2012, 18.1: 8-12.

ZANDONÁ, L. **O uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação**. 2013. 38f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) Faculdades Integradas de Bauru, 2013.

PRINCIPAIS LESÕES EM ATLETAS E PRATICANTES DE KARATÊ

Ana Carolina Knoth¹; Vinicius José Silva²;

¹Aluna de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
aninhaknoth@hotmail.com;

²Professor Mestre do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
viniciusjscb@hotmail.com

Grupo de trabalho: CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Karatê; Lesões; Atletas; Praticantes;

Introdução: O karatê Shotokan é conhecido mundialmente, tendo como característica golpes de impacto. Karatê significa mãos vazias pois não utiliza nenhum tipo de armas, seguindo de bloqueios, chutes e socos (STRICEVIC et al., 1983). Segundo Menezes (1983) as lesões são classificadas em típicas e atípicas, ou seja, mais comuns, que acontece com grande frequência na modalidade, durante o treino, ou aquelas que ocorrem acidentalmente, são raras.

Objetivos: Analisar por meio de um questionário as principais lesões em atletas e praticantes de karatê.

Relevância do Estudo: Identificar as principais lesões causadas na pratica da arte marcial, assim como as partes do corpo que são mais lesionadas e o momento de sua ocorrência visando que estes dados possam instruir futuramente medidas de segurança e equipamentos de proteção para evitar que a mesma se repita, ou que ocorra com menor incidência.

Materiais e métodos: Participaram desta pesquisa 40 atletas e praticantes de karatê, voluntários para participar da pesquisa de ambos os sexos com idade entre 18 e 30 anos, no instituto HITSUJI, no município de Bauru/SP. Foram aplicados questionários com perguntas fechadas e abertas sobre ocorrência de lesões mais comuns, contusão, luxação, entorse e fraturas, assim como as partes anatômicas mais afetadas, o momento em que ocorreram, treinos ou competições e o instante da lesão na ação de ataque, defesa ou recepção do golpe. Os dados foram organizados por meio de estatísticas descritivas na forma de tabela. O trabalho foi aprovado pelo comitê de ética das Faculdades Integradas de Bauru/SP

Resultados e discussões: As lesões que mais ocorreram foram contusão e luxação e os locais anatômicos mais afetados aconteceram nos dedos das mãos, tornozelos e dedos dos pés. A maioria das lesões ocorreu durante os treinamentos, durante a ação de ataque.

No estudo de Rettig (2003), as principais lesões no karatê foram nas mãos e nos dedos. Na presente pesquisa, 26 dos 40 indivíduos sofreram algum tipo de lesão e o local mais afetado são nos dedos das mãos, seguido dos tornozelos e dedos dos pés, sendo o local de menor índice os ombros.

McLatchie e Jennett (1994) relatam que no KarateShotokan não acontecem grandes amplitudes articulares nos punhos, mãos e dedos, portanto, as lesões podem ser classificadas por traumas diretos, para que se possa prevenir e reduzir essas lesões é preciso que introduza em treinos e competições o uso de protetores de mãos e pés, destacando que os mesmos não limitam a amplitude do movimento (golpe).

Com relação ao período de acontecimentos das lesões, independente do local anatômico lesionado, Barsottini, Guimarães e Morais (2006), Oliveira, Monnerat, Pereira (2010) e Corso e Gress (2012) descreveram uma maior ocorrência da mesma durante o treinamento, pelo fato de serem treinos de alta intensidade, com grande número de repetições dos movimentos que golpeiam gerando um cansaço muscular, e pela desigualdade de força entre os indivíduos, já que nos treinos de judô, não há separação de peso. Esta mesma

realidade pode ser observada na arte do karatê. Nesta pesquisa, a maior incidência de lesões ocorreu durante os treinos no momento de ataque, sendo os principais danos apontados pelos entrevistados, contusão (26,9%), luxação (23,07%), entorse (19,5%) e fratura (11,5%).

Frozi e Mazo (2008) expõem que há algumas situações para poder identificar os perigos durante os treinos de karatê: as atividades usadas para a preparação física, a competição de Kumitê, que são os treinos de luta, e o treino de Kata, que são sequência de golpes e defesas e simulam lutas com vários adversários. É costumeiro deparar com praticantes da modalidade que sofreram lesões durante treinos de kata, kumitê ou até mesmo em atividades de preparação física.

Conclusão: Por meio deste estudo observou-se que as principais lesões ocorreram dedos das mãos e tornozelos durante a ação de ataque nos treinos. Desta forma, fica evidenciado a importância de ações preventivas, assim como traçar estratégias para diminuir os riscos de lesão nestas áreas durante os treinamentos.

Referências

BARSOTTINI, D.; GUIMARÃES, A.; MORAIS, P. Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte, Niterói**, v. 12, n. 1, jan./fev. 2006.

CORSO, C.; GRESS, F. Lesões no Jiu-Jitsu. **Acta Brasileira do Movimento Humano, Ji-Paraná**, v. 2, n. 3, p. 11-20, jul./set. 2012.

FROZI, T. O.; MAZO, J. Z. KUATSU: Técnicas de reanimação e sua aplicação no Karatê. **IX Salão de Iniciação Científica – PUCRS**, 2008.

MCLATCHIE G.; JENNETT B. ABC of sports medicine. Head injury in sport. **BMJ**, v.18, n. 308p. 620-624, 1994.

MENESES, C.J.S. O esporte e suas lesões. **Revista Brasileira de Cineantropometria& Desempenho Humano**. Rio de Janeiro, v.3, n.1, p.42-54, 2001.

OLIVEIRA, T. S.; MONNERAT, E.; PEREIRA, J. S. Lesões no judô: repercussão na prática esportiva. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 34-36, 2010.

RETTIG, A.C. Athletic injuries of the wrist and hand. Part I: traumatic injuries of the wrist. **Am J Sports Med**, v. 31, n. 1, p. 38, 2003.

STRICEVIC, M.V; PATEL, M.R; OKAZAKI, T. et al. Karate Shotokan: historical perspective and injuries sustained in national and international tournament competitions. **Revista brasileira medicina do esporte**, Sao Paulo, v.17, n.2, Mar/abril. 2011

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE OS EFEITOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS NO TRATAMENTO DO CÂNCER

Amanda Naiara Ernresto¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluna de Pós Graduação em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – amanda_naiara_ernesto@hotmail.com;

³Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Pós-graduação em Educação Física - Atividades Físicas para Grupos Especiais e Personal Trainer

Palavras-chave: Atividade física, exercício físico, câncer

Introdução: O câncer é a denominação de doenças acometidas pelo crescimento descontrolado de células do organismo e que podem se espalhar causando a metástase (INCA, 2012). Segundo Caperuto e Navarro (2009), o câncer (CA) tem se caracterizado como um grande problema de saúde pública pela alta prevalência tanto em países desenvolvidos como em desenvolvimento. Atualmente, é uma das patologias que mais matam. O metabolismo de pacientes portadores de CA sofre modificações drásticas devido ao estresse criado pela própria doença, como também pelos efeitos colaterais produzidos pelos tratamentos tradicionais administrados (cirurgia, quimioterapia ou radiação). Além dos efeitos físicos, o diagnóstico de câncer, associado aos efeitos colaterais promovidos pelos diferentes tratamentos, causa um grande impacto no campo emocional e psicológico dessas mulheres (MAKLUF et al., 2006). O tratamento oncológico é considerado uma intervenção de alta complexidade, tendo em vista que os efeitos deletérios as células saudáveis e seus consequentes efeitos somam-se as características da população mais acometida, tais como: idade avançada e alto índice de comorbidades. A associação de todos esses fatores pode representar, potencialmente, uma dificuldade para a realização das atividades de vida diária resultando em um maior nível de dependência e uma redução na qualidade de vida. Entre as diversas estratégias que englobam o tratamento oncológico, tem-se evidenciado na literatura os efeitos positivos da atividade física na qualidade de vida desses pacientes (DEBACKER e ARBANE, 2007; JONES, e.al., 2008; ARBANE et al., 2011). A atividade física produz alterações metabólicas e morfológicas crônicas que podem torná-la uma opção importante no tratamento e no processo de recuperação envolvendo pacientes com CA. Porém, poucas pesquisas existem atualmente envolvendo a utilização de atividades físicas na reabilitação de pacientes portadores de CA (COURNEYA, et al., 2009).

Objetivos: Fazer uma revisão bibliográfica sobre os estudos que abordam os efeitos do exercício físico no tratamento do câncer.

Relevância do Estudo: Conhecer os benefícios do exercício físico no tratamento do câncer fornecerá subsídios para uma melhor prescrição.

Materiais e métodos: A busca será realizada nas bases de dados eletrônicas da Pubmed, LILLACS, Bireme e Scielo Brasil. Serão pesquisados artigos a partir do ano de 2010 até 2017, salvo as literaturas clássicas.

Desenvolvimento: Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se (metástase) para outras regiões do corpo (COZERATTOLINI E WEIRICHGALLON, 2010). As causas de câncer são variadas, podendo ser externas ou internas ao organismo, estando ambas inter-relacionadas. As causas externas relacionam-se ao meio ambiente e aos hábitos ou costumes próprios de um ambiente social e cultural. As causas internas são, na maioria das vezes, geneticamente pré-determinadas, estão ligadas à capacidade do organismo de se defender das agressões externas. Esses fatores

causais podem interagir de várias formas, aumentando a probabilidade de transformações malignas nas células normais (MOURÃO, et al., 2008). Fadiga relacionada ao câncer é um sintoma comum e tratável que interfere profundamente em diversos aspectos da qualidade de vida de pacientes com câncer. Estes reportam fadiga como um dos sintomas mais importantes e estressantes relacionados ao câncer e seu tratamento. (CAMPOS, et al., 2011). Os efeitos colaterais relacionados com o tratamento do câncer variam, dependendo do tipo e intensidade desse tratamento. Dentre os efeitos colaterais mais frequentemente observados estão: náusea, perda de apetite, perda de cabelo, depressão, ganho de peso, dificuldade respiratória, perda de força muscular e fadiga (BATTAGLINI, et al., 2006). A atividade física têm efeitos variados na prevenção do câncer, pois combate o sedentarismo, ajuda no controle do peso corporal, aumenta o bem-estar dando mais disposição para o trabalho ou outras atividades do cotidiano (PRADO, 2014; MUNHOZ, et al., 2016). O exercício físico promove o aumento significativo no número das células natural killer circulante é células que possuem papel importante na imunidade inata e tanto a quantidade quanto a sua atividade no sangue sofre uma grande flutuação durante e após o exercício físico. O treinamento pode induzir uma redistribuição das células, que pode ser observadas logo após o término do exercício, podendo refletir em um processo de recuperação e adaptação em resposta ao estresse fisiológico (BORGES, RAMA E TEIXEIRA, 2013). Vários estudos sobre atividade física e câncer mostram que nas mulheres ativas o risco para o câncer de mama é reduzido de 20% a 40% e para a neoplasia de pulmão para ambos os sexos, a redução é de 30% (MUNHOZ, et al., 2016)

Considerações finais: Nas patologias inúmeros estudos apresentam resultados satisfatórios na prevenção das doenças e também na reabilitação. Nessa pesquisa de revisão encontraram-se alguns estudos relacionados ao câncer e a inatividade física como um dos principais fatores de risco para desenvolver a doença. Essa revisão proporcionou elucidar sobre a conduta errônea bastante frequente sobre a recomendação para que os pacientes reduzam as atividades diárias e permaneçam em repouso, entretanto, o descanso prolongado pode perpetuar ainda mais a fadiga, pois a inatividade é prejudicial e a prática regular de atividades físicas traz inúmeros benefícios aos pacientes. Atenta-se para as recomendações médicas para a prescrição do exercício físico.

Referências

CAPERUTO E, NAVARRO F. Lipídios, patologias associadas e exercício: câncer/caquexia. In: LIMA, W.P. (org.). *Lipídios e exercício: aspectos fisiológicos e do treinamento*. São Paulo: Phorte, 2009.

INCA: Instituto Nacional de Câncer. *Estimativa 2012: Incidência de câncer no Brasil*. Disponível em: <<http://www.inca.gov.br/estimativa/2012/index.asp?ID=5>>. Acesso em 28 abril, 2015.

MAKLUF ASD, DIAS RC, BARRA AA. Avaliação da qualidade de vida em mulheres com câncer da mama. *Rev Bras Cancerol (Online)*, 2006.

MOURÃO C. M. L.; SILVA, J. G. B.; FERNANDES, A. F. C.; RODRIGUES, D. P. Perfil de pacientes portadores de câncer de mama em um hospital de referência no Ceará. *Rev. RENE*. Fortaleza, v.9, n.2, p.47-53, 2008.

MUNHOZ, M. P.; OLIVEIRA, J.; GONÇALVES, R. D.; ZAMBON, T. B.; OLIVEIRA, L. C. N. Efeito do exercício físico e da nutrição na prevenção do câncer. *Revista Odontológica de Araçatuba*, v.37, n.2, p.09-16, 2016.

ARTES MARCIAIS NA MELHORA DA SAÚDE DE PORTADORES DE DEFICIÊNCIA FÍSICA

Aline Cristina Pontes¹; Vinícius José Silva²:

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – cristinapontes@hotmail.com;

²Professor Ms. do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB-
viniciusjscb@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Bacharel em Educação Física

Palavras-chave: Artes marciais, deficiência.

Introdução: A promoção da saúde de portadores de deficiência física é um dos maiores dilemas para o profissional de educação física, pois a pessoa deficiente encontra em sua vida diversas barreiras que a impedem de participar plena e efetivamente na sociedade (BRASIL, 1999). Segundo Nascimento e Gomes (2007), nas artes marciais é exigida a coordenação motora e da mente, pois é necessária a memorização dos movimentos, assim como sua repetição extenuante, fazendo com que os portadores de deficiência psicomotora, aprimorem suas capacidades físicas e mentais. De acordo com Haywood e Getchel (2004) ter uma restrição limita e desencoraja, mas ao mesmo tempo permite encorajar pela canalização do comportamento do movimento. Exercícios que envolvem disciplina faz com que pessoas deficientes físicas adquiram autoconfiança, equilíbrio, autocontrole, resistência muscular e cardiopulmonar (MOREIRA, 2003). A atividade física em suas peculiaridades pode contribuir para a prevenção e a recuperação dos males orgânicos, psicológicos e sociais (VIANNA, 2008).

Objetivo: Analisar, por meio da revisão bibliográfica, a relação entre deficiência física e a arte marcial, identificando os aspectos positivos e as limitações do deficiente.

Relevância do Estudo: O tema proposto busca trazer para a área de artes marciais, o que pode ser melhorado e adaptado para que o deficiente possa ser reinserido na sociedade de forma mais autoconfiante e autossuficiente.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica na plataforma *Google Academics* entre o período de 04 de abril de 2017 e 04 de maio de 2017. Realizou-se a busca pelos seguintes termos: “artes marciais e deficiência”, “*martial arts and disability*”.

Resultados e discussões: Num primeiro momento, foram selecionados dezoito artigos. Destes, foram excluídos desta pesquisa quinze que citavam exclusivamente outras deficiências que não condiziam com a proposta deste trabalho, sendo utilizados três que se referiam sobre de deficiência psicomotora. Desta forma, encontrar artigos que abordassem o tema proposto neste trabalho, deficiência física e artes marciais, configurou-se um desafio,

Conclusão: Conclui-se, que é importante a pesquisa nesta área, visto que não se deve ignorar o fato de que há indivíduos deficientes com dificuldades diversas e que eles necessitam de meios para garantir sua qualidade de vida e também sua autonomia através das artes marciais adaptadas.

Referências

BRASIL. **Decreto n. 3.298**, de 20 de dezembro de 1999. Regulamenta a Lei nº 7.853, de 24 de outubro de 1989, dispõe sobre a Política Nacional para a Integração da Pessoa Portadora de Deficiência, consolida as normas de proteção, e dá outras providências, DF, 1999. Disponível em: <<http://www.andi.org.br/file/51328/download?token=RDL1NJoK>>.

HAYWOOD, K. M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. 3 ed. Porto Alegre/RS: Artmed, 2004.

MOREIRA, S. M. **Pedagogia do esporte e do karatê-dô**: considerações acerca da especialização esportiva precoce. 2003. 233 f. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Moreira_Dissertacao.pdf>. Acesso em: 12 maio 2017.

NASCIMENTO, A. C.; GOMES, N. M. Benefícios do karatê para pessoas com síndrome de Down. In: Congresso Brasileiro Multidisciplinar de Educação Especial, IV, 2007. Londrina/PR, **Anais eletrônico Congresso Multidisciplinar de Educação Especial**, 2007, p.01-07.
Disponível em: <<http://www.psiquiatriainfantil.com.br/congressos/ucl2007/125.htm>>.

VIANNA, J. A. Karatê: da arte marcial a qualidade de vida. **Research Gate**, jan. 2008. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/228606707_Karate_da_arte_marcial_a_qualidade_de_vida>.

A EFICIÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO DO CÂNCER

Natália dos Santos Souza¹; Edson Lopes²;

¹Aluna de Bacharel em Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
na.souza@outlook.com ;

²Professor do curso de bacharel em Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
prof.edson.ef@hotmail.com ;

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: treinamento e câncer, treinamento de força, treinamento aeróbio, exercício físico e câncer, bem-estar, câncer e qualidade de vida

Introdução: O metabolismo de pacientes portadores de câncer sofre modificações drásticas devido ao estresse criado pela própria doença, como também pelos efeitos colaterais produzidos pelos tratamentos tradicionais administrados, como cirurgia, quimioterapia ou radiação (MELO et al., 2010). Tradicionalmente, é recomendado por médicos o descanso e evitar atividades físicas após a cirurgia e tratamento da doença (ARAB et al., 2014). A perda de massa muscular é um dos fatores causadores da fadiga em indivíduos com câncer, por haver a perda da força muscular, impactando negativamente o metabolismo e reduzindo a capacidade dos pacientes em executar até mesmo as mais simples tarefas da rotina diária. A fadiga é um dos efeitos colaterais mais comumente relatados por pacientes com câncer (BATTAGLINI et al., 2006). É durante o tratamento que a atividade parece ter uma maior importância, pois ela atua no auxílio à atenuação da fadiga crônica e da caquexia, melhorando a eficiência metabólica e energética do corpo, consequentemente, reduzindo a ação dos carcinógenos. Apesar das diferentes metodologias utilizadas nos estudos, se vem mostrando que o treinamento de força é mais eficaz com intensidades de moderadas a vigorosas, ou seja, seis a doze repetições máximas (RM), ou mesmo seis a doze repetições com 60 a 70% de 1RM, especialmente na fase pós-tratamento. Deve-se ressaltar a importância da individualidade, pois os efeitos positivos do exercício podem variar significativamente em função do tipo de câncer, além da intensidade, da frequência e da duração do programa de exercícios (NASCIMENTO; LEITE; PRESTES, 2011).

Objetivos: Esse estudo tem como objetivo pesquisar a eficiência do exercício físico como tratamento não medicamentoso em indivíduos com câncer.

Relevância do Estudo: Com esse estudo, pretende-se mostrar a grande importância do exercício físico, e os benefícios que ele pode causar de forma direta ou indireta no tratamento de indivíduos que possuem câncer.

Materiais e métodos: Este estudo se caracteriza em uma pesquisa básica, com objetivos descritivos, tendo uma abordagem de análise qualitativa e utilizando o procedimento de pesquisa bibliográfica. Para a realização deste estudo, foram consultadas as bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. Os estudos analisados se encontravam entre os anos de 1990 à 2017.

Resultados e discussões: Para implantação de exercício físico em indivíduos diagnosticado com câncer deve observar em qual fase este se encontra. Existem basicamente três fases: fase pré- tratamento, durante o tratamento e pós tratamento. O exercício físico pode ser inserido em qualquer uma dessas fases. Na fase pré-tratamento existe uma preocupação maior em fazer com que o indivíduo obtenha uma melhora funcional, emocional e psicológica para que possa esperar e enfrentar o tratamento da melhor maneira possível. Já na fase durante o tratamento, seja ele de transplante, hormônio, imunoterapia, radioterapia, cirúrgico ou quimioterapia, o principal objetivo é minimizar os efeitos colaterais, manter a funcionalidade e a força muscular. A fase pós tratamento é direcionada aos sobreviventes do câncer, sendo de maior importância a melhora de todos fatores que envolvem a qualidade de vida, para que haja uma recuperação total do indivíduo (MELO et al., 2010). O exercício físico tem grande influência na qualidade de vida dos indivíduos que estão no tratamento do câncer, pois esse acaba gerando aumento na força muscular, capacidade funcional, controle do peso corporal,

autoconceito e entre outros aspectos extremamente positivos. Um estudo de revisão realizado por Battaglini et al. (2006), demonstra que um terço da capacidade funcional dos pacientes que possuem câncer desenvolvem declínios, onde atribui-se esse declínio à falta de atividade física, gerando condições hipocinéticas. As condições hipocinéticas causam redução da eficiência dos sistemas de energias, podendo causar desequilíbrio hormonal. Segundo San Juan et al. (2008) foram encontradas melhoras relacionadas a funcionalidade, além de força muscular. Isso ficou evidente após um estudo de oito semanas onde foram realizados treinos aeróbios e de força muscular em crianças com leucemia que haviam passado por transplante de medula óssea à um ano. A fadiga que é outro fator que causa desconforto aos pacientes com câncer, pode ser amenizada a partir de programas de treinamento. Um estudo realizado por Adamsen et al. (2009), onde pacientes com leucemia treinavam três vezes por semana, duas vezes ao dia, intercalando exercícios aeróbios e exercícios de força, diminuíram significativamente os escores de fadiga. O estudo de Schwartz et al. (2001) trouxeram a relação da fadiga e exercício físico, em um período de três ciclos de quimioterapia em mulheres com câncer de mama. Foi utilizado exercício de força e notou-se a importância e a melhora significativa do exercício sobre a fadiga com exercícios de intensidade moderada, trazendo também melhora na funcionalidade e qualidade de vida. Já no estudo realizado por Matsudo e Matsudo (1992), indivíduos com variados tipos de câncer foram submetidas a realizar exercícios aeróbios, especificadamente na bicicleta, sendo assim três vezes por semana, com duração de dez semanas. Ao final do estudo, notou-se que diminuíram os sintomas causados pela quimioterapia, assim como náuseas (comparado aos indivíduos que ficaram inativos).

Considerações finais: Fica evidente a importância do exercício físico para indivíduos que estão em qualquer uma das três fases (diagnóstico, durante o tratamento, pós tratamento) do câncer pois atuam de forma positiva em vários fatores. É notório que a composição corporal é de extrema importância, tanto para prevenção, quanto para a resposta ao tratamento e o exercício físico é um dos fatores que irão determinar ou alterar a composição corporal de um indivíduo. O exercício físico atua de forma eficaz nos efeitos colaterais que o tratamento trás ao paciente com câncer, como fraqueza muscular, depressão e fadiga. É através dele que se ameniza cada um desses efeitos, fazendo com que o processo de aceitação, tratamento e respectivamente a recuperação sejam muito mais eficaz. Existe a necessidade de acompanhamento contínuo com uma equipe de multiprofissionais como Educadores físicos, Psicólogos, Nutricionistas, médicos.

Referências

- ADAMSEN, L. et al. **Effect of a multimodal high intensity exercise intervention in cancer patients undergoing chemotherapy:** Randomized controlled Trial. British Medical Journal, London, v.13, no.339,p. b3410, 2009.
- ARAB, C. et al. **Exercícios físicos para mulheres em tratamento do câncer de mama.** Revista Conexão UEPG.Ponta Grossa, volume 10 número2 - jul./nov. 2014.
- BATTAGLINI, C. et al. **Efeitos do treinamento de resistência na força muscular e níveis de fadiga em pacientes com câncer de MAM.** Rev Bras Med: 2006.
- MATSUDO, V.K.R; MATSUDO, S. M. M. **Câncer e exercício:** Uma revisão. Revista Brasileira da ciência e Movimento, v.6. p.2, 1992.
- MELO, B. P et. al. **Capacidade funcional e composição corporal em portadores de câncer.** Rio de Janeiro. Fit Perf J. 2010 abr-jun; 9(2):19-26.
- NASCIMENTO, E. B; LEITE, R. D; PRESTES, J. **Câncer:** benefícios do treinamento de força e aeróbio. Maringá, v. 22, n. 4, p. 651-658, 4. 2011
- SCHWARTZ, A. L; MORI, M; GAO, R; NAIL, L. M; KING, M. E; **Exercise reduces daily fatigue in women with breast cancer receiving chemotherapy.** Med Sci Sports Exerc. 2001; 33(5): 718-23.SAN JUAN, A. F. et al. **Benefits Of Intrahospital Exercise Training After Pediatric Bone Marrow Transplantation.** International Journal Of Sports Exercise Medicine, Stuttgart, v. 29, n. 5, p. 439-446, 2008.

EFEITOS NA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM MULHERES PRATICANTES DO *JUMP*

Estefani Cristina Moreira Vieira¹; Lia Grego Muniz de Araújo²;

¹Aluna de Educação Física em Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
tete_moreiraxp@hotmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Academia de ginástica. Frequência cardíaca. Mulheres

Introdução: A prática da atividade física regular resulta em maior gasto energético, em um melhor fluxo sanguíneo, nível de glicose e gordura adequados, assim aumentando o volume sistólico, potencial aeróbico e ventilação pulmonar, com isso diminuindo a frequência cardíaca (FC) em repouso ou no trabalho máximo (ARAUJO et al, 2010). E uma das opções procuradas principalmente por mulheres é a prática de *Jump*, a qual é realizada sobre um mini trampolim individual, com sequência coreografada ou não, que incluem os movimentos como: saltos, corridas e combinações de movimentos. O objetivo nessa modalidade é melhorar a capacidade aeróbica e fornecer um melhor condicionamento físico (PERANTONI et al, 2010). Sendo assim, Polito e Farinatti (2003) afirmam ser extremamente importante medir a frequência cardíaca no exercício, pois reside no fato de saber o relativo estresse cardiovascular. Tudo isso auxilia na segurança em que o treinamento será conduzido. Lima et al (2012) acrescentam que através do monitoramento da frequência cardíaca é possível ter conhecimento sobre o condicionamento cardiovascular.

Objetivos: O objetivo desse trabalho será comparar a frequência cardíaca de alunas avançadas de *Jump* com a frequência cardíaca de iniciantes dessa modalidade.

Relevância do Estudo: Por ser uma modalidade de ginástica de academia relativamente nova são escassas as pesquisas significativas, por tanto o presente estudo trará um avanço nessa linha de pesquisa, contribuindo com os profissionais que pretendem trabalhar com esta prática, fornecendo parâmetros reais de frequência cardíaca de praticantes atuais de *Jump*.

Materiais e métodos: A presente pesquisa foi transversal e ocorreu em uma academia de ginástica na cidade de Bauru- SP. Foram investigadas 20 mulheres com idades entre 18 e 40 anos divididas em iniciantes e avançadas na modalidade *Jump*. As alunas se auto monitoraram, antes da aula para verificar sua frequência cardíaca de repouso; durante e imediatamente após o treino para averiguar a frequência cardíaca de esforço. Após um, três e cinco minutos após a aula verificou-se a frequência cardíaca de recuperação. Para análise dos dados utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para avaliar a distribuição dos valores. Dados com distribuição paramétrica foram descritos sob a forma de média e desvio-padrão e dados não-paramétricos, como mediana e intervalo-interquartil. Os grupos foram comparados por meio do teste t de Student ou de *Mann-WitneyU-test*. Todas as análises estatísticas foram realizadas através do *Software Statistical Package for Social Science* (SPSS) versão 17.0 com nível de significância de 5% ($p < 0,05$).

Resultados e discussões: De acordo com os resultados não houve diferenças estatísticas significantes na idade, IMC, frequência de treinamento físico semanal, frequências de repouso de treinamento e de recuperação (Rec 1, 2 e 3). Constatou-se somente diferença estatística no tempo de prática. Os dados mostraram que não houve melhora nas frequências cardíacas analisadas em 6 meses de treinamento de *Jump*. De acordo com a pesquisa de Almeida et al (2003) os indivíduos com boa condição aeróbica tendem a apresentar FC de repouso mais baixa, concomitantemente a maior atividade parassimpática ou menor atividade simpática, mas não se pode afirmar que está seja uma consequência

direta do treinamento, pois outras adaptações inerentes ao condicionamento aeróbico podem influenciar o comportamento da FC em repouso. Pode-se levar em consideração também o fato do grupo das iniciantes não serem totalmente sedentárias e apresentarem boa resposta cardiorrespiratória devido a execução de outras modalidades. As iniciantes praticavam concomitantemente a prática de *Jump* musculação (30%), circuito funcional (40%), caminhada (20%) e zumba (10%) e as avançadas circuito funcional (30%) e musculação (70%). As frequências cardíacas das iniciantes variaram em média entre $93,70 \pm 21,9$ a $147,20 \pm 29,2$ batimentos por min (bpm) e das avançadas entre $84,73 \pm 84,73$ e $144,09 \pm 12,56$. Nesse sentido, Furtado, Simão e Lemos (2004) avaliaram o comportamento de diferentes parâmetros cardiovasculares (FC, consumo de oxigênio, dispêndio energético e quociente respiratório) em mulheres jovens e treinadas durante uma aula de *Jump Fit*. A sessão teve duração total de 50 minutos, subdividida em nove etapas, cada qual com características específicas (aquecimento, parte principal, outras). Os resultados indicaram que a FC variou durante a sessão entre 113 e 171 bpm. Nossos achados mostram que tanto a frequência de repouso quanto a de treinamento foram menores que as da investigação dos autores citados.

Conclusão: Conclui-se que os seis meses de treinamento da modalidade *Jump* não foi o suficiente para se encontrar diferenças nas frequências cardíacas de treinadas e iniciantes. Um episódio que pode ter contribuído para que não se tenha encontrado tais diferenças foi o fato das iniciantes de *Jump* já praticarem outras atividades físicas anteriormente a modalidade de *Jump*. Sugere-se que novos trabalhos sejam feitos com mais tempo de treinamento na modalidade para se averiguar se há modalidade melhora a frequência cardíaca de seus praticantes.

Referências

ALMEIDA, M. B, ARAUJO, C. G. S. Efeitos do treinamento aeróbico sobre a frequência cardíaca. **Revista Brasileira de Medicina Esportiva**, Rio de Janeiro, v.9, n.2, mar/abr, 2003.

ARAUJO. R, A. FRAGA. D, S, M. PRADA. A, C, B. PRADA. F, J, A. Efeito na Pressão Arterial em mulheres praticantes do jump. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.14, n.141- Fevereiro 2010.

FURTADO, E.; SIMÃO, R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas de *Jump Fit*. . **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 5, p. 371–380, 2004.

LIMA, P. A. SOUZA, R. A. CARVALHO, W. R. G. CARVALHO, D. M. TOUGUINHA, H. M. et al. Comportamento da frequência cardíaca em escalares submetidas a 12 semanas de treinamento na modalidade jump. **Revista Terapia Manual Posturologia**, Paris, v.10, n.49, p.289, jul/set. 2012.

PERANTONI, B. C. P. et al. Consumo de oxigênio frequência cardíaca e dispêndio energético em coreografias de jump. **Revista de Educação Física/UEM**, v.21, n.1, p.139-145. 2010.

POLITO, M.D, FARINATTI, P.T.V. Considerações sobre a medida da pressão arterial em exercícios contra-resistência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v.9, n.1, p.33, jan/fev 2003.

PILATES ou RPG. QUAL É SEU MÉTODO?

Vitoria Theodoro Cameirão¹; Luis Alberto Domingo Francia Farje²

¹Aluna de Educação Física Bacharel – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
vittheodoro@gmail.com

² Professor do curso de Bacharelado em Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru
– FIB –luis.farje@fatec.sp.gov.br

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharel

Palavras-chave: Pilates, RPG, alinhamento postural, exercícios, métodos, benefícios

Introdução: Os hábitos posturais inadequados e o sedentarismo associado ao uso assimétrico do corpo humano durante as atividades funcionais fazem com que tenhamos um desequilíbrio do sistema neuro-muscular e alterações posturais (VERONESI, 2008). O método pilates desenvolvido por Joseph Pilates é um programa de condicionamento físico e mental que trabalha força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio, mantendo as curvaturas fisiológicas do corpo com o controle consciente de todos os movimentos musculares (MARTINS, 2013). A Reeducação Postural Global (RPG) visa a função estática dos músculos buscando alterar padrões posturais através do alongamento estático de cadeias musculares encurtadas (MICHELIS et al; 2015).

Objetivo: Mostrar comparativamente as diferenças, finalidades, aplicações e eficiências, em relação a postura corporal humana (primórdio de lesões do músculo esquelético) entre os métodos rpg e pilates.

Relevância do Estudo: A postura adequada durante as atividades funcionais é importante para a prevenção de lesões e dores crônicas decorrentes do sedentarismo.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica com uso de artigos científicos de bases de dados comscielo, pubmed e bireme publicados nos últimos anos.

Resultados e discussões: O método pilates age na estimulação da circulação cardiovascular, na melhora do condicionamento físico, na flexibilidade, na amplitude muscular, no alinhamento postural e na prevenção de lesões e alívio de dores crônicas (MARTINS, 2013). Existem duas categorias de exercícios: no solo com utilização do peso corporal e força da gravidade como fatores de resistência e exercícios feitos nos aparelhos onde a resistência ocorre pelo uso de molas e polias (COMUNELLO, 2011). Foi comprovada a melhora da postura e do alinhamento corporal (NUNES et al; 2008; EMERY et al; 2010). No pilates ocorre melhora do equilíbrio, estabilidade postural (CURI, 2009), capacidade funcional e aumento da flexibilidade de pessoas com espondilite anquilosante onde há redução da mobilidade da coluna e dor (ALTAN et al; 2011). Assim o pilates é simples, sem maiores riscos à saúde e com poucas contra-indicações, onde pessoas que não podem realizar exercícios convencionais, podem realizar exercícios adaptados a ele. Estes exercícios são prescritos em função dos objetivos a serem alcançados respeitando os níveis de aptidão e habilidades físicas individuais (MIYAMOTO et al; 2011). Por outro lado, o RPG com foco na função muscular estática se baseia na individualidade (o ser humano é único e reage de forma diferente), causalidade (a verdadeira causa do problema pode estar distante do sintoma) e globalidade (trata-se o corpo como um todo, identificando as retrações musculares nas patologias); avaliando as características cinéticas funcionais dos grupos musculares responsáveis pela postura e suas alterações (MICHELIS et al., 2015). Pode ser aplicado na desestabilidade articular e desequilíbrio muscular com o objetivo de melhorar postura, flexibilidade, padrão respiratório, consciência corporal e disfunções da articulação temporomandibular. Porém é contraindicado em casos de pré-eclâmpsia, risco de fraturas instáveis e não-consolidadas, tumor, infecção, hérnia abdominal e em todos os casos que o exercício físico é contraindicado (MICHELIS et al., 2015).

Conclusão: Os dois métodos apresentados são utilizados principalmente para correção da má postura, porém não existe o melhor método e sim o mais eficaz que varia em relação à individualidade do paciente.

Referencias

ALTAN L, KORKMAX N, DIZDAR M, YURTKURAN M **Effect of Pilates training on people with ankylosing spondylitis**, RheumatolInt, 2011.

COMUNELLO, JF. **Método Pilates: aspectos históricos e princípios norteadores**, Instituto Salus, maio-junho 2011.

CURI VS. **A influência método Pilates nas atividades de vida diária de idosas**, [dissertação para mestrado UCRGS], 2009.

EMERY K, SERRES SJ, MCMILLAN A, COTE JN. **The effectsof a Pilates training programonarm-trunk posture and movement**, ClinicalBiomechanics, 2010.

LAWAND P.**Effectof a muscle stretching program using theglobal postural reeducation method for patients withchronic low backpain: A randomizedcontrolledtrial**. Joint BoneSpine, 2015.

MICHELIS L., OLIVEIRA RR., NOWOTNY AH. Parecer nº 05-3/2015 Processo de consulta: Ofício nº 60/2015/GAPRE – COFFITO Assunto: **Reeducação postural global – RPG**,2015.

MIYAMOTO GC, Costa LOP, Galvanin T, Cabral CMN. **The efficacy of the addition on the Pilates method over a minimal intervention in the treatment of chronic non specific low back 12 pain: a study protocol of a randomized controlled trial**, JournalofChiropractic Medicine, 2011.

MARTINS R AS,**método pilates: histórico,benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura**,2013.

NUNES PC, TEIXEIRA ALM, GONÇALVES CR, MONNERAT E, PERAIRA JS. **Os efeitos do método Pilates no alinhamento postural: estudo piloto**, Fisioterapia Ser, 2008.

VERONESI JR, TOMAZ C. **Efeitos da reeducação postural global pelo método RPG/rfl na correção postural e no reequilíbrio muscular**, 2008

“DANÇANDO NO ESCURO”: ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Súsel Fernanda Lopes¹; Andresa de Souza Ugaya²; Rubens Venditti Júnior³;

¹Aluna de Educação Física e membro do LAMAPPE (Laboratório de Atividade Motora Adaptada, Pedagogia e Psicologia do Esporte) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Campus Bauru – UNESP – susel.terapia@gmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Campus Bauru – UNESP, Bauru – ugaya@fc.unesp.br;

³Professor do curso de Educação Física e coordenador do LAMAPPE – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Campus Bauru – UNESP, Bauru – rubensjrv@fc.unesp.br.

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

Palavras-chave: Atividade motora adaptada, Atividades rítmicas e expressivas, Dança, Deficiência visual.

Introdução: Durante a evolução do ser humano, um dos ganhos biológicos mais importantes foi a capacidade de locomover-se ereto em bipedia com agilidade e equilíbrio¹. Usamos nossos corpos para sentir e expressar emoções, impressões e estímulos sensoriais. E muitos deficientes visuais têm sua expressão corporal, marcha e atividades de vida diárias comprometidas pela falta de mobilidade, orientação espacial e estímulos sensoriais. As atividades rítmicas e expressivas em grupo trazem diversas possibilidades de melhoria na qualidade de vida e interação social². Análises realizadas por diversos profissionais da saúde comprovam o déficit pré existente e os benefícios adquiridos após a realização de protocolo de exercícios de estabilização voltados para a reabilitação motora³.

Objetivos: Por meio de exercícios rítmico-sensoriais, visamos ampliar as habilidades motoras e expressivas, além de estimular a autoconfiança e valorização da pessoa com deficiência. Promover a inclusão social dos participantes, com práticas corporais orientadas com os elementos da dança, ginástica para todos e musicoterapia.

Relevância do Estudo: Apontamos para as descobertas desta pesquisa acerca da possibilidade de aprimorar as habilidades motoras fundamentais de deficientes visuais e melhorar suas interações sociais e interpessoais, aplicando as atividades rítmicas e expressivas de forma lúdica e prazerosa, através da dança, música e da interação corpo/espaço usando a metodologia desenvolvida pelos autores e a sua possibilidade de reprodução.

Materiais e métodos: Participaram da pesquisa 13 pessoas com deficiência visual; ambos os sexos; adultos/terceira idade (20-96 anos); com déficit de mobilidade e interesse nas aulas. As aulas são planejadas seguindo a sequência metodológica estruturada para o projeto. Os alunos são orientados a realizar os movimentos no ritmo da música, desenvolvendo aspectos motores. Sendo esclarecidos fundamentos contidos nos exercícios, como pesos, níveis, tempos, saltos, deslocamentos, rolamentos.

Resultados e discussões: De acordo com o coreógrafo Rudolf Laban⁴, considerado o maior teórico de dança: “A qualidade da vida está diretamente relacionada à sofisticação do movimento”. Por intermédio de práticas sistematizadas, adaptadas, orientadas e dirigidas ao público de pessoas com deficiência visual, conseguimos proporcionar atividades integrativas rítmicas e expressivas; além de exercícios dinâmicos, para explorar movimentos diferentes dos que compõem os protocolos de reabilitação e avaliar a execução do movimento e desenvolvimento de habilidades motoras e sensoriais perceptivas dos participantes. São atividades que podem ser realizadas por todos que assim quiserem. Por meio das atividades rítmicas conseguimos abordar exercícios funcionais de forma lúdica e recreativa, removendo

o véu de protocolo de reabilitação, muitas vezes frio e pré estabelecido, impedindo a participação do aluno na escolha das atividades, além de também oferecer possibilidades de contato social e interação⁵. A pesquisa foi realizada e os resultados aos poucos foram relatados pelos participantes e monitores. Alguns benefícios, como melhorias no convívio e interação social, na autoestima, no equilíbrio e na mobilidade corporal. Dados que apontam para reflexões acerca da inclusão e convívio com a diversidade humana e a importância da interação social. Aulas com temas, e músicas variadas, em ambientes diferentes trouxeram novas experiências e novas possibilidades de movimentos corporais ao grupo.

O processo de aulas proporcionou uma nova gama de movimentos corporais e possibilidades expressivas. E devido esse processo durante a pesquisa, foi desenvolvida pelo grupo uma composição coreográfica que foi apresentada com sucesso no Teatro Municipal de Bauru “Celina Lourdes Alves Neves” e no “I Festival Interno de Atividades Expressivas Inclusivas” do Departamento de Educação Física da UNESP Bauru. Todo o projeto teve bastante apoio da mídia bauruense o que nos proporcionou diversas reportagens de divulgação do projeto, suas atividades e das apresentações coreográficas.

Durante o processo da pesquisa foram desenvolvidas algumas tecnologias assistivas que tiveram papel importante na execução das aulas e desenvolvimento da composição coreográfica, como o uso de lenço de medalhas (usado na dança do ventre) para exercícios em dupla ou grupo e o piso guia de palco, que orienta a pessoa pelo caminho a percorrer pelo palco

Conclusão: O “Dançando no Escuro” obteve bons resultados em diversos segmentos: discussão em sala de aula entre os discentes da graduação em Educação Física, acerca das políticas públicas e inclusão da pessoa com deficiência; discussão com o grupo do projeto (participantes, monitores e orientadores) em relação à satisfação e comprometimento dos participantes; a melhoria da autoestima e autoconfiança; a compreensão dos movimentos e os benefícios nas atividades de vida diária. Apontamentos positivos relatados pelas profissionais do Lar Escola Santa Luzia para Cegos (Bauru-SP) e familiares dos participantes. A metodologia adaptada permitiu diversas conquistas inclusivas e de aspectos neuromotores dos sujeitos. O projeto foi renovado para 2017.

Referências

¹ GALLAHUE, D L; OZMUN, J C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

² VENDITTI Jr., R. **Autoeficácia docente e Motivação para a Realização de Profissionais de Educação Física Adaptada**. Curitiba: CRV, 2014.

³ SÁ, Carolina Gomes de; BIM, Cíntia Raquel. **Análise estabilométrica pré e pós exercícios fisioterapêuticos em crianças deficientes visuais**. Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 25, n. 4, p. 811-819, out./dez. 2012.

⁴ LABAN, R. **O Domínio do Movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

⁵ ALMEIDA, Bianca M. de et al. **Efeito das atividades rítmicas nas habilidades motoras de paciente atáxico: um estudo de caso**. 2013. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3900/2753>>. Acesso em: 15 ago. 2017.

NECESSIDADE DE SUPLEMENTAÇÃO PARA INDIVÍDUOS DIABÉTICOS

Fernanda Bianchi Souza¹, Isabella Coube Gobbi¹, João Vitor Cardoso¹, Junior Henrique Vieira¹, Luis Alberto Domingo Francia Farje^{2,3,4}

¹Aluna de Educação Física FIB- Faculdades Integradas de Bauru – fernandabianchisouza@hotmail.com;

¹Aluna de Educação Física FIB- Faculdades Integradas de Bauru – isabella.gobbi97@gmail.com;

¹Aluna de Educação Física FIB- Faculdades Integradas de Bauru – jvcb.agudos@hotmail.com; juuh.hvieira98@gmail.com;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luis.farje@fatec.sp.gov.br;

³Professor do curso de Radiologia – Faculdade de Tecnologia de Botucatu – FATEC Botucatu;

⁴Professor Substituto do Departamento de Anatomia do Instituto de Biociência da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP – Campus de Botucatu.

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: diabetes; suplementação dietética.

Introdução: Diabetes, derivado de uma palavra grega que significa sifão. A doença recebeu este nome pela poliúria, onde o líquido ingerido passa rapidamente através dos rins, eliminando proteínas na urina. O diabetes é um distúrbio metabólico marcado por altos níveis de glicose no sangue, resultantes de defeitos na produção de insulina, na ação da insulina ou ambos, que podem levar a complicações graves e até a morte (AFOLAYAN e SUNMONU, 2010). Há três formas principais de diabetes que foram reconhecidas pela Organização Mundial da Saúde, estas são: tipo 1, tipo 2 e diabetes gestacional (OMS,1999). Muitas vezes se faz necessário o uso de suplementos dietéticos, os quais são minoria no mercado atual, causando dificuldade de consumo para os portadores da doença.

Objetivos: Esta revisão visa demonstrar a dificuldade dos diabéticos em conciliar uma suplementação adequada com a doença, pois a maioria dos produtos apresentam açúcar (carboidratos) na sua composição.

Relevância do Estudo: Diabetes mellitus é uma doença grave que tem um impacto significativo na saúde, qualidade de vida e expectativa de vida dos pacientes, bem como do sistema de saúde.

Materiais e Métodos: Foi feita uma revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos científicos encontrados nas bases de dados SciELO e PubMed.

Resultados e Discussões: O diabetes tipo 1, é geralmente devido à destruição auto-imune das células beta pancreáticas que produzem insulina. Desenvolve-se quando o sistema imunológico do corpo destrói as células beta pancreáticas, as únicas células do organismo que produzem o hormônio insulina que regula a glicemia (HOLT, 2004). Pessoas com diabetes tipo 1 devem ter insulina administrada por injeção ou uma bomba. O tipo 2, geralmente começa como resistência à insulina, uma doença em que as células não usam insulina adequadamente (HOLT, 2004). É caracterizada por resistência à insulina em todo o tecido e varia amplamente. O diabetes gestacional ocorre durante a gravidez e é semelhante ao tipo diabetes 2 que envolve resistência à insulina. Os hormônios da gravidez causam resistência à insulina nas mulheres geneticamente.

Apesar de dados insuficientes sobre segurança e eficácia de suplementos, o fato é que as pessoas com diabetes fazem e continuarão a usar suplementos dietéticos. A prevalência de diabetes mellitus (DM) está aumentando rapidamente em todo o mundo. E é considerada uma doença crônica grave e complexa associada com complicações potencialmente

evitáveis, tais como doenças cardiovasculares (DCV), retinopatia, neuropatia e nefropatia. Globalmente, esta doença crônica provoca cerca de 5% de todas as mortes a cada ano. Ausência de ação urgente permitirá o aumento das mortes por diabetes mellitus em mais de 50% da população nos próximos dez anos como alarmados pela Organização Mundial de saúde.

Alguns suplementos dietéticos que foram estudados em ensaios clínicos incluem ácido alfa-lipóico, cromo e ácidos graxos ômega-3 (MARTIN *et al.*, 2006). Ácido alfa-lipóico (ALA), também conhecido como ácido lipoico ou ácido tióctico e atua como uma substância antioxidante que protege contra danos celulares. A ALA foi pesquisada por seu efeito na sensibilidade à insulina, metabolismo da glicose e neuropatia diabética (JACOB *et al.*, 1996). Os pacientes diabéticos também tomam cromo em um esforço para melhorar o controle de glicose no sangue (CEFALU E HU, 2004). Segundo Garcia-Diaz (2014) a vitamina C tem efeitos benéficos no tratamento e na prevenção da obesidade e Molz (2017) confirma que a suplementação de vitamina C tem efeito anti-obesogênico e hipoglicemiante, mostrando-se promissora nos pré-diabéticos, mas ainda são necessários estudos futuros para entender os mecanismos anti-obesogênicos e anti-hiperglicemiantes da vitamina C nos pré-diabéticos.

Conclusão: Após a verificação dos estudos, podemos concluir que o diabetes tem afetado cada dia mais a sociedade, e a perspectiva é que cresça ainda mais. Por este motivo, é necessária a evolução na produção de suplementos para auxiliar essas pessoas para ter maior qualidade de vida pois o mercado atual ainda é precário neste sentido.

Referências

SILVA LA, PEREIRA RA, TÚRMINA JA, KERPPERS II, ALTIMARI LR, MALFATTI CRM. **Ingestão aguda de cafeína reduz a glicemia sanguínea antes e após o exercício físico agudo em ratos diabéticos.** Rev. Nutr., Campinas, 27(2):143-149, mar./abr., 2014.

TAN MC. **Dietary Compliance, Dietary Supplementation and Traditional Remedy Usage of Type 2 Diabetic Patients With and Without Cardiovascular Disease.** Address Department of Nutrition and Dietetics, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universiti Putra Malaysia, 43400 UPM Serdang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

AFOLAYAN AJ, WINTOLA OA. **Dietary supplements in the management of hypertension and diabetes - a review.** Afr J Tradit Complement Altern Med. 11(3):248-258, 2014.

MOLZ P, RAEL AN, FISCHER MQ, LIMBERGER LB, PRÁ D, FRANKE SIR. **Vitamina C reduz o efeito obesogênico e hiperglicemiante do açúcar invertido em ratos pré-diabético.** Rev. Nutr., Campinas, 30(1):23-32, jan./fev., 2017.

GARCIA-DIAZ DF, LOPEZ-LEGARREA P, QUINTERO P, MARTINEZ JA. **Vitamin C in the treatment and/or prevention of obesity.** J Nutr Sci Vitaminol. 60(6):367-79, 2014.

HABILIDADES FUNCIONAIS EM CRIANÇAS COM FISSURA LABIOPALATINA (FLP) E ESPECTRO ÓCULO-AURÍCULO-VERTEBRAL (EOAV)

Luciana Alves de Souza Carvalho¹, Daniela Maria Cury Ferreira Ruiz², Jeniffer de Cássia Rillo Dutka³ e Dionísia Aparecida Cusin Lamônica³.

¹ Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana-fib@yahoo.com.br

² Hospital de Reabilitação de Anomalias Craniofaciais da Universidade de São Paulo e

³ Faculdade de Odontologia de Bauru da Universidade de São Paulo

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Desenvolvimento Infantil. Anormalidades craniofaciais. Autocuidado. Comportamento social.

Introdução: As mudanças ocorridas no decorrer do desenvolvimento da criança seguem uma ordem sequencial composta por etapas, caracterizadas por mudanças nas habilidades e nos padrões de desempenho, procedentes da integridade anatomofisiológicas do sistema nervoso central, influenciado por fatores biológicos, psicológicos e os ambientais. A interação destes fatores promove o desenvolvimento das habilidades fazendo com que a criança adquira, com o passar do tempo, autonomia e independência nas atividades de vida diária, com influência para o desempenho em atividades de autocuidados, mobilidade, comunicação e socialização (LIONG et al., 2015). As atividades funcionais incluem de uma forma geral, atividades de autocuidado, atividades de mobilidade com independência, além de tarefas de função social. A funcionalidade está relacionada com as condições de saúde, identificando como uma pessoa atua nas atividades de vida diária, tendo em vista o desenvolvimento e desempenho de funções, órgãos ou sistemas e estrutura do corpo assim como as limitações de atividades e da participação social no meio em que a pessoa vive (WHO, 2001). Neste contexto, estudos demonstram que algumas anomalias congênitas podem gerar várias alterações estéticas e funcionais, com grande impacto na saúde e na integração social da criança e interferir no seu desenvolvimento global e social (GROLLEMUND et al., 2010; NORMAN, et al., 2014).

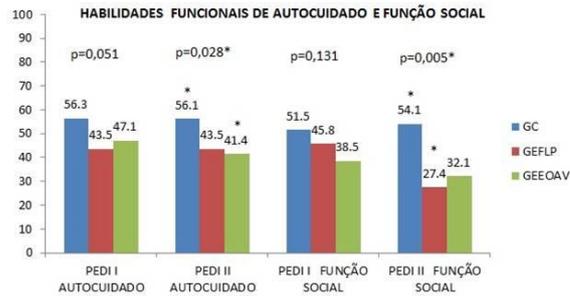
Objetivos: verificar e comparar o desempenho em habilidades funcionais nas áreas de autocuidado e função social e nível de independência em crianças com EOAV, em crianças com FLP e crianças típicas, da faixa etária entre três anos a sete anos e seis meses.

Relevância do Estudo: Conhecer as habilidades funcionais para execução tarefas de autocuidado e função social em crianças com EOAV e/ou FLP permitirá identificar o impacto destas anomalias no desenvolvimento global da criança.

Materiais e métodos: Realizou-se um estudo observacional descritivo transversal conduzido em parceria com o Departamento de Sindromologia do HRAC-USP. A casuística foi composta por pais/responsáveis de crianças, entre três anos e sete anos e seis meses de idade, ambos os gêneros. O grupo experimental composto por 09 pais/responsáveis de crianças com diagnóstico de EOAV: GEEOAV; o Grupo experimental composto por 15 pais/responsáveis de crianças com diagnóstico de FLP: GEFLP e o Grupo comparativo composto por 15 pais/responsáveis de crianças com desenvolvimento global normativo: GC. Para avaliar as habilidades funcionais foi utilizado o Inventário de Avaliação Pediátrica de Incapacidade (PEDI). Para as análises comparativas das pontuações bruta e normativa do questionário PEDI foi utilizado o teste de Kruskal-Wallis, adotando-se o valor de significância de $p < 0,05$.

Resultados e discussões:

Figura 1



Na figura 1 demonstra que nas habilidades funcionais de autocuidado não houve diferença estatisticamente significativa na comparação entre grupos. Na assistência do cuidador de autocuidado, houve diferença estatisticamente significativa na comparação entre os grupos GC vs GEEQAV, no escore normativo. Nas habilidades funcionais da função social, não houve diferença estatisticamente significativa na comparação entre grupos. Na assistência do cuidador da função social houve diferença estatisticamente significativa na comparação entre os grupos GC vs GEFLP. Vários estudos apontam a importância do desenvolvimento de autocuidados, pois estas favorecem as habilidades processuais (BOYTSCHELL et al., 2014), ou seja, seleção, interação e utilização de ferramentas e materiais habilidades de desempenho (AOTA, 2014) como por exemplo, hábitos, rotinas, papéis, rituais e habilidades motoras (BOYTSCHELL et al., 2014; FISHER, GRISWOLD, 2014) e de interação (OMS, 2008) para executar atividades de vida diária.

Conclusão: Conclui-se que quando os pais reportam sobre a realização das tarefas de autocuidado e da função social que a criança realiza sozinha (PEDI), podem não estar valorizando seu real potencial de desenvolvimento, e desta forma supervaloriza o desempenho da criança levando em consideração suas condições clínicas. Os resultados apontados neste estudo poderão fornecer subsídios para a elaboração de estratégias nos programas de intervenção com foco nas habilidades funcionais e assistência do cuidador, para minimizar a interferência dos efeitos clínicos e do cuidador, no desenvolvimento global da criança com essas características.

Referências

AOTA- American Occupational Therapy Association. **Occupational therapy practice framework: domain & process** (2nd ed.). American Journal of Occupational Therapy, March/April 2014.

BOYTSCHELL, B A, GILLEN, G, SCAFFA, M. Glossary. In BA. Boyt Schell, G. Gillen, & M. Scaffa (Eds.), **Willard and Spackman's occupational therapy** (12th ed., pp. 1229– 1243). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2014.

GROLLEMUND, B, GALLIANI ,E, SOUPRE V, VAZQUEZ MP, GUEDENEY A, DANION A. **The impact of cleft lip and palate on the parent-child relationships.** Arch Pediatr. 2010.

LIONG ,GH; RIDGERS,ND; BARNETT, LM. **Associations between skill perceptions and young children's actual fundamental movement skills.** Percept Mot Skills, 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS) e Organização Panamericana de Saúde (OPAS). CIF: **Classificação Internacional de Funcionalidade, incapacidade e saúde.** Universidade de São Paulo, 2008.

MOTIVAÇÃO E PAIXÃO NA NATAÇÃO: VARIÁVEIS QUE INTERFEREM NA PRÁTICA ESPORTIVA DE ALTO RENDIMENTO?

Fernanda Santos Caló Silva¹; Wesley Alexandre Menezes Urquiza²; Daniel Pestana da Silva³

¹ Aluna de Psicologia – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nandasc15@hotmail.com

² Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – wesurquiza@gmail.com

³ Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - dapesil@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: natação; alto rendimento, atletas, motivação, paixão.

Introdução: O conhecimento acerca das variáveis psicológicas que interferem na prática esportiva de alto rendimento se mostra como um importante segmento de pesquisas na área do esporte de alto rendimento, tendo em vista que a motivação, que é considerada a direção, intensidade e persistência dos indivíduos numa determinada modalidade, bem como a paixão, que se denomina como a inclinação que o indivíduo têm para a modalidade, são considerados como determinantes no que concerne ao rendimento de um atleta (CID et al, 2016). O conceito de paixão diz respeito a uma energia que sustenta o indivíduo numa determinada atividade, ou seja, a paixão que o sentem pela modalidade que praticam, podendo se apresentar, segundo o Modelo Dualístico da Paixão como paixão harmoniosa ou paixão obsessiva (VALLERAND e MIQUUELON, 2007, apud CID et al, 2016). Motivação, na perspectiva da Teoria das Metas (DUDA, 1992), os indivíduos podem apresentar comportamentos, conhecimentos e emoções, de acordo com certas percepções subjetivas de seu próprio desempenho no esporte, sendo estabelecido um perfil predominantemente orientado para a tarefa ou para o ego. As duas variáveis costumam ser analisadas em conjuntos pois, a orientação motivacional do atleta pode variar em função do tipo de paixão que ele sente pela modalidade praticada (CID et al, 2016). Muito embora ciência da psicologia do esporte aponte que os fatores psicológicos incidam sob todas as modalidades no que concerne a alto rendimento, a natação se releva como um interessante foco de investigação. Uma pesquisa realizada por Da Costa (2006) aponta a natação como o quarto esporte mais praticado no Brasil aproximadamente 63 mil atletas registrados no país. Sendo a natação uma modalidade popular, porém, que exige dos praticantes uma rotina de treino e cargas muito elevadas, a permanência do atleta nesta modalidade gera muitos questionamentos (CID et al, 2016).

Objetivo: Este estudo pretende fazer um levantamento na literatura a respeito da motivação e da paixão apresentada pelos atletas praticantes de natação de alto rendimento.

Relevância do Estudo: Este estudo apresenta relevância no sentido de suscitar reflexões acerca da influência das variáveis motivação e paixão de atletas de alto rendimento na prática esportiva.

Materiais e métodos: Trata-se de uma revisão de literatura, em que foram realizadas buscas nas bases de dados online Capes BR e Scielo e selecionados os estudos mais recentes (último 5 anos) que permitiram compreender mais acerca da motivação na prática de natação de alto rendimento e a importância deste conhecimento para o profissional de Educação Física.

Resultados e discussões: Pesquisadores portugueses (CID e LOURO, 2010) analisaram a relação existente entre o tipo de paixão (harmoniosa ou obsessiva) e a orientação motivacional (para o ego ou para a tarefa); contaram com uma amostra de 46 nadadores, com idades entre 14 e 16 anos, utilizaram versões portuguesas dos instrumentos: Passion

Scale e TEOSQ. Neste estudo pode-se constatar correlação positiva entre paixão harmoniosa e orientação motivacional para a tarefa e entre paixão obsessiva e orientação motivacional para a tarefa. Anos depois, o mesmo grupo de pesquisadores (CID et al, 2016) replicaram o estudo ampliando a amostra para 115 sujeitos, abrangendo atletas com idades entre 13 e 25 anos, e incluindo uma terceira variável, o rendimento. Utilizou-se a pontuação do Swimming Ranking para avaliar o rendimento dos atletas e os resultados deste segundo estudo foram semelhantes ao primeiro, acrescidos apenas da conclusão de que há relação significativa entre paixão, motivação e rendimento. Desta forma com tais estudos que, independentemente do tipo de paixão apresentada pelo indivíduo (harmoniosa ou obsessiva), há predominância, nos grupos estudados, pelo perfil motivacional orientado para tarefa o que indica que os referidos atletas praticam natação livremente, por que assim o desejam, não por pressões internas, mas pelo gosto que têm pela modalidade e que seu desempenho é baseado na realização e no julgamento de suas próprias capacidades (CID e LOURO, 2010; CID et al, 2016).

Conclusões: Este estudo possibilitou um olhar mais atento para as variáveis que interferem na prática esportiva da natação de alto rendimento, com significância entre paixão e motivação, mas não apresentou relação direta com o rendimento na modalidade, apenas na permanência do esporte.

Referências

Cid, L., Louro, H. Praticar natação é uma paixão ou um sacrifício? Estudo da relação entre o tipo de paixão que o atleta sente pela modalidade e a sua orientação motivacional. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte (on line)**, 2010.

Cid, L., Silva, A., Monteiro, D., Louro, H., Moutão, J. Paixão, motivação e rendimento dos atletas de natação. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**, vol. 11, núm. 1, pp. 53-58, 2016.

DaCosta, L. P. Paixão, motivação e rendimento dos atletas de natação. **Atlas do Esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006.

Duda, J. L. Motivation In Sport Settings: A Goal Perspective Approach. In ROBERTS, G. C. **Motivation In Sport and exercise**. Illinois: Human Kinetics Books, 1992.

Vallerand, R., Miquelon, P. Passion for Sport in Athletes In S. Jowett, e D. Lavalle (Eds.), **Social Psychology in Sport**. Champaign, IL: Human Kinetics., pp. 249-263, 2007.

DESVIOS POSTURAIS EM ESCOLARES: CAUSAS E PREVENÇÕES

Aldo Henrique Menechelli Ferrari¹; Nathália Namie Asito²; Rayane Corsino Ducatti², Luis Alberto Domingo Francia Farje³

¹Autor – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – menechelli82@gmail.com;

²Co-autora – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – rayanecorsino@hotmail.com;

²Co-autora – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nathalia.namie@hotmail.com;

³Professor orientador – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luisfarje@fatec.sp.gov.br

Grupo de trabalho: Anatomia, Biomedicina, Educação Física

Palavras-chave: Desvios Posturais, Adolescentes, Coluna Vertebral, Estudantes

Introdução: Postura é caracterizada pela posição em que o corpo se adota no espaço. A boa postura é dada pelo alinhamento correto da coluna vertebral, reduzindo o estresse colocado nos ligamentos, músculos e tendões, melhorando as funções do corpo sem gastar energia excessiva para manter o corpo ereto. Já a má postura ocorre quando o indivíduo se posiciona fora dos padrões da linha de gravidade, e fica por longos períodos em postura incorreta desenvolvendo síndromes dolorosas, sobrecarregando a coluna alterando padrões musculares e esqueléticos, surgindo assim desvios posturais. A má postura é muito comum em grande parte da população adulta, porém hoje os estudos estão voltados para indivíduos em fase de crescimento. Assim, é de suma importância o estudo sobre desvios posturais em crianças e adolescentes, pois as chances de correção e estabilização dos desvios são bem maiores do que em pessoas que já terminaram seu ciclo de crescimento. (GUADAGNIN E CELINA, 2012) As principais causas de alterações na coluna são as atividades escolares, como exemplo a permanência do aluno numa posição inadequada ao ficar sentado muito tempo ou a sobrecarga que fazem as mochilas e malas sobre a coluna (FERNANDES, 2008). Com objetivo de tratar e aconselhar sobre os problemas de coluna, os fisioterapeutas e os educadores físicos devem ter um conhecimento profundo sobre biomecânica e anatomia. (REGO, A; SCARTONI, F.R., 2008).

Objetivos: Mostrar a faixa etária de maior prevalência de desvios posturais e apresentar as causas destes desvios em escolares para poder criar projetos de orientação dentro das escolas buscando evitar problemas de coluna futuros e tornando a sociedade mais saudável.

Relevância do Estudo: Os desalinhamentos posturais são consequência de vários fatores como: má postura, condução inadequada de objetos, sedentarismo, obesidade e inadequação do mobiliário. Sendo um tratamento onde os profissionais do ramo (Fisioterapeuta e Educador Físico) vão ter que dispor muito do seu tempo, acaba sendo um tratamento de alto custo para os pais, é aí que há um adiamento do início do tratamento ocorrendo um agravamento nos desvios posturais. (REGO E SCARTONI, 2008). Outro fator de risco para alterações na coluna é o transporte feito pelos alunos, tanto que no Brasil há um projeto de lei da câmara nº66, de 2012, onde indica que o peso total transportado pelo aluno não pode exceder 15% do seu peso corporal. Alguns estudos citam que o correto é 10% do próprio peso e que deve haver uma conscientização para o transporte adequado da mochila. (BATISTA, I; THAIANE, S. et al., 2016).

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica onde se utilizaram artigos científicos encontrados em bases de dados da área da saúde, como SciELO, Google Acadêmico, Pubmed e livros do acervo da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru (FIB).

Resultados e discussões: Atividades escolares podem favorecer o costume de maus hábitos posturais nos escolares, além de que se deve levar em conta, que é nessa fase que há o desenvolvimento esquelético, onde se pode reverter os desvios posturais ou até

mesmo evitar o desenvolvimento de qualquer problema na coluna vertebral. Em grande parte dos estudos, os autores citam a prevalência maior de alterações na coluna no sexo feminino. Algumas medidas são tomadas como forma de prevenção ou de tratamento, como por exemplo, conscientização postural para passar a todos os modos corretos de sentar-se e de transportar cargas nas costas. Outro método que é muito usado é o RPG (reeducação postural global), importante para o tratamento e correção dos desvios posturais (DÉBORA, B et al, 2010). Dentre todos os desvios estudados, a hiperlordose cervical é a que menos apresenta prevalência, enquanto a escoliose é a que se apresenta com maior incidência nos adolescentes (GUADAGNIN E CELINA, 2012). Também é válido ressaltar que quando estudos revelam que em escola de boas condições e de padrão mais elevado, o índice de anormalidades da coluna é menor, pois tem incentivo da prática de exercícios físicos, o que não vemos nas escolas de padrão baixo, onde o índice de desvio é maior. (SILVA, V; M, et al, 2013).

Conclusão: A prevalência de alterações da coluna é muito grande na faixa etária de 7 a 15 anos, sem contar que muitos adolescentes apresentam mais de um desvio postural, principalmente causada por uma inadequação do mobiliário e também por má postura. Há uma necessidade de intervenções de profissionais da educação e da saúde dentro das escolas orientando sobre os problemas posturais e criando bons hábitos para evitar danos ou até lesões de coluna nos os escolares, mostrando o jeito correto de sentar-se. A mudança de carteiras com apoio unilateral para carteiras retangulares é um modo benéfico de evitar desvios.

Referências

GUADAGNIN, E; CELINA. **Prevalence of postural deviations in schoolchildren:** Revista Brasileira de Ciências da Saúde n° 31, 2012.

FERNANDES, S.M.S. **Effects of educational sessions on school backpack use among elementary school students:** Revista Brasileira de Fisioterapia, São Paulo, 2008.

REGO, A; SCARTONI, F.R. **Alterações posturais de alunos de 5a e 6a séries do Ensino Fundamental:** Fit Perf J, Rio de Janeiro, 2008.

BATISTA, I; THAIANE, S. et al . **Peso e modo de transporte do material escolar no ensino fundamental I: efeito dos anos escolares e do sexo:** Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 210-215, 2016.

DÉBORA, B, et. al. **Effect of global postural reeducation on body alignment and on clinical status of individuals with temporomandibular disorder associated to postural deviations:** Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.1, p.63-8, 2010.

SILVA, V; M, et al. **Desvios posturais em escolares:** Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG, Rio Grande do Sul, 2013.

EXERCÍCIO FÍSICO DURANTE A GRAVIDEZ: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Wallace de Brito Leite¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
wallace-leitte@hotmail.com

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB prof.luciana-
fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física - bacharelado

Palavras-chave: gestante, atividade física, exercício, benefício, risco.

Introdução: A atividade física é compreendida como qualquer movimento corporal que gere um gasto energético acima dos níveis de repouso, sendo assim, a atividade física em qualquer dos seus âmbitos é tida como primordial quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002). Permite o aumento da força física, flexibilidade do corpo e maior resistência, com mudanças, seja no campo da composição corporal ou de desempenho desportivo (SABA, 2004). Portanto, o exercício é um tipo de atividade física mais estruturada, que envolve intensidade, frequência, duração, tendo como objetivo melhora da aptidão física e, por conseguinte da saúde (REINEHR, 2009). No entanto, o exercício físico já foi considerado tabu para mulheres gestantes, em muitos casos sendo desestimuladas a ficar em pé, adotando hábitos sedentários em todo o período gestacional. Entretanto, estudos científicos mais recentes revelam que a verdade é totalmente contrária às crenças das gerações do passado psicológicas (CHISTÓFALO, 2003). A gestação é um período de inúmeras mudanças fisiológicas no corpo da mulher para geração do feto, que acarreta para a gestante, profundas alterações metabólicas, hormonais e psicológicas apresentando variações funcionais e anatômicas normais, um período delicado que requer muitos cuidados, e para a execução de exercícios físicos não seria diferente, os exercícios precisam ser bem estruturados e bem planejados além de precisar previamente de liberação médica (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001). A atividade física na gestação é recomendada na total ausência de qualquer anormalidade, mediante avaliação médica especializada e prescrição realizada por um profissional de Educação Física. Durante uma gestação normal, mulheres praticantes de exercícios podem continuar a fazê-lo, com uma adequada prescrição para cada período gestacional (FINKELSTEIN et al., 2006).

Objetivos: Descrever os efeitos da prática de exercícios físicos em mulheres saudáveis durante sua fase gestacional e puerpério, por meio de revisão sistemática.

Relevância do Estudo: Conhecer as adaptações fisiológicas que ocorrem durante a gestação e no puerpério pode fornecer subsídios para uma melhor prescrição do exercício físico para esse grupo especial, diminuindo os fatores risco.

Materiais e métodos: O estudo constituiu-se de uma revisão sistemática. Participaram da seleção somente artigos científicos encontrados através de busca eletrônica nos sites Scielo, Bireme, Medline e Google Acadêmico nos períodos entre 2006 e 2016, salvo as referências clássicas.

Desenvolvimento: Em mulheres gestantes incidem processos de mudança corporal e adaptações fisiológicas, biomecânicas, metabólicas e comportamentais. Compreendida como uma fase que se inicia a partir da fertilização e fixação do óvulo fecundado, seguido da cessação da menstruação, com duração aproximada de 40 semanas. A fase gestacional promove alterações nos sistemas cardiorrespiratórios, musculoesqueléticos e no metabolismo em geral, que não se limitam apenas aos órgãos. Tais mudanças estão profundamente associadas a uma imensa liberação de hormônios que começam a atuar de forma significativa, tais como o estrogênio e a progesterona (GIACOPINI E COLS, 2015, SILVA E COLS, 2010). Martins (2011) ressalta que no período da gestação a mulher pode sofrer inúmeras alterações temporárias, tais como o aumento de peso das mamas e do

útero, desajuste no sistema articular, muscular e frouxidão ligamentar. Diante da sobrecarga nas estruturas, ligadas ao ganho de peso, pode ocasionar uma instabilidade na postura corporal, causando assim grandes alterações na qualidade de vida da mulher. Os benefícios gerados pelos exercícios físicos acarretam inúmeros fatores como, diminuição das dores musculoesqueléticas, manutenção do desempenho cardiovascular prevenção de ganho de peso excessivo, melhora ou manutenção da postura corporal, redução da intolerância a glicose gestacional até a facilitação da recuperação pós-parto. (OLIVEIRA; BARROS, ARAUJO, 2010) As atividades físicas no período de gestação precisam ter continuidade, sobretudo quando gestante tem enfermidades em conjunto à gravidez, especialmente respeitando as contra-indicações obstétricas (WEINERT et al., 2011). O período do puerpério é o momento quando as modificações locais e sistêmicas provocadas no organismo da mulher pela gravidez e parto retornam ao estado pré-gravídico. É classificado em pós-parto imediato (1º ao 10º dia), tardio (11º ao 45º dia) e remoto, que vai além dos 45 dias (LIMA E OLIVEIRA, 2008). Desta forma, o puerpério é um tempo de ajustamento psicológico e de adaptação ao desempenho do novo papel. Neste período correm alterações hormonais bruscas e significativas às quais acresce o cansaço decorrente do processo do parto (RAYNOR, 2006). Portanto, o retorno à atividade física após a gravidez pode ser também objeto de tratamento da depressão pós-parto, se o exercício causar alívio ao invés de causar estresse (MARTINS E COLS, 2011; SANTANA et al., 2011). Contudo, no puerpério os exercícios devem aumentar gradualmente e começar entre a 4-6 semanas, após um parto natural, ou 8-10 semanas (com autorização médica) se for parto de cesariana. As mulheres devem aumentar gradualmente os níveis de atividade física até atingirem os níveis de atividade da pré-gravidez. Exercícios leves ou moderados não interferem com a amamentação (ACSM, 2013). SALES, et al. (2014) apresentam que a intensidade, a duração e a respiração observada durante a atividade física pode ser representada em dois modos, o aeróbico e o anaeróbico, sendo necessário saber que não há nenhuma atividade física exatamente específica para definir esses modos. A atividade aeróbica se observa em uma oxigenação maior, durabilidade no tempo do exercício e de variados conjuntos, já a atividade anaeróbica é vista como uma prática de menor duração de tempo e de esforço mais intensificado. BOTELHO e MIRANDA (2011) afirmam que o exercício na gestação varia de gestante para gestante, não há uma atividade padrão para esse período, o volume, a sobrecarga, a intensidade e a modalidade se diferenciam para cada uma delas.

Considerações finais: Considera-se que os estudos recentes evidenciam os benefícios das atividades físicas no ciclo gravídico. Portanto, ainda não há consenso quanto ao padrão ideal de como se deve aplica-la, todavia, os estudos apontam para a necessidade do acompanhamento médico adequado e de um profissional de Educação Física especializado, respeitar todas as recomendações profissionais prezando as contra-indicações e com planejamento individualizado, inibindo possíveis riscos.

Referências

FONSECA C.C, Rocha L.A. Gestação e Atividade Física: Manutenção do programa de exercícios durante a gravidez. Rev Brasileira de Ciência e Movimento. 2012.

MARTINS, R. F. Intercorrências musculoesqueléticas na gravidez. In: MARQUES, A. A.; REINEHR, J. G; SIQUEIRA, P. C. M. Atividades e Exercícios Físicos Para Gestantes. **Rev. Digital**, v.13, n.128, jan. 2009.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Gravidez de alto risco**. Brasília, 2001.

SABA, F. **Mexa-se: Atividade Física, Saúde e bem-estar**. 1ed. São Paulo: Manole, 2004. 330p.

SILVA, M. P. P. S.; AMARAL, M. T. P. (orgs.). Tratado de fisioterapia em saúde da mulher. São Paulo: Roca, 2011.

AS RESPOSTAS CRÔNICAS E BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO AERÓBICO E RESISTIDO NA REABILITAÇÃO CARDÍACA DE INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

Túlio Volponi Bérnago Cabrini¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluno de Educação Física Bacharel – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
tulio.cabrini@gmail.com

² Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharel

Palavras-chave: Miocárdio, Reabilitação Cardíaca, Treinamento Físico, Treinamento aeróbico, Treinamento resistido, Cardiopatas.

Introdução: O crescimento acelerado da doença arterial coronariana, em países em desenvolvimento, representa uma das questões de saúde pública mais relevantes do momento, sendo responsáveis por cerca de 76% de óbitos por doenças cardiovasculares (BERRY; CUNHA, 2010). Segundo Benetti, Araújo e Santos (2010) indivíduos que sofreram infarto agudo do miocárdio (IAM) apresentam déficits de condições fisiológicas, sociais e laborativas, com conseqüente baixa qualidade de vida (QV). Neste contexto, segundo a Organização Mundial da Saúde, reabilitação cardíaca (RC) é o somatório das atividades necessárias para garantir aos pacientes portadores de cardiopatia as melhores condições física, mental e social, de forma que eles consigam, pelo seu próprio esforço, reconquistar uma posição normal na comunidade e levar uma vida ativa e produtiva (MORAES; et al, 2005). O exercício aeróbio, reconhecido como importante ferramenta na RC, além de ter um baixo custo, reduz os fatores de risco para a DAC e, conseqüentemente, melhora a QV do indivíduo, além da aptidão cardiorrespiratória, um dos parâmetros cardiovasculares mais importantes na determinação do prognóstico em pacientes cardiopatas (BENETTI; ARAÚJO; SANTOS, 2010). Entretanto, em 1990 o ACSM publicou seu primeiro posicionamento reconhecendo o treinamento resistido (TR) como um componente importante do treinamento físico de adultos saudáveis de todas as idades, combinado ao treinamento aeróbico (TA).

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo fazer uma análise comparativa, por meio de revisão bibliográfica dos estudos que abordaram os efeitos do treinamento físico aeróbico e resistido, em pacientes que apresentaram o infarto agudo do miocárdio.

Relevância do Estudo: Conhecer as respostas dos exercícios físicos na recuperação de pacientes portadores de coronariopatias é de extrema importância para restaurar a sua condição física, psicológica, social e laborativa.

Materiais e métodos: A busca de artigos foi realizada pela internet, nas bases de dados SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO, e em livros de Educação Física e Nutrição relacionada ao tema da pesquisa, com determinação de período das publicações do ano 2000 a 2017, salvo as referências clássicas. Em todas as buscas foram utilizados os termos: Miocárdio, Reabilitação Cardíaca, Treinamento Físico, Treinamento aeróbico, Treinamento resistido, Cardiopatas. Foi realizada uma leitura inicial para eleger os incluídos na presente revisão.

Desenvolvimento: O infarto do miocárdio (IM), também conhecido como “ataque cardíaco” consiste na morte do músculo cardíaco resultante de isquemia grave prolongada (SCHOEN; MITCHEL, 2010). A necrose tecidual resultante da interferência com o fluxo sanguíneo local é denominada Infarto. A grande maioria dos infartos decorre de obstrução do suprimento arterial para o tecido, e uma pequena minoria é causada por interferência com dreno venoso. O dano isquêmico resulta em necrose de coagulação dos tecidos (STEVENS; LOWE, 2002). Desta forma, segundo Rique et al. (2002), ainda que alguns aspectos permaneçam controversos, a mudança de hábitos alimentares e a prática de atividade física

são modificações do estilo de vida que podem melhorar de forma significativa os fatores de risco das Doenças Cardio Vasculares, sendo, além disso, intervenções de custo moderado, quando comparadas com os ascendentes orçamentos dos tratamentos medicamentosos e dependentes de alta tecnologia. Neste contexto, várias maneiras são utilizadas para se estabelecer a intensidade do exercício durante uma sessão de reabilitação, entretanto a frequência cardíaca (FC) é a variável mais utilizada. Algumas fórmulas são utilizadas para a determinação da frequência cardíaca de treinamento (FCT), tais como: escala de Borg, tabela de Fox, fórmula de Karvonen, Teste de Esforço (TE) e Ergoespirometria outro método eficaz para avaliar a intensidade do esforço utilizado em seus estudos é a análise dos gases expirados (TECR), que utiliza o equivalente ventilatório de oxigênio (VE/VO₂) para identificar o limiar anaeróbio representado pelo limiar ventilatório de Wassermann (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 1997; BERRY, CUNHA, 2010). O treinamento aeróbio leva a diferentes adaptações quando comparado ao treinamento de força. Essas adaptações giram em torno da necessidade de bombear um grande volume de sangue sob pressão sanguínea relativamente baixa nos exercícios aeróbios, enquanto durante o treinamento de força um volume relativamente baixo de sangue deve ser bombeado sob alta pressão relativa. Isto resulta em diferentes adaptações (FLECK, KRAEMER; 2006).

Considerações Finais: Com base nas pesquisas realizadas, analisando as respostas dos exercícios no organismo, o estudo considera que a reabilitação cardíaca com uso de ambos os exercícios é muito mais benéfica do que o uso de repouso após procedimento cirúrgico. Sendo que a mudança no estilo de vida, para um mais ativo com uso de atividades físicas, preferencialmente supervisionadas por profissionais é de grande valia. O exercício é capaz de melhorar o desempenho cardíaco, o consumo de oxigênio (VO₂), a função autonômica e o metabolismo periférico. Analisamos que tanto o aeróbico quanto o resistido com capacidade de alterar o perfil lipídico do sujeito, tem também respostas diferente, sendo que o aeróbico respondendo na capacidade cardiovascular do indivíduo, e o resistido, na resistência muscular. Ambos de extrema importância para as atividades de vida diárias, possibilitando uma recuperação muito mais rápida e com menores riscos de reinternações hospitalares.

Referências

BENETTI, M.; ARAUJO, C. L. P.; SANTOS, R, Z. Aptidão Cardiorrespiratória e Qualidade de Vida Pós-Infarto em Diferentes Intensidades de Exercício. Vol. 95, nº 3, **Arquivo Brasileiro de Cardiologia**. 399-404, 2010.

BERRY, J, R, S; CUNHA, A, B. Avaliação dos efeitos da reabilitação cardíaca em pacientes pós-infarto do miocárdio. **Revista Brasileira de Cardiologia**, 2010.

FLECK, S; KRAEMER, W. Fundamentos do treinamento de força muscular, 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. P. 126.

SCHOEN, F. M; MITCHEL, R. N. **O coração**. In: KUMAR, V; et al. *Robbins & Cotran, bases patológicas das doenças*. 8ªed. Rio de Janeiro; Elsevier, 2010. Cap 12, p 555.

STEVENS, A; LOWE, J. **Patologia**, 2ªed. São Paulo: Manole, 2002. P 159, 160.

RIQUE, A, B, R; SOARES, E, A; MEIRELLES, C, M. Nutrição e exercício na prevenção e controle das doenças cardiovasculares. vol. 8, nº 6, **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, 2002.

A INCLUSÃO DE ESCOLARES EM AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Stace Cristine da Silva¹; Juliana Martins Pereira²

¹Aluna do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
stace_cristine@hotmail.com;

²Professora do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
juliana_pereira@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

Palavras-chave: Educação física, Inclusão; educação física adaptada; Necessidades Educativas Especiais

Introdução: Existem muitas indagações sobre os caminhos a serem seguidos nas práticas e implementações de um projeto de educação verdadeiramente inclusivo, sendo que os pressupostos imprescindíveis para o sucesso das políticas inclusivas estão no direito da educação e no exercício da cidadania, pois só o acesso não é suficiente (MENDES, 2006). De acordo com a Declaração de Salamanca (BRASIL, 1994) a escola deve refletir sobre sua prática flexibilizando seu projeto pedagógico e sua diversidade. As mudanças devem ser estruturais, organizacionais e metodológicas, visando à educação de todas as crianças, inclusive as que têm deficiências graves. A partir dos dados do Censo Escolar de 2014 disponibilizados pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (INEP, 2015) foram registrados 49,8 milhões de alunos matriculados na educação básica, dos quais 698.468 são estudantes público alvo da educação especial que frequentam as salas de aulas comuns da rede pública. Portanto, a partir destes registros evidenciou-se que 54,8% das escolas públicas brasileiras têm alunos com necessidades educativas especiais. Sendo assim, as aulas de educação física devem envolver a participação de todos, em atividades que atendam as especificidades de cada um, ou seja, proporcionar a integração social. Além disso, deve-se ressaltar que para cada tipo de deficiência ou limitação há uma maneira de adaptar e construir atividades que promovam o estímulo das áreas ou comportamentos mais debilitados (FIORINI; MANZINI, 2014).

Objetivo: Discutir as contribuições da Educação Física Escolar na promoção da inclusão das crianças com necessidades educativas especiais no ambiente escolar.

Relevância do Estudo: Dados do INEP (2015) mostram que é no Ensino Fundamental que há o maior número de matrículas de alunos com deficiências, por isso torna-se importante compreender se a inclusão escolar está ocorrendo efetivamente em toda a grade curricular. Dentre as diversas disciplinas, acredita-se que as aulas de educação física possam romper com as barreiras atitudinais, sociais e educacionais, desde que o educador físico tenha conhecimento suficiente para oportunizar tal acesso.

Materiais e métodos: A presente pesquisa foi realizada por meio de revisão da literatura sobre o tema.

Resultados e discussões: A partir da análise de artigos que envolviam a inclusão escolar nas aulas de Educação Física, constataram-se diferentes enfoques sobre a necessidade de promover adaptações, com diferentes procedimentos metodológicos que estejam atrelados ao desenvolvimento das habilidades intelectuais, motoras, sociais e afetivas dos alunos com deficiências (STRAPASSON; CARNIEL, 2007). No caso da Educação Física adaptada, considera-se os aspectos que envolvem o rendimento motor dos alunos que apresentam deficiência física, sensorial, intelectual ou até mesmo, para aqueles com deficiências múltiplas. Os tipos de atividades procuram então, modificar ou até mesmo ajustar as atividades tradicionalmente já utilizadas, com base na capacidade de cada aluno (BORGES, 2010). Portanto, nota-se a importância da atuação do professor de educação física junto

aos alunos com deficiências. AS aulas devem ter objetivos que promovam a integração e que atendam as particularidades dos mesmos, por meio de jogos e atividades recreativas prazerosas (AGUIAR; DUARTE, 2005).

Conclusão: Constatamos que a educação física inclusiva é muito importante no contexto escolar, no entanto, ainda existem algumas dificuldades como os materiais e a especialização de alguns profissionais da área para a conscientização da importância dessa disciplina no desenvolvimento geral dos praticantes, bem como sua inclusão na sociedade.

Referências

AGUIAR, J. S. **O Jogo no Ensino de Conceitos a Pessoas com Problemas de Aprendizagem:** Uma Proposta Metodológica de Ensino. 2002. 71f. (Pesquisa de Pós-Doutorado em Educação Especial) – Programa de Pós-Graduação em Educação Especial da Universidade Federal de São Carlos, São Carlos.

FIORINI, M. L. S. **Concepção do professor de Educação Física sobre a inclusão do aluno com deficiência.** 2011. 143 f. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, 2011.

INEP. Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira. **Censo Escolar**, 2014. Disponível em <<http://portal.inep.gov.br/basica-censo>>. Acesso em 23 setembro.2017.

MENDES, E.G. **A Educação Inclusiva e a Universidade Brasileira.** Disponível em <http://www.ines.org.br/paginas/revista/espaco18/Debate01.pdf>. Acessado em 29 de Maio de 2006.

STRAPASSON, A. **Apostila de Educação Física para Pessoas com Deficiência, da Faculdade de Pato Branco.** Pato Branco, PR: FADEP, 2006/2007.

PERFIL DESCRITIVO ANTROPOMÉTRICO DE CRIANÇAS PRATICANTES DE NATAÇÃO EM ACADEMIA NA CIDADE DE PEDERNEIRAS

Roselaine Leandro da Silva Santos¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluna do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – santosroselaine463@gmail.com

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: natação, antropometria, saúde, sedentarismo.

Introdução: O crescimento é um processo biológico de multiplicação e aumento do tamanho celular expresso pelo aumento do tamanho corporal (BERGMANN et al., 2008). É um processo dinâmico e contínuo, porém não constante, pois apresenta fases de ganho acelerado (período intrauterino, primeiro ano de vida e início da puberdade), fases de menores ganhos (segundo ano de vida até início da puberdade), fases de desaceleração (do primeiro ao segundo ano de vida e final da puberdade). Os indivíduos nascem com um potencial genético de crescimento que poderá ou não ser atingido dependendo das condições de vida a que esteja submetido desde a concepção até a idade adulta (MS, 2002). Com referência às variáveis que procuram evidenciar os níveis de crescimento podemos citar a estatura e o peso. Já em relação à composição corporal, as variáveis são a massa magra e a massa de gordura (GUEDES e GUEDES, 2002). Segundo Leite et. al (2010) o sobrepeso infanto-juvenil tem aumentado nos últimos anos e vários fatores são responsáveis como, nível sócio econômico, fatores emocionais, o avanço da tecnologia que é um dos contribuintes para que crianças e adolescentes tornem-se menos ativo e mais sedentários, que em conjunto com baixa qualidade e alta quantidade de alimentos ocasionam o surgimento e multiplicação de quantidades elevadas de tecido adiposo.

Objetivos: O objetivo deste estudo será avaliar o perfil antropométrico de meninas praticantes de um programa de natação em uma academia na cidade de Pederneiras.

Relevância do Estudo: Verificar o estado nutricional e classificar o IMC dessas crianças poderá fornecer subsídios para a intervenção com foco na prevenção da obesidade infantil.

Materiais e métodos: Para a realização da pesquisa, foram selecionadas 20 meninas na faixa etária entre 07 a 10 anos, praticantes de natação há no mínimo 02 meses em uma academia de natação na cidade de Pederneiras/SP. As variáveis utilizadas foram: peso corporal, a estatura, índice de massa corporal (IMC), dobras cutâneas. O estudo é transversal, observacional, com bases em parâmetros antropométricos. As variáveis foram: peso corporal, a estatura, índice de massa corporal (IMC), dobras cutâneas (DC) tricipital e subescapular e será aplicada a fórmula de Boileau (apud COSTA, 2001) para o gênero feminino.

Resultados e discussões: Tabela 1: Análise descritiva dos resultados da idade, peso, estatura e IMC.

Dados descritivos da Idade, peso, estatura e IMC

	IDADE (anos)	PESO (kg)	ESTATURA (cm)	IMC Kg/m ²
MÉDIA	8,6	39,745	135,2	21,52
DP	1,14	11,10	8,38	4,29
MEDIANA	9	39,5	135,5	20,71
MINIMO	7	23,6	124	15,42
MÁXIMO	10	68	152	29,43
CV%	13,28	27,94	6,20	19,94

Na Tabela um a média da idade foi de $8,6 \pm 1,14$ anos, a média do peso corporal foi de $39,745 \pm 11,10$ Kg, a média da estatura foi de $135,2 \pm 8,38$ cm e a média do IMC foi de $21,52 \pm 4,29$ kg/m², com classificação para obesidade, segundo Conde e Monteiro (2006).

Segundo Muniz et al. (2011) em um estudo realizado com 255 escolares (6 a 10 anos), dos quais foi calculado o IMC, com uma amostra composta por 285 alunos matriculados do primeiro ao quinto ano do Ensino Fundamental, entre 6 e 10 anos, verificou uma elevada prevalência de sobrepeso e obesidade entre os escolares da cidade de Campina Grande principalmente, entre os alunos de escolas privadas.

Nos estudos de Ramos et al. (2013) com objetivo de estimar a prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares de 10 a 14 anos, foi identificado 217 (23,1%) escolares com sobrepeso ou obesidade e 530 (56,3%) com percentual alto de gordura corporal. Não houve associação com os hábitos de atividade física e alimentares.

Conclusão: Com base nos objetivos deste estudo, evidenciamos que na variável IMC, reflete que o estado nutricional das crianças avaliadas, estão acima do padrão de referência, com classificação para a obesidade. Estudos com mais variáveis antropométricas, taxas metabólicas e hábitos alimentares, poderão fornecer mais dados para a uma melhor prescrição de exercício físico e acompanhamento nutricional neste grupo avaliado.

Referências

BERGMANN, G. G.; BERGMANN M. L. A.; PINHEIRO, E.S; MOREIRA, R. B.; GAYA, A. C. A. Estudo Longitudinal do Crescimento Corporal de Escolares de 10 a 14 Anos: Dimorfismo Sexual e Pico de Velocidade, **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** Florianópolis, p. 249-254, 2008.

COSTA, R. F. **Composição corporal: Teoria e prática da avaliação.** Barueri: Manole, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES **Crescimento, composição corporal e desempenho motor.** São Paulo: Balieiro, 2002.

LEITE, N.; LAZAROTTO, L; CAVAZZA, J. F.; LOPES, M. de F. A.; BENTO, P. C. B.; TORRES, R.; VON DER HEYDE, M. E.; CIESLAK, F.; MILANO, G. E. Efeitos de Exercícios Aquáticos e Orientação Nutricional na Composição Corporal de Crianças e Adolescentes Obesos. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Políticas de Saúde. Saúde da Criança. **Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil.** Brasília (DF): O Ministério (Série Cadernos de Atenção Básica, 11 Série A: Normas e manuais técnicos, 173), 2002.

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Raiana Ramos Figueiredo;

Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – raiana.rf@hotmail.com
Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
prof.luciana_fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Curso de Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Idoso; Atividade Física; Qualidade de vida.

Introdução: Envelhecimento é um processo natural, declinando algumas funções de diversos órgãos em função do tempo, de forma gradual ou funcional progressiva, não existindo um ponto exato de transição como nas demais fases, nem obtendo as mesmas experiências, são vários os fatores como exemplo a cultura, com papel destaque para esse processo. No entanto, o envelhecimento populacional tem sido sugerido cada vez mais uma preocupação, particularmente ao interesse da sociedade. Além de melhorar a qualidade de vida, ajuda no desempenho da vida social e “fuga” diante doença psicológica. O estilo de vida ativo é considerado um dos mais importantes para melhoria da qualidade de vida (CARVALHO, 2012). Segundo Papaléo Netto, (2002) os exercícios físicos regulares retardam a degeneração natural dos músculos, tendões, ligamentos, ossos e articulações, e com isso proporciona músculos mais fortes, articulações flexíveis e manter o equilíbrio e a coordenação, permitindo maior mobilidade e atrasando o desenvolvimento da osteoporose. Entre os idosos, as quedas são causa frequente, são fraturas do pulso e do quadril. O exercício na terceira idade gera benefícios físicos, sociais e psicológicos contribuindo para uma melhor qualidade de vida para os indivíduos que o praticam. Desta forma, Argento (2010) para tentar minimizar ou mesmo retardar esse processo, a atividade física vem sendo indicada como parte fundamental nos programas mundiais de promoção da saúde. Nos últimos anos é grande o incentivo à prática de atividades físicas que podem ser realizadas em academias (exercícios de força), clubes (natação, dança), ou mesmo em praças públicas (tai-chi-chuan, caminhadas), fazendo com que o idoso abandone o sedentarismo e as doenças, próprios desta fase da vida, e passe a se sentir mais confiante, independente e ativo.

Objetivos: Fazer uma revisão bibliográfica sobre estudos que avaliaram o impacto da atividade física para qualidade de vida em idosos.

Relevância do Estudo: A prática da atividade física é um componente importante para todas as faixas etárias, principalmente para os idosos, pois é grandemente importante para preservação da saúde, melhora da flexibilidade, agindo na redução das dores e sintomas de doenças físicas, atuando na longevidade.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada pela internet, nas bases de dados SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO, LILACS, BIREME, com determinação de período das publicações do ano 2006 a 2016, salvo as referências clássicas. Em todas as buscas foram utilizados os termos: envelhecimento, idosos, atividade física e qualidade de vida.

Desenvolvimento: Mazo (2008) fez estudos sobre as diversas perspectivas sobre o envelhecimento primário, secundário e terciário. Desse modo, no decurso do processo de envelhecimento vão ocorrendo também diversas alterações entre as quais a diminuição da tenacidade muscular que afeta as atividades rotineiras, podendo reduzir a independência do idoso, afetando desta maneira de forma negativa sua vida (LAUCORT E MARINI, 2005). Segundo Rosa (2012) a atividade física melhora a qualidade de vida e diminui os custos relacionados à saúde desta população, e na maioria das vezes ajuda no aumento do bem-estar, qualidade e a expectativa de vida. E alguns destes benefícios que estão associados a

atividade física regular são: diminuição da taxa de mortalidade relacionada a doenças cardiovasculares; aumento do VO₂ máx. de 10 a 30%, aumento do fluxo sanguíneo, baixa o percentual de gordura; Diminuição da FC em repouso e no trabalho submáximo, melhora a tolerância da glicose, entre outras. Em seus estudos, Silva et al. (2012), seu estudo indica que idosos praticantes de atividade física possuem uma melhor qualidade de vida, porém há uma grande diferença entre praticar exercício físico e realizar as atividades da vida diária, esta diferença podem interferir na qualidade de vida. Durante o processo do envelhecimento, recomenda-se a atividade física. Desta forma os estudos destacam quatro pontos de vista chave para o envelhecimento sadio: equilíbrio, fortalecimento muscular, flexibilidade e atividades aeróbicas (MATSUDO, 2009). Estudos feitos por Borges (2009) mostrou fatos significativos a relação entre a atividade física regular e autonomia do idoso nas atividades na vida diária durante o envelhecimento. O autor sugere um estilo de vida ativo prolongado pode atrasar o impacto relacionado a chegada da terceira idade, tendo assim idosos autônomos para realizar tarefas da rotina do dia-a-dia; observou também que idosos que praticaram atividade física por um curto período da vida, não agrega melhora na capacidade funcional, concluindo que o sedentarismo reduz a capacidade funcional do idoso.

Considerações finais: A partir da realização desta pesquisa de revisão, considera-se que o exercício físico pode intervir na qualidade de vida dos idosos, trazendo os benefícios citados ao longo do desenvolvimento deste trabalho, tais como, aumento da força física, melhora coordenação motora, enrijece o corpo, melhorando a capacidade cognitiva e dando mais autonomia e independência ao idoso. No decorrer da pesquisa, observamos estudos que concluem sobre a melhora da saúde de uma forma global e que o exercício físico pode fazer no envelhecimento saudável e mais autonomia e conseqüentemente, da melhora da qualidade de vida.

Referências

ARGENTO, R.S, Benefício da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso. **Universidade Estadual de Campinas**. 2010.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

CARVALHO, M. J. Efeito da atividade física na força muscular em idosos. Porto: **Dissertação de Doutorado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, 2002. Efeitos de seis meses de jogos adaptados na composição corporal, capacidade funcional e no sistema imunológico de idosos - **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.5, n.30, p.503-509. Nov./Dez. 2011.

MAZO, G. Z. LIPOSCKI, D.B. ANANDA, C. PREVÊ, D. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev. bras. fisioter. São Carlos**, v. 11, n. 6, p. 437-442, nov./dez. 2007.

A RELAÇÃO PAIS E FILHOS NA PRÁTICA ESPORTIVA

Paulo Franco Neto¹; Juliana Martins Pereira²

¹Aluno de Educação Física - Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
pfranconeto@hotmail.com

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
juliana_pereira@hotmail.com

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Futebol; Comportamento; Relação pais e filhos.

Introdução: O esporte quando praticado por crianças não deve ter como único objetivo o ensino das técnicas e táticas e sim de outros aspectos como valores sociais, psicológicos e cognitivos. Segundo Gomes (2011 apud Andrade, 2017), os treinadores devem estar preparados para gerir a intervenção dos pais junto dos jovens atletas. Revela-se importante esclarecer os pais acerca das expectativas do treinador face aos atletas e à equipe, das concepções do treinador face ao desporto de formação e esclarecer os pais acerca do seu papel no desenvolvimento e formação desportiva dos filhos. Porém muitos pais possuem uma visão diferente a respeito disso, o que pode causar conflitos entre pais e escola e até mesmo entre pais e filhos. Essas relações precisam estar alinhadas para que nenhuma das partes seja prejudicada, principalmente as crianças que são seres em pleno desenvolvimento e sofrem grande influência do ambiente que estão inseridas. Segundo Smith e Dorsch (2015) os pais representam o principal veículo de promoção das práticas desportivas dos jovens, sendo este um importante canal de comunicação entre pais e filhos. Os pais encontram-se assim numa posição de influência sobre os filhos, podendo motivá-los, valorizá-los, instruí-los ou criticá-los.

Objetivos: Evidenciar o comportamento dos pais em relação à vida esportiva dos filhos e como esse comportamento pode afetar a criança.

Relevância do Estudo: Torna-se cada vez mais importante a realização de pesquisas sobre o tema em questão. Haja vista que no dia a dia é possível observar diversos problemas na relação dos pais com seus filhos, inclusive perante a prática esportiva. É comum vermos jovens que não gostam de praticar esporte devido a decepções que tiveram na infância. É preciso trabalhar essa questão junto aos pais e filhos, na tentativa de melhorar essa relação.

Materiais e métodos: Participaram da pesquisa 43 crianças e seus respectivos responsáveis que praticam futebol/futsal em três escolas diferentes da cidade de Bauru - SP. Para a coleta de dados foram utilizados dois questionários de questões abertas e fechadas. Um aplicado aos pais e outros às crianças de forma individual com orientação do autor da pesquisa.

Resultados e discussões: Os resultados da pesquisa nos mostram vários assuntos que merecem ser abordados com mais detalhes, como por exemplo: conseguimos verificar que a idade média dos participantes (crianças) da pesquisa foi de nove anos e oito meses, sendo que a menor idade foi de seis anos e a maior de quatorze anos. Já com relação à idade que os pais colocam seus filhos para praticarem esportes, a média foi de cinco anos e nove meses, onde a menor idade foi de um ano e a maior idade foi onze anos. Ainda sobre essas questões, podemos verificar que os participantes praticam futebol/futsal há três anos e dois meses na média geral, onde o menor tempo de pratica é de dois meses e o maior de dez anos. Por ultimo, também verificamos que a média de pratica no atual local ficou em um ano e seis meses, sendo que o menor tempo de prática na escola atual foi de um mês e o maior tempo de seis anos. Além destes resultados, destacamos a porcentagem de mais de 90% das crianças que possuem o sonho de se tornar jogador de futebol profissional. Além

disso, constatamos que 19% dos responsáveis levam seus filhos para a prática com os objetivos de aprender/aprimorar o futebol e quase 15% para se tornar jogador profissional. Podemos destacar também, o comportamento dos pais em dias de treinos e jogos. Pudemos observar que doze participantes disseram que costumam deixar seu filho no local e ir buscar no final do treino, enquanto para o jogo, ninguém assinalou esta alternativa. Sete pessoas disseram que costumam assistir o treino, apenas. Enquanto em jogos, tivemos duas respostas nesse sentido. Treze pais disseram que costumam assistir o treino e estimular a criança. Já em dias de jogos, vinte e oito pessoas disseram fazer isso. E por fim, onze pessoas disseram assistir o treino, estimular e cobrar seus filhos em ambas as situações. Constatamos também que dez sujeitos da pesquisa (filhos) disseram ficar nervosos quando seus pais estão assistindo ao jogo. Gomes (2010) afirma que se por um lado, a influência positiva dos pais pode promover a autoestima, as percepções de competência, a sensação de auto eficácia, a sensação de prazer e divertimento dos filhos, por outro lado, quando este processo de influência é essencialmente de natureza negativa, os pais poderão ser a principal fonte de desmotivação, frustração e abandono da prática desportiva dos jovens, como afirma Serpa e Teques (2013).

Conclusão: Podemos concluir que a maioria das crianças possui o desejo de se tornar jogador de futebol, isso por um lado pode ser algo bom para as Escolas (que terão mais alunos, por exemplo) e até mesmo para o próprio esporte em si. Porém não podemos deixar de considerar a dificuldade nesse caminho. Devemos ser realistas e ter consciência que a maioria não se tornará jogador, e em alguns casos, essa frustração pode ser um grave problema na vida dessa criança. Tendo consequências das mais variadas, como exemplo, a aversão à prática do esporte. Destacamos também a diferença no comportamento dos pais em dias de treinos e Jogos de Campeonato. Sobre a questão do estímulo dos pais, seria necessário observarmos até que ponto vai este estímulo, dependendo do caso, isso pode ser algo tão extremo que se torna uma pressão em cima do filho, ou seja, algo mais negativo do que positivo. Por fim, concluímos que a presença e acompanhamento dos pais durante a prática esportiva da criança é algo de extrema importância para o desenvolvimento, porém esse acompanhamento deve respeitar tudo que envolve a própria criança como sua capacidade dentro do esporte, seu desejos e vontades, seus anseios, seu entendimento do jogo, seu tempo de aprendizado e principalmente que a criança jogue como criança.

Referências

- ANDRADE, R. **O envolvimento dos pais na vida esportiva dos filhos.** Disponível em: <<http://www.fpciclismo.pt/ficheiro/site/01032017181356.pdf>> - acessado em 17/02/2017.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A.; MEDINA, J. P. S.; SCAGLIA, A. **Coleção psicologia do esporte e do exercício – futebol, psicologia e a produção do conhecimento**, V3, São Paulo: Editora Atheneu, 2008.
- FILGUEIRA, F. M. **Objetivos dos pais em relação à prática do futebol na iniciação.** Universidade Federal de Viçosa, 2005.
- GOMES, A. R. **Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses.** Estudos de Psicologia. Campinas 27(4), p. 491-503, out.-dez, 2010.
- MOMESSO, Cesar Turino; Verardi, Carlos Eduardo Lopes et al.; **Percepção de jovens atletas sobre o envolvimento dos pais em relação à sua participação esportiva,** Caderno Pós Graduação Distúrbios Desenvolvimento, v.16, nº1, São Paulo – Junho, 2016.
- SERPA, S.; TEQUES, P.; **Envolvimento parental no desporto: bases conceptuais e metodológicas.** *Revista de psicología del Deporte*, 22 (2), 533-539, 2013.
- SMITH, A.L.; DORSCH T.E.; **Parent goals and verbal sideline behavior in organized youth sport.** *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4 (1), 19-35, 2015.

A INCIDÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES RECREACIONAIS DE FUTEBOL SOCIETY NA CIDADE DE LENÇÓIS PAULISTA – SP

Northon José Morelli¹; Daniel Pestana da Silva²

¹Aluno do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – northonmorelli@gmail.com

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas De Bauru – FIB – dapesil@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Educação Física, Futebol Society, Lesões, Praticantes Recreacionais.

Introdução: O futebol é uma modalidade esportiva das mais praticada no mundo, com praticantes de todas as faixas etárias e diferentes níveis. Aproximadamente com 400 milhões de adeptos no mundo, sendo que desses 30 milhões se encontram no Brasil. De acordo com a Federação internacional de futebol (FIFA) existem mais de 200 milhões de atletas licenciados pela federação em todo mundo (SILVA et al, 2005). Para Silva (2000), o esporte e principalmente o futebol requer muitas qualidades físicas que parecem ser independentes da posição do praticante. Capacidade de aceleração rápida, alta velocidade de corrida, boa habilidade para saltar, força explosiva dos músculos de membros inferiores e resistência de velocidade são exigidas constantemente dos atletas. O risco de lesão no futebol é elevado, levando ao afastamento do praticante. Aumentam, então, as preocupações com a incidência, causas e seriedade das lesões no futebol. Os conhecimentos prévios sobre as lesões e suas consequências servem de suporte para que seja elaborado um programa preventivo adequado para cada situação (BRITO et al, 2009). Com a tecnologia, as facilidades do mundo moderno, o estilo de vida adotado pela maioria da população, é caracterizado pelo sedentarismo, está contribuindo para o avanço de diversas doenças. (POLLOCK; WILMORE, 1993) Todavia segundo Lipo e Salazar (2007), a prática da atividade esportiva expõe o indivíduo às lesões físicas, por vezes até maiores do que as lesões em trabalhadores que exercem movimentos repetitivos, por exemplo, como acontece com praticantes de futebol.

Objetivos: Identificar as lesões musculares esqueléticas em praticantes esporádicos de futebol society na cidade de Lençóis Paulista - SP, por meio de questionário que demonstram os tipos, o número e os locais de maior acometimento dessas lesões.

Relevância do Estudo: Identificar as principais lesões ocorridas durante a prática do futebol society em praticantes recreacionais.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa descritiva que caracteriza-se como estudos que procuram determinar status, opiniões ou projeções futuras nas respostas obtidas. A sua valorização está baseada na premissa que os problemas podem ser resolvidos e as práticas podem ser melhoradas através de descrição e análise de observações objetivas e diretas. Os participantes têm entre 18 e 50 anos do sexo masculino e praticantes de futebol society em campo localizado na cidade de Lençóis Paulista – SP. O estudo foi realizado utilizando um questionário modificado de Júnior et al (2010).

Resultados: Dentre os 12 participantes tivemos uma média de idade de 28 (28±6) anos. Quando questionados sobre quanto tempo praticam o futebol society tivemos uma média de nove (9±4) anos de prática do futebol society. Em relação a frequência semanal da prática esportiva obtivemos uma média de menos de duas vezes por semana, e no que se refere á quantidade de horas praticadas, tivemos a média aproximada de uma hora de prática por semana. Quando questionado sobre a finalidade do futebol society para os participantes, 75% dos participantes disseram que praticam por lazer e 25% disseram praticam com por saúde (Atividade Física). Nenhum dos participantes da pesquisa apresentavam alguma doença crônica. Sobre sofrer algum tipo de lesão durante a prática do futebol society, 75%

dos participantes responderam que já sofreram algum tipo de lesão enquanto 25% disseram que nunca sofreram lesão durante a prática.

Discussão: Segundo Pastreet al, (2004), as lesões desportivas são resultados possivelmente de exercícios realizados de maneira extenuante e inapropriada, sendo subestimadas a prevalência e incidência seja de maneira recreativa da modalidade ou em altos níveis competitivos. Quanto ao número de lesões por quantidade de praticantes, nosso estudo observou uma maior quantidade de praticantes lesionados 75% quando comparado ao estudo de Steffen et al, (2007), onde obteve 21% de praticantes que apresentaram algum tipo de lesão. Essa discrepância elevada pode estar relacionada com o despreparo dos indivíduos que foram estudados neste trabalho, pois ao comparar com o estudo de Nicoletti et al, (2008), que se trata de praticantes recreacionais de futebol, observamos que essa quantidade de indivíduos lesionados tem maior equivalência 68%.

Conclusão: Após a análise dos resultados obtidos, foi possível concluir que há uma alta incidência de lesões durante a prática de Futebol Society, mesmo quando praticada de forma recreacional. Os segmentos do joelho e tornozelo são os mais afetados; o mecanismo de trauma prevalente não envolve o contato físico; e as entorses articulares constituem as lesões mais frequentes, muitas vezes necessitando de atendimento. As lesões decorrentes da prática podem interferir negativamente para a realização das atividades diárias e profissionais.

Referências

BRITO, João; SOARES, José; RABELO, Antonio Natal. **Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior em futebolistas.** Rev. Bras Med. Esport., v. 15, n. 1, p. 62 – 69. 2009.

JUNIOR O. DE M. V. E GUIMARÃES N. M. G. **Caracterização das lesões musculares esqueléticas em jogadores amadores de futebol society em Brasília – DF.** Faculdade de ciências da saúde – facs: centro universitário de Brasília – UNICEUB, 2010.

LIPO B, Salazar M. **Etiologia das lesões esportiva: um estudo transversal.** Rev. Bras. Pres. Fisiol. Exérc. 2007; 2(1): 25–34.

NICOLETI, M. N. et al, “**Incidência das lesões ortopédicas em indivíduos praticantes de futebol society recreacional.**” Rev. Bras. de Med. do Esporte. Vol 15, 2008.

PASTRE, C. M.; et al. “**Lesões desportivas no atletismo: comparação entre informações obtidas em prontuários e inquéritos de morbidade.**” Rev. Bras. de Med. do Esporte, V. 10 Nº 1.2004:40-47.

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. L. **Exercício na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação.** Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

SILVA, Paulo Roberto Santos. **O papel do fisiologista desportista no futebol – Para quê? e por quê?** Rev. Bras Med. Esport., v. 6, n. 4, p. 165 – 169, 2000.

SILVA, Anderson A.; et al. **Fisioterapia Esportiva: Prevenção e Reabilitação de Lesões Esportivas em Atletas do América Futebol Clube.** In: VIII Encontro de Extensão da UFMG, 2005. Minas Gerais. Anais VIII Encontro de Extensão da UFMG. Belo Horizonte.

STEFFEN, K. ANDERSEN, T. E. BAHR, R. **Risk injury on artificial turf and natural grass in young female football players.** Br. J. Sports Med. 2007.

FATORES MOTIVACIONAIS APRESENTADOS POR IDOSOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Matheus Colla Purini¹; Juliana Martins Pereira²;

¹Aluno de Educação Física Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – matheus_purini@outlook.com;

²Professora do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juliana_pereira@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Atividade física; motivação; idosos

Introdução: O crescimento da população idosa é reflexo do aumento gradual da longevidade, conjuntamente com as diminuições das taxas de natalidade e mortalidade. Estimativas para a população idosa brasileira apontam que até 2020, o país terá 32 milhões de pessoas com idade superior a 60 anos (TRIBESS; VIRTUOSO, 2005). Sabendo disto, vemos que há a necessidade de estimular a prática de atividades físicas, orientadas por um professor de Educação Física, evitando assim o sedentarismo e o surgimento de doenças. A atividade física de forma regular e adequada aumenta a resistência a doenças, melhora as capacidades físicas e os aspectos psicológicos que melhoram a qualidade de vida do indivíduo (CAMPOS, 2013). Tendo conhecimento disto, o objetivo do trabalho foi analisar quais são os fatores motivacionais que fazem os idosos iniciarem e continuarem na prática das atividades físicas.

Objetivo: Analisar fatores motivacionais em idosos na prática de atividade física.

Relevância do Estudo: Como sabemos, a população idosa tem crescido e merece maior atenção. O trabalho evidencia como o profissional de Educação Física pode contribuir com o envelhecimento saudável, por meio de exercícios adequados e estratégias para motivar esse público.

Materiais e métodos: Foram avaliados vinte idosos acima de sessenta anos sendo dez indivíduos praticantes de hidroginástica, cinco de ginástica localizada e cinco de musculação. A coleta foi feita no Grêmio Recreativo Energético de Bauru (GREB), e os participantes já praticavam as atividades por um período mínimo de três meses. A avaliação foi realizada por meio de um questionário que os idosos concordaram em responder voluntariamente, após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os dados foram analisados de forma descritiva, com a apresentação de valores absolutos e relativos e posteriormente foram discutidos à luz da literatura sobre o tema.

Resultados e discussões: Participaram da pesquisa vinte indivíduos, sendo quinze do gênero feminino e cinco masculino. Onze estavam entre 60 e 65 anos; quatro entre 66 e 70 anos e cinco mais de 70 anos. Constatou-se que, entre os motivos que levaram os indivíduos a praticarem as modalidades, os principais foram (os participantes poderiam citar mais de um motivo): orientação médica (12), prevenção de doenças (11) e prazer ou vontade própria (9). Assim, concordamos com Mazo, Cardoso e Aguiar (2014), que citaram os mesmos fatores motivacionais em sua pesquisa sobre idosos e a prática de hidroginástica, exceto pelo fato de que seus participantes também apontaram serem motivados pela socialização possibilitada pela prática do exercício físico. Em nossa pesquisa, quinze pessoas disseram que a aula toda os agrada e que se sentem muito bem praticando, com melhor disposição para o dia a dia. Todos disseram ter observado melhora em seu cotidiano realizando as atividades e com isso indicariam a prática de exercícios físicos para conhecidos. Já os aspectos desagradáveis citados pelos idosos, especialmente entre as mulheres, são os exercícios que trabalham a parte superior do corpo e quando praticam atividade física no inverno. Já no que se refere à orientação profissional, os idosos

consideram seus instrutores muito atenciosos e ótimos profissionais. Em relação ao tipo de aula de preferência, dez idosos preferem as aulas em grupo por sentirem-se mais motivados, seis preferem aulas individuais para terem um atendimento individualizado e quatro não manifestaram preferência. Consideramos, como Cavalliet al. (2014), que a interação estabelecida com o professor e até mesmo com outros idosos é muito importante pois consegue melhorar o autoconceito e percepção de bem-estar na medida em que se sentem inseridos e participantes da sociedade.

Conclusão: A maioria da população idosa ainda procura atividade física apenas por indicação médica ou para prevenir qualquer tipo de doença. Vemos que o papel do profissional da área é de suma importância para estimular a prática contínua da atividade física, da integração do idoso no meio social, consequentemente promovendo uma melhor qualidade de vida na vida do indivíduo.

Referências

CAMPOS, L.M. **Interesse dos idosos e fatores motivacionais relacionados com a adesão à prática de atividade física.** Universidade Estadual de Campinas Faculdade de Educação Física, Campinas, 2013.

CAVALLI, A.S.; et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol**, Rio de Janeiro, 2014.

COSTA, L.M. Importância da atividade física para a terceira idade. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Julho de 2012.

MAZO, G.Z.; CARDOSO, F.L.; AGUIAR, D.L. Programa de hidroginástica para idosos: Motivação, autoestima e autoimagem. **Revista brasileira de cineantropometria& desempenho humano**, v.8, n.2, 2006. 67-72p.

PORTO, J.F. **Longevidade:** atividade física e envelhecimento. Maceió: Edufal, 2008.

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA EM IDOSAS QUE PRATICAM E NÃO PRATICAM ATIVIDADE FÍSICA EM UM GRUPO DE IDOSAS

Matheus Gomes da Silva Gasparini; Luciana Alves de Souza Carvalho³;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
gasparinimatheus0@gmail.com;

³Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: qualidade de vida, idoso

INTRODUÇÃO: Muitas teorias estudadas apresentam nuances sobre o processo de envelhecimento, bem como os pressupostos teóricos sobre a pertinência do tema, entendendo que existem pontos divergentes entre os estudiosos sobre o que é, e como ocorre o processo de envelhecimento no ser humano (MATSUDO, 2001, GEIS, 2003). A Organização Mundial da Saúde (1998) declarou que nas próximas décadas a população idosa com mais de 60 anos vai passar de 841 milhões atualmente, para dois bilhões até 2050, isso vai tornar a qualidade de vida e as doenças relacionadas aos idosos novos desafios de saúde pública global. A promoção e a atenção à saúde do idoso englobam medidas preventivas, restauradoras e reabilitativas, visando preservar, manter, restaurar ou desenvolver função, quer seja por distúrbios motores, sensoriais, cognitivos, psíquicos, sociais ou por variáveis múltiplas associadas, com o intuito de proporcionar qualidade de vida (FEDRIGO, 2004). Portanto, as atividades físicas, são apontadas como um fator essencial que poderá minimizar os riscos para saúde do idoso, levando-o a ter uma melhor qualidade de vida (MAZO, LIPOSCKI, ANANDA E PREVÊ, 2007).

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo avaliar a qualidade de vida em idosas que praticam a não praticam atividade física em um grupo de terceira idade.

Relevância do Estudo: Essa pesquisa teve como relevância demonstrar a importância do exercício na qualidade de vida das pessoas da terceira idade.

Materiais e métodos: Trata-se de uma investigação exploratória analítica sobre alguns aspectos da qualidade de vida em mulheres com idade acima de 60 anos. A população estudada foi constituída por uma amostra de 10 mulheres praticantes regulares de exercícios físicos no projeto Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos para Idosos - "Eternos Jovens", da Fundação Toledo (FUNDATO) há no mínimo 06 meses, denominada de GE (grupo experimental) e 10 mulheres sedentárias, denominada de GC (grupo controle), que iniciaram no projeto no decorrer do segundo semestre do ano de 2017. Para a avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o WHOQOL-BREF, instrumento desenvolvido pelo Grupo de Qualidade de Vida da WHO (1998), validado para o Brasil por Fleck et. al (2000), que consta de 24 questões que abrangem quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente) e duas questões gerais, possibilitando um olhar integral da qualidade de vida. Este estudo foi submetido pelo Comitê de Ética e Pesquisa das Faculdades Integradas de Bauru – FIB.

Análise dos dados: Após a coleta de dados, foi realizada a tabulação e a análise descritiva. Os escores do questionário WHOQOL-BREF foram analisados utilizando o programa estatístico SPSS. A sintaxe necessária para realização dos cálculos encontra-se disponível no item 8.7 Sintaxe SPSS-WHOQOL-BREF.

Resultados: Tabela 1: análise comparativa entre os grupos GC e GE na idade e nos domínios de qualidade de vida do Whoqol-Bref físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e questões gerais.

IDADE E DOMÍNIOS DA QUALIDADE DE VIDA WHOQOL-BREF			
VARIÁVEIS	GC	GE	p
Idade	74,8 ± 9,19	70,7 ± 7,78	0,1131
Físico	12,46 ± 2,61	14,74 ± 1,45	0,0130*
Psicológico	12,60 ± 3,29	14,53 ± 2,06	0,0661
Relações sociais	12,00 ± 2,43	15,87 ± 2,55	0,0014*
Meio ambiente	12,85 ± 3,04	15,40 ± 1,58	0,0150*
Questões gerais	13,60 ± 2,80	15,60 ± 1,84	0,0375*

P<0,05

Observou-se na tabela 1 que o GE apresenta idade média inferior ao grupo GC (70,7± 7,78). Houve diferença significativa entre os grupos GC e GE nos domínios físicos (p=0,0130), relações sociais (p=0,0014), meio ambiente (p=0,0150) e questões gerais de qualidade de vida (p=0,0375), sempre em favor do GE.

Discussões: MAUÉS et al. (2010) avaliaram e compararam a qualidade de vida de idosos jovens e muito idosos, foi dividido em dois grupos (G1: idosos jovens 60-70 anos e G2: muito idosos 85 anos ou mais), foi utilizado o questionário auto-aplicativo WHOQOL-OLD e observou-se boa qualidade de vida na população estudada. Serbim (2011) utilizou 15 idosos que participavam de um grupo de convivência. Para a coleta de dados foram utilizados os instrumentos WHOQOL-OLD e WHOQOL-Bref e concluiu que é necessário buscar estratégias que favoreçam um viver mais saudável, considerando os grupos de convivência para idosos um caminho a ser explorado e que a qualidade de vida é um indicador de saúde.

Conclusão: Estudos revelam que a prática regular de atividades físicas tem funcionado muitas vezes como preventivo, desempenhando um papel importante, promovendo efeitos benéficos, desacelerando as alterações fisiológicas do processo de envelhecimento ou de doenças crônicas e melhora da funcionalidade nas atividades de vida diária. Neste grupo do estudo, concluímos que a QV apresentou-se de maneira satisfatória.

Referências

FLECK, M.P.A.; FACHEL, O.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, .; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação de qualidade de vida WHOQOL-bref. **Rev Saúde Pública**; **34**: 178-83, 2000.

LACOURT, M. X. MARINI, L. L. Decré(1)scimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. **Rev. Bras. de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, 114-121 - jan./jul. 2006.

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento & atividade física**. Ed Midiograf. Londrina. 2001. Jovens e muito idoso. Rev. Bras. Clin. Med. [Internet] set-out. 2010.

TOSCANO, J. J. O. ; OLIVEIRA, A. C. C. QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS COM DISTINTOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA. REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. NITERÓI, VOL.15, NÚMERO 3, MAI/JUL. 2009.

AVALIAÇÃO DE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES PARA ANÁLISE DE DESEQUILÍBRIO MUSCULAR

¹Mariene Giovana Biazon Xavier dos Santos; ²Me. Marco Antonio Pelegrino Manji; ²Me. Caetano dos Santos Neto; ²Dr. Jorgeta Zogheib Milanezi; ³Aguinaldo Marola Junior

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB
e-mail: mariiebazonx@gmail.com

²Docentes Mestres e Doutor do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB

³Profissional de Educação Física do Studio Personal Fullfit

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Avaliação de força; Desequilíbrio muscular; Dinamômetro digital

Introdução: A falta de força muscular causada pela ausência de atividade física regular e o desgaste do dia a dia, pode acarretar um impacto negativo muito grande em aspectos funcionais e metabólicos das pessoas, como a atrofia muscular; perda de flexibilidade, que restringe a amplitude dos movimentos; redução dos parâmetros fisiológicos, potencialmente capazes de afetar o estado de saúde e a manutenção da autonomia (ROGATTO; GOBBI, 2001; REBELATTO et al., 2006; AMORIM et al., 2002). Nesse sentido, no estudo realizado, com o desgaste do dia a dia, pressupõe-se que o nível de força muscular dos membros superiores, de indivíduos que iniciaram recentemente atividades de força, estejam desequilibrados.

Objetivos: Este estudo tem como objetivo avaliar o comportamento da força dos membros superiores de indivíduos iniciantes na musculação.

Relevância do Estudo: Este estudo irá comprovar se há desequilíbrio muscular dos membros superiores, com relação entre músculos do membro esquerdo e direito e entre músculos agonistas e antagonistas de indivíduos iniciantes em atividade de força e se há um padrão entre esses indivíduos.

Metodologia de pesquisa: Os testes de força serão aplicados em 20 indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária entre 40 e 60 anos, alunos iniciantes em atividade de força muscular; na execução do teste, será utilizado um dinamômetro digital portátil, a adaptação para a avaliação de força nos quatro grupos musculares dos membros superiores, sendo os músculos da região das costas, do peitoral, do tríceps braquial, e do bíceps braquial, será feita com um aparelho de musculação elástica do método FullFit. Quando o dinamômetro estiver zerado, será usada a palavra de comando “Já” para o indivíduo executar o movimento.

Resultados e discussões: Os resultados mostram que quanto a membros direito e esquerdo, os peitos direitos conseguiram suportar cerca de 782grs a mais do que os peitos esquerdos, as costas esquerdas conseguiram suportar 160grs a mais do que as costas direitas, os bíceps esquerdos conseguiram suportar 226grs a mais do que os bíceps direitos e os tríceps esquerdos conseguiram suportar 878grs a mais do que os tríceps direitos, já quanto a músculos agonistas e antagonistas, as costas conseguiram suportar 18,940Kg a mais do que os peitos e os bíceps conseguiram suportar 7,394Kg a mais do que os tríceps, seguindo a média dos indivíduos, conforme a tabela.

Tabela. Média de carga máxima que os indivíduos conseguiram suportar (kg).

	Peito Direito (Kg)	Peito Esquerdo (Kg)	Costas Direito (Kg)	Costas Esquerdo (Kg)	Bíceps Direito (Kg)	Bíceps Esquerdo (Kg)	Tríceps Direito (Kg)	Tríceps Esquerdo (Kg)
MÉDIA	7,000	6,220	16,000	16,160	14,317	14,543	10,294	11,172

DESVIO PADRÃO	±2,66	±2,33	±7,79	±7,20	±4,84	±6,01	±4,29	± 4,66
------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

Resultados diferentes foram encontrados, em um teste de 1RM realizado por Ike, *et.al.* (2017), em membros superiores de indivíduos com DPOC, os resultados do grupo de não treinados foi que os peitos conseguiram suportar 14Kg a mais do que as costas, ao contrário do presente estudo, onde as costas são 18,940kg mais fortes que os peitos. Já Dias *et.al.* (2005), realizou um teste de 1RM, e os resultados foram similares aos do presente estudo, com relação aos bíceps, constando uma média com bíceps bilaterais de 39,200Kg suportados por homens e 22,100Kg suportados por mulheres, levando em consideração que este estudo realizou testes unilaterais, suportando 28,860Kg, somando as médias dos bíceps direitos e esquerdos. Segundo o estudo realizado por Marsola *et.al.* (2012) que aplicou um teste de 1RM em homens sedentários, os resultados foram contrários aos deste estudo, a média dos indivíduos consta 56,720Kg suportados nos peitos, enquanto no presente estudo consta 13,220Kg apenas, somando peitos direitos e esquerdos, levando em consideração que este estudo realizou o teste unilateralmente e o estudo citado, realizou bilateralmente.

Conclusão: De acordo com os resultados encontrados, ocorreu desequilíbrio muscular em todos os grupos musculares analisados, principalmente com relação entre o tríceps direito e esquerdo, levando em conta membros direitos e esquerdo e entre costas e peitos, levando em conta músculos agonistas e antagonistas, características do desgaste do dia a dia, má postura e falta de atividade física de força. Assim sendo o treinamento com a musculação supervisionada, para equilibrar as forças musculares o recomendado. Entretanto sugerem novos estudos sobre o assunto para que possa reforçar os resultados obtidos pelo presente estudo.

Referências

AMORIM, P. R. S. et al. Estilo de vida ativo ou sedentário: impacto sobre a capacidade funcional. **Revista Brasileira de ciências do Esporte**. n.3. p. 49-63. 2002.

DIAS, R. M. R. et al. Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 4, p. 224-8, 2005.

IKE, D. et al. Efeitos do exercício resistido de membros superiores na força muscular periférica e na capacidade funcional do paciente com DPOC. **Fisioterapia em Movimento**, v. 23, n. 3, 2017.

MARSOLA, T. S.; DE CARVALHO, R. S. T.; ROBERT-PIRES, C. M.. Relação entre peso levantado em teste de 1RM e peso corporal de homens sedentários no exercício supino reto. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 5, n. 30, 2012.

REBELATTO, J. R. et al. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e flexibilidade corporal. **Revista Brasileira de Fisioterapia**. v.10. n.1. p. 127-132. 2006.

ROGATTO, G. P. e GOBBI, S. Efeitos da atividade física regular sobre parâmetros antropométricos e funcionais de mulheres jovens e idosas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v.3 . n.1. p. 63-69. 2001.

ASPECTOS QUE MOTIVAM PRATICANTES DE CROSSFIT A CONTINUAREM ENVOLVIDOS COM A MODALIDADE

Marcos Valério Carvalho Junior¹; Daniel Pestana da Silva²

¹Aluno de Educação Física –Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
born_carvalho@hotmail.com;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
dapesil@hotmail.com.

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: CrossFit, motivação, atividade física, treinamento

Introdução: O CrossFit® é uma modalidade que vem crescendo e ganhando muito espaço no mundo todo. O método foi criado em meados dos anos 2000 por Greg Glassman em uma tentativa de ficar mais forte e melhorar suas habilidades ginásticas. O CrossFit® é um método de treino constantemente variado, que visa trabalhar o corpo como um todo. O programa de treinamento é montado criando tarefas, em determinado tempo para os praticantes realizarem. Isso faz com que cada treino seja diferenciado e único para cada pessoa, o método é para todos. Os movimentos podem ser todos adaptados para a necessidade de seus praticantes, tornando o CrossFit® acessível para todas as idades, e para todos os tipos de composições corporais. Atletas dos mais altos níveis estão dentro do programa de treinamento do CrossFit® lutadores, tenistas, triatletas, são alguns exemplos de atletas que estão utilizando o método para a preparação para suas modalidades, mas não somente eles, o CrossFit® tem sido testado em um público sedentário, idoso e com patologias físicas, e esse grupo especial de pessoas tem encontrado o mesmo sucesso que os atletas. (GLASSMAN, 2002).

Objetivos: O objetivo deste trabalho é apurar quais são os aspectos que levam os praticantes a terem tanta motivação para entrar e continuar a treinar em um Box de CrossFit®.

Relevância do Estudo: Este trabalho tem o mérito de orientar os profissionais da área específica do CrossFit® a desenvolverem estratégias de manutenção de praticantes.

Materiais e métodos: O estudo foi realizado de forma transversal, onde foi aplicado um questionário, que analisou 23 (vinte e três) praticantes de CrossFit® da cidade de Bauru interior de São Paulo, de ambos os sexos, em condições saudáveis, sem algum tipo empecilho para a prática de atividade física. Para a avaliação foi utilizado o questionário a respeito da motivação que os participantes apresentam para continuarem na prática do CrossFit®. Os resultados foram apresentados em forma de porcentagem.

Resultados e discussões: De acordo com os resultados obtidos, 52% dos participantes relataram que a melhoria no condicionamento físico foi o aspecto motivacional que mais influenciou no início da modalidade do CrossFit®. Contudo Aroni, Zanetti e Machado (2012) encontraram que o aspecto que mais motivou os praticantes a começarem nas academias foi a saúde com 36%, na sequência foi a estética com 22,8% e somente depois vem o aspecto de condicionamento físico. Foi possível observar que o público praticante de CrossFit® é diferente do público que procura a academia, na qual a academia tem-se a prevalência da prática na saúde, sendo o aspecto mais importante e atrativo para seus praticantes. No CrossFit® os desafios que os treinos proporcionam são um dos principais aspectos que os praticantes observam para continuarem na modalidade (61%). Outro fator principal encontrado, foi que 70% dos entrevistados responderam que a atenção dada pelos profissionais durante a prática é extremamente importante para estes continuarem com a prática do CrossFit®, corroborando com o que Sabino et.al (2016) encontrou em seu estudo, que 97% dos participantes praticantes de CrossFit® indicaram ter afinidade com o

dinamismo nos treinos e 68% dos participantes indicaram ter afinidade com os desafios que os treinos os impõe.

Conclusão: Conclui-se que os praticantes de CrossFit® se diferem muito dos praticantes de academia em suas motivações. As motivações que mantêm os alunos em suas práticas são a forma que o profissional trata a sua área, sendo assim, o profissional que trabalha na área, tem de ser qualificado para conseguir atender as motivações de seus alunos, conseguindo proporcionar uma prática agradável e sadia. Concluímos também que os alunos que têm aderido ao CrossFit® são alunos que se interessam por um treinamento que varia constantemente seus movimentos, e que se interessam muito pela atenção e preocupação que os professores de Crossfit tem com os treinamentos variados e desafiadores.

Referências

ARONI, André Luís; ZANETTI, Marcelo Callegari; MACHADO, Afonso Antonio. **MOTIVOS E DIFICULDADES PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA.** 2012. 8 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de São Paulo – Unesp – Rio Claro, Campinas, 2012.

Benjamin A. Sibley & Shawn M. Bergman (2017): What keeps athletes in the gym? Goals, psychological needs, and motivation of CrossFit™ participants, **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, 2017

GLASSMAN, G. Foundations; CrossFit Journal, April 1 2002

GLASSMAN, G. What is Fitness. CrossFit Journal, p. 1-8, 2002.

SABINO, J.C.; CAVALCANTE, J.F.; NETO, L.T.R.; NETO, V.A.S.; MELO, E. de L.; FÉLICIO, L.F.; COSTA, R.O. da; Crossfit e musculação: aspectos do condicionamento físico, psicológico e motivacional. Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v.15, n.03, p.59-68, 2016. ISSN; 1981-4313.

SOUZA, Daniel Costa de; ARRUDA, Antonio; GENTIL, Paulo. CROSSFIT®: RISCOS PARA POSSÍVEIS BENEFÍCIOS? **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 64, p.138-139, jan. 2017.

SOUSA, Arilson F. M. de et al. Differences in Physical Fitness between Recreational CrossFit® and Resistance Trained Individuals. **Journal Of Exercise Physiology Online.** Brasília, p. 112-122. out. 2016. Disponível em: <https://www.asep.org/asep/asep/JEPonlineOCTOBER2016_Sousa.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2017.

AVALIAÇÃO DA COLUNA LOMBAR DE ATLETAS DE FUTSAL DE BAURU/SP ATRAVÉS DO MÉTODO FLEXICURVA

Lucas Marsola Colonhezi¹; Reinaldo Monteiro Marques²;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
Lucolo_10@hotmail.com;

²Professor Dr. do Curso de Fisioterapia – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Flexicurva; Amplitude de Movimento Articular; Coluna Vertebral; Curvatura da Coluna Vertebral; Coluna Lombar;

Introdução: Para avaliar e identificar alterações nas curvaturas da coluna vertebral, o exame de raio-X é considerado o “padrão ouro” e é o mais utilizado na prática clínica. Como método de análise desse tipo de exame, o ângulo de Cobb tem sido a escolha para avaliar as curvaturas de lordose e cifose da coluna no plano sagital, mostrando de boa e alta correlação inter e intra-avaliador. Entretanto, devido sua natureza invasiva, esse exame é considerado inadequado para o uso repetido ao acompanhar tratamentos posturais, uma vez que o paciente é submetido à exposição repetida da radiação, o tempo para obter e ler as imagens radiográficas são demorados e os gastos envolvidos são fatores que estimulam o uso de outros métodos de avaliação (RAUPP, 2015). Dentre os métodos de avaliação da postura disponíveis, existem alguns de cunho qualitativo e outros de cunho quantitativo. Sem dúvida, dos métodos qualitativos, o mais popular é o teste do fio de prumo, o qual consiste em uma avaliação subjetiva e visual das partes do corpo em relação à sua posição no espaço. Esse método dependente da experiência do avaliador em diagnosticar os desvios posturais e, devido sua subjetividade, é de difícil comparação (TRIBASTONE, 2001; RODRIGUES et al., 2003). Existem outros instrumentos para a mensuração clínica das alterações da coluna que se apresentam replicáveis e validados. A utilização de uma régua flexível que consiste em um pedaço de chumbo revestido com plástico resistente de 40 a 80 cm de tamanho, chamado Flexicurva. Consiste em um método rápido, barato e não invasivo para se obter o valor das curvaturas em um ambiente clínico, em estudos de campo ou em com grandes populações (TEIXEIRA, 2006). Hart e Rose (1986) validaram as medidas angulares do flexicurva apenas para a coluna lombar utilizando relações trigonométricas.

Objetivos: O objetivo deste estudo foi avaliar com o instrumento Flexicurva e a mensuração dos ângulos da curvatura lombar da coluna vertebral sem a necessidade de exames radiológicos.

Relevância do Estudo: Demonstrar através de estudo que a análise com a Flexicurva consiste em um método rápido, barato e não invasivo para se obter o valor das curvaturas em um ambiente clínico e sem utilização do raio X.

Materiais e métodos: O estudo transversal foi realizado na cidade de Bauru/ SP. A amostra foi constituída de jovens com idades variadas entre 18 e 30 anos, sendo esses homens e atletas pertencentes ao grupo da AAFIB inscritos em campeonatos oficiais. Para a determinação do ângulo de lordose lombar através do método Flexicurva, foi utilizada uma régua flexível da marca Trident® de 80 cm de tamanho, régua, papel milimetrado, fita adesiva, caneta e software específico feito na base do Microsoft Excel. Após determinadas as distâncias, em centímetros, de Xtotal, Xmeio e H, no papel milimetrado, esses valores das distâncias de Xtotal, Xmeio e H foram digitados em um programa com base no *Microsoft Excel* para se calcular o ângulo da lordose lombar em graus a partir de uma fórmula matemática específica, descrita a seguir:
$$= SE(OU(1/3*XTOTAL*(-3*XMEIO+2*XTOTAL)/(XTOTAL-2*XMEIO)<0;1/3*XTOTAL*(3*XMEIO+2*XTOTAL)/(XTOTAL-2*XMEIO)>XTOTAL;$$

XTOTAL=2* X MEIO). A régua flexível foi posicionada inicialmente no processo espinhoso de T12, sendo moldada com o formato da curvatura lordótica até o processo espinhoso de S1. A régua flexível foi então marcada nos pontos coincidentes de T12 e S1 já previamente demarcados na coluna do voluntário.

Resultados e discussões: Para as coletas feitas, os resultados foram bons. Portanto, foram utilizadas as comparações dentre 17 jogadores de futsal considerando o método Flexicurva para a mensuração clínica da lordose e obteve um valor médio de $33,51 \pm 11,7$. A análise de variância mostrou que não há diferença significativa entre as informações das análises, porém a régua flexível tem um custo baixo. Utilizando o método Flexicurva, pode-se dizer que a régua flexível é um instrumento quantitativo para mensuração do ângulo da lordose lombar. A curvatura da coluna lombar quase sempre não é um arco perfeito com a medida do vértice na meia distância do arco. Isso demonstra que os cálculos para se obter a tangente do ângulo de lordose (ou mesmo cifose) deve se basear em polinômios de 3º grau, o qual se utilizou neste estudo, que corrige o valor angular mesmo se o vértice da curva não estiver na meia distância do arco.

Conclusão: De acordo com os resultados deste trabalho, mostrando a dificuldade de se validar um método não invasivo de mensuração da lordose, sugere-se o uso do método Flexicurva e a utilização do protocolo aqui proposto.

Referências

HART, D. L.; ROSE, S J.; Reliability of a noninvasive method for measuring the lumbar curve. JOSPT October. 1986.

RAUPP, E. G. Validade e reprodutividade do instrumento flexicurva para a avaliação da lordose da coluna cervical. Tese (Mestrado) Porto Alegre: Universidade do Rio Grande do Sul, Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano, 67f. 2015.

RODRIGUES, L. F. et al. Utilização da Técnica de Moiré para detectar alterações posturais. Revista de Fisioterapia da Universidade de São Paulo, São Paulo, v.10, n.1, p.16-23, jan-jun. 2003.

TEIXEIRA F. A.; CARVALHO G. A. Confiabilidade e validade das medidas da cifose torácica através do método Flexicurva. Rev Bras de Fisioterapia, São Carlos, v. 11, n. 3, p. 199-204, maio/jun, 2007.

TRIBASTONE, F.; Tratado de exercícios corretivos aplicados à reeducação motora postural. São Paulo: Manole; 2001.

MAPEAMENTO DA ATUAÇÃO DOS EGRESSOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU – 2015

¹Leonardo Maitan Galhardo ²Jorgeta Zogheib Milanezi

¹Aluno do Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB; E-mail:Leo_galhardocross@hotmail.com

²Professora do Curso de Educação Física – das Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Palavras-chave: Perfil Profissional, Educação Física, Faculdades Integradas de Bauru.

Introdução: Bertrand (2005) ressalta a necessidade de um melhor conhecimento das condições atuais de inserção dos diplomados no mercado de trabalho. Ao mesmo tempo, alerta que é nos países em desenvolvimento que se pode observar o crescimento de desemprego dos diplomados. E é também nesse países que se encontram os problemas práticos mais difíceis para a identificação e a observação dessa população. A importância do monitoramento efetivo de egressos é reconhecida por Andriola (2006) Embora o Educador Físico (EF) seja destacado como importante agente promotor de saúde e qualidade de vida, são raras as pesquisas acerca de sua atuação profissional e condições de trabalho (MENDES, 2010). Para Salles (2015) a atual conjuntura global, caracterizada por rápidos avanços tecnológicos, tem implicado em mudanças nas diversas áreas da vida humana, dentre as quais destaca-se o mercado de trabalho e, conseqüentemente, a formação profissional. A “revolução da informação” tem gerado impactos de incerteza e instabilidade no mercado de trabalho, visto que o surgimento de novas oportunidades e de modalidades de atuação contrasta com o desemprego crescente em determinados campos de intervenção. Esta dinamicidade do mercado implica no surgimento de novos contextos de atuação e na necessidade de profissionais adaptados às respectivas exigências. Na década de 1980 ocorreram muitos encontros, reuniões, simpósios e congressos de estudantes e profissionais da área que acabaram por configurar tal período como a “década da crise da Educação física”, em decorrência dos calorosos debates sobre: formação profissional (licenciatura x bacharelado), campo de atuação (escola x clube/academia), qual classe social a educação física está servindo (proletariado x burguesia), uso políticos/ideológicos da educação física e do esporte (esporte para educar x esporte para alínea) e a não menos famosa discussão do seu objeto de estudo (movimento x motricidade) (RAMOS, 2008). Ghilardi (1998) diz que a Educação Física encontra-se atualmente mergulhada em alguns preconceitos que são responsáveis pelo seu baixo status profissional. Esta situação tem raízes na origem da Educação Física no Brasil e seus reflexos nos cursos de formação profissional que ocorriam na Licenciatura, cuja formação estava ligada diretamente ao âmbito esportivo e não ao processo de escolarização. Formaram-se então técnicos desportivos ao invés de professores. Há 10 anos os cursos de Licenciatura em Educação Física formavam profissionais para atuar no ensino formal e, além disso, aparentemente também davam conta de preencher as lacunas existentes na área e que não faziam parte do contexto escolar. Hoje encontramos uma realidade um pouco modificada, em parte graças aos novos conhecimentos produzidos e discutidos, em parte fruto das novas exigências do mercado.

Objetivo: Analisar o perfil profissional dos egressos do Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru - FIB, formados no ano de 2015, considerando-se sua formação científica (inicial/continuada).

Relevância: Acredita-se que é importante identificar os principais campos de atuação dos egressos de um curso, a fim de refletir sobre a formação que está sendo oferecida, sua adequação a necessidade do aluno nos campos de atuação profissional mais procurados. Ainda, acreditamos que o acompanhamento dos alunos após a saída da faculdade, em seus primeiros anos de atuação profissional pode nos apontar eventuais falhas e corrigi-las, bem como identificar os pontos mais fortes do curso. A partir destes conhecimentos provenientes de sua formação acadêmica, os egressos devem ser capazes de compreender a realidade em que atuam, intervir e justificar suas ações.

Metodologia: Participaram desse estudo dez egressos do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru no ano de 2015, de ambos os sexos. A avaliação do perfil do egresso foi realizada através de questionário elaborado com perguntas fechadas enviado via e-mail. Os resultados passaram por processo de análise de conteúdos onde os mesmos foram

categorizados, interpretados e posteriormente tabulados em dados quantitativos (ANDRADE, 2003).

Resultados/Discussões: Dentre os participantes, apenas três não está empregado. Sessenta (60%) dos participantes trabalha na área, dez (10%) exercem outras atividades e trinta (30%) não estão empregados. Sessenta e sete (67%) daqueles que estão trabalhando na área relataram que não tiveram dificuldade para encontrar emprego, sendo que já estavam empregados em menos de um mês após a formatura e trinta e três (33%) tiveram pouca dificuldade. Quanto o emprego atual cinquenta (50%) foi através da indicação, e trinta e três (33%) foi por efetivação por estágio e dezessete (17%) por concurso público. A metade dos que estão empregados trabalha como autônomo cinquenta (50%), sendo que trinta e três (33%) trabalha em empresa privada e apenas dezessete (17%) dos participante relatou que é funcionário público. O campo de atuação que mais absorveu esses egressos foi a academia de ginástica com sessenta e sete (67%) dos participante. Trinta e três (33%) dos participantes empregados disseram ter uma remuneração mensal de até três salários mínimos, cinquenta (50%) ganha de três á cinco e dezessete (17%) acima de 10. Constatou-se ainda que a carga horária de cinquenta (50%) dos empregados é de menos de seis horas por dia, trinta e três (33%) de 6 á 8 e dezessete (17%) ultrapassa a 10 hora. Trinta e três (33%) teve nível satisfação alto da profissão atual no aspecto financeiro, dezessete (17%) médio e cinquenta (50%) baixo. A perspectiva profissional na área considerável ótima de vinte (20%), cinquenta (50%) boa, vinte (20%) razoável e dez (10%) desanimadora. Oitenta (80%) concordou que as disciplinas teórica/prática contribuíram e muito para atuação profissional e outros vinte (20%) razoavelmente. De uma escala de um á quatro oitenta (80%) deram três em relação a estar preparado para o mercado de trabalho após sua formação e vinte (20%) quatro. As respostas quanto a área de atuação demonstrou que o setor de academia absorve sessenta e sete (67%) da áreas de atuação desse profissional e trinta e três (33%) atua em escolas. Dos entrevistados 70% mantêm contato com as Faculdades Integradas de Bauru – FIB, dentre eles vinte e oito (28%) realizam o curso de pós-graduação lato senso, quarenta e três (43%) informações gerais, quatorze (14%) participação em eventos e outros quatorze (14%) outros cursos de graduação.

Conclusão: Buscando-se traçar o perfil dos egressos do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru, pode-se observar que os sujeitos em sua maioria atuam em academia. Cabe ressaltar que não tiveram dificuldade em encontrar um emprego, após a conclusão do Curso de graduação em Educação Física e constatou-se, entretanto, eficiência nos conteúdos das disciplinas teórico/prático. Porém teve uma baixa efetivação de estágio. Propomos que este estudo venha promover novas pesquisas com o intuito de ampliar as informações de sua atuação profissional visando melhor atender as necessidades do mercado de trabalho.

Referências

- DE ANDRADADE, M.M. *Introdução a metodologia do trabalho científico*: elaboração de trabalhos na graduação/Maria Margarida de Andrade; - 6.ed. – São Paulo: ATLAS, 2003.
- ANDRIOLA, Wagner Bandeira. Avaliação diagnostica dos egressos de 2003 e 2004 dos cursos de graduação da UFC. Revista da Rede de Avaliação Institucional da Educação Superior, Campinas, 2006.
- BERTRAND, O Educação e Trabalho. In: DELORS, Jacques. A educação para o século XXI. Porto Alegre: Artes Médicas, 2015.
- GHILARDI, R. Formação profissional em educação física: A relação teoria e pratica. **Motriz**, v.4, n. 1, 1998.
- MENDES, Alessandra Dias. Atuação profissional e condições de trabalho do educador físico em academias de atividades físicas. Brasília, 2010.
- RAMOS, G. N. S. et al. Egressos do curso de educação física da universidade federal de São Carlos. **Movimento & percepção**, Santo do Pinhal, São Paulo, v. 9, n.13, 2008.
- SALLES, W. N.; FARIAS, G. O.; NASCIMENTO, J. V. Inserção profissional e formação continuada de egressos de curso de graduação em educação física. **Revista Brasileira Educufís Esportes**, São Paulo, 2015.

A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO FUNCIONAL SUSPENSO NO TRX: Uma revisão de literatura

José Salles Júnior¹; Marcelo Antonio Ferraz²;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
salles.proton@gmail.com

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
amefe@hotmail.com

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Treinamento funcional; exercício em suspensão; TRX; educação física; condicionamento físico; performance

Introdução: O Treinamento Funcional no Brasil ainda é pouco explorado em pesquisas científicas, porém, a sua prática vem aumentando, e os seguidores desta modalidade a defendem como um método inovador, que traz uma nova forma de condicionamento, que prioriza as capacidades funcionais do indivíduo, seja no desempenho das atividades diárias ou nas esportivas. Ao explorar o contexto de aplicação social do Treinamento Suspenso, pode-se notar diversos pontos positivos com relação ao seu uso. A realização do treinamento inicialmente exige apenas as fitas de suspensão Total-body Resistance Exercise (TRX). Elas são fundamentais para a realização dos movimentos e podem ser facilmente transportadas para praticar os exercícios. (TRX COURSE: Group Suspension Training, 2011)

Objetivos: Apesar de ser uma forma de treinamento bastante divulgada e comercializada atualmente, ainda são poucas as pesquisas envolvendo o Treinamento Suspenso no TRX, principalmente em nossa língua. Assim, o objetivo do presente trabalho foi destacar as possibilidades de aplicação do Treinamento Suspenso no treinamento funcional, utilizando as fitas TRX, com base em uma revisão de literatura, artigos e referências tanto impressas como digitais. Além de apontar pontos positivos e negativos destas práticas e como os profissionais de educação Física podem utilizar de forma significativa este tipo de treinamento no seu rol de prestação de serviços aos clientes que o procurarem.

Relevância do Estudo: O estudo da literatura pertinente pode ajudar a planificação do trabalho, evitar certos erros e representa uma fonte indispensável de informações, podendo até orientar as indagações. Através da pesquisa bibliográfica e do apanhado geral sobre os principais trabalhos já realizados, capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados com o tema. A soma do material coletado, aproveitável e adequado para investigação, capacitou as descobertas de indícios ou subsídios importantes para o trabalho. Com isto, o primeiro passo foi a análise minuciosa de todas as fontes documentais, que serviram de suporte à investigação projetada. Assim, pretendeu-se estabelecer um meio para novas investigações e pesquisas, pautado na obtenção de dados mais qualificados, atualizados e precisos. Tal objetivo foi alcançado por meio de uma revisão dos dados referentes à contextualização do objeto estudado - o treino suspenso no TRX.

Materiais e métodos: Na busca de analisar a temática proposta, este trabalho foi pautado na investigação bibliográfica e revisão de literaturas existentes em treinamento funcional, que tratem especificamente do treino em suspensão. Salientou-se a necessidade de estudos mais específicos sobre o tema em questão, examinou-se o máximo das informações obtidas nesta modalidade de treinamento. Por fim, foi válido salientar que a metodologia não se estendeu para aplicações na prática, a exemplo de pesquisas com amostragem. O presente artigo se baseou nos relatos já existentes.

Considerações Finais: Os princípios do Treino Funcional, segundo Ribeiro (2006), são: A transferência de treinamento, ou seja, o ganho de qualidade de vida no cotidiano, a

estabilização, o desenvolvimento dos padrões de movimentos primários, a prática dos fundamentos de movimentos, a consciência corporal, o desenvolvimento das habilidades biomotoras fundamentais, o aprimoramento da postura estática e dinâmica, com sustentação do eixo de rotação durante todo o movimento e exercícios multiarticulares e multiplanares com sinergia muscular e cadeia cinemática, que trata das contrações musculares necessárias à continuidade e simultaneidade dos movimentos.

Cabe ao educador físico propor formas mais dinâmicas de exercícios, envolvendo diversas ações musculares (excêntrica, concêntrica e isométrica) por meio do treino funcional para resgatar a consciência corporal e, conseqüentemente, a autoconfiança e a capacidade física do indivíduo. Ao sugerir que o Treinamento Funcional considera o corpo como uma máquina complexa, D'Elia (2009) se refere a movimentos associados, multiarticulares e multiplanares e que abrangem redução, estabilização e produção de força, ou seja, exercícios que empregam mais de uma fração corporal simultaneamente no envolvimento do sistema proprioceptivo. Apesar de o Treino Funcional ser considerado complexo, pela forma como o exercício envolve todo o corpo no processo, a prática é indicada para iniciantes em atividade física, porque trabalha funções básicas necessárias para manter a estabilidade e a resistência à força. A melhora da postura e o fortalecimento do Core torna mais fácil a evolução do treino e a aceitação do exercício físico como parte da rotina do indivíduo. Este tipo de treino incrementa o condicionamento físico, a performance, diminui a chance de se desenvolver alguma lesão, bem como faz com que os sujeitos lesionados retornem mais rapidamente às atividades prévias às suas lesões, e também conta com infinitas variações, fator que pode influenciar de modo positivo a motivação dos que o praticam (CAMPOS; NETO, 2004). O treinamento por suspensão é um sistema eficaz de exercícios que exige geração e controle da força em um ambiente dinâmico e mutável. Isto é possível por meio da integração de todos os músculos de suporte, evidências que são notadas nos estudos de Carbonnier e Martison. Se considerarmos as análises apresentadas por diversos autores nesta revisão, poderíamos dizer que são unânimes em afirmações positivas sobre os benefícios do treinamento funcional em suspensão no TRX. O TRX oferece ainda, a versatilidade de uso nos mais variados ambientes, proporcionando liberdade de horário e espaço.

Referências

CAMPOS, Maurício de Arruda; CORAUCCI NETO, Bruno. **Treinamento Funcional Resistido**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CARBONNIER A, MARTINSSON N. **Examining Muscle Activation For Hang Clean And Three Different Trx Power Exercises**. Halmstad May 24th 2012, Höghskolan I Halmstad • Box 823 • 301 18 Halmstad. www.hh.se.

D'ELIA, Luciano. **Manual técnico Core 360° Treinamento Funcional**. 2009.

RIBEIRO, A. P. F; **A Eficiência da Especificidade do Treinamento Funcional Resistido**. [Monografia]; Faculdades Metropolitanas Unidas. São Paulo, 2006.

TRX COURSE: Group Suspension Training. **Guia do usuário**. Julho de 2011. "Autorizado por TRX® Brasil Artigos Esportivos - 22/10/2014".

MINI-VOLEI COMO ESTRATEGIA DE ENSINO DE ESPORTE NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Isaias Nathan Lima da Silva¹; Juliana Martins Pereira²;

¹Aluno do Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
nathan_132007@hotmail.com;

²Professorado curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru –
FIBjuliana_pereira@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

Palavras-chave: vôlei, mini-vôlei, esportes, estratégia, ensino, educação física

Introdução: Ao falarmos em pedagogia do handebol, vôlei e basquete, pensamos em um contexto de aprendizado que ocorre em diversos locais, mas é na escola que a maioria das crianças tem acesso a prática de esportes. Neste contexto, propomos o seguinte questionamento: como este conteúdo, o esporte, está sendo abordado na educação física escolar. O aluno de ensino regular está na escola para receber instrução, aumentar sua experiência motora e vivenciar práticas corporais que possam enriquecer sua vida pessoal (ASSIS, 2010). Para Kunz (1994): “Ensinar os esportes coletivos na escola visando a aprendizagem do jogo é uma maneira de proporcionar a todos os alunos uma prática de forma prazerosa e não excludente, se tornando praticantes de um esporte de forma prazerosa em momento de lazer, não só sob o aspecto da saúde, mas pelo aspecto do saber fazer e saber transmitir o conhecimento.

Objetivos: Esse trabalho teve como objetivo, analisar a participação dos alunos no jogo esportivo adaptado “mini-vôlei” e sua motivação em realizar a prática esportiva.

Relevância do Estudo: Na pesquisa, procurou-se analisar a adaptação/aceitação dos alunos através do mini-vôlei, um jogo esportivo adaptado que não é de invasão de espaço, mas sim de transição esportiva onde as equipes respeitam o espaço do adversário e o tempo de jogo. Acredita-se que o estudo de novas estratégias de ensino e aprendizagem possa fornecer aos professores de Educação Física estratégias para enriquecer suas aulas e torná-las mais atrativas aos alunos.

Materiais e métodos: Fizeram parte desse estudo vinte alunos matriculados no ensino fundamental (ciclo II), entre 11 e 14 anos, os alunos foram observados durante as aulas de Educação Física por meio de um roteiro de observação, que teve a duração de uma aula do mini-vôlei e uma aula de vôlei tradicional. Após esse período foi aplicado um questionário com questões elaboradas a fim de mensurar o quão foi prazerosa as atividades, como era a vivência com o esporte e quais suas motivações.

Resultados e discussões: Dentre os participantes, todos (20) já conheciam a modalidade esportiva voleibol, e apenas um aluno nunca havia praticado a modalidade, pois “tenho muita dificuldade para jogar devido a ter pouca habilidade” e “porque tem muita gente junto”. 13 alunos responderam que foi na escola que praticaram a modalidade pela primeira vez. Quando questionados sobre a dificuldade de praticar o voleibol, 11 alunos assinalaram que encontram dificuldade. 15 alunos responderam que costumam praticar o mini-vôlei nas aulas de Educação Física. Em comparação com o vôlei tradicional, 18 alunos consideraram mais fácil de ser praticado, pois: “espaço é menor”, “tem menos regras”, “a rede é menor”, “os jogadores estão mais perto e dá mais tempo de rally”. Já os dois alunos que consideraram mais difícil afirmaram que: “é menos tradicional e não conhece as regras” e “é difícil dar o toque curto”. Sobre a preferência entre o voleibol tradicional e o mini-vôlei, sete alunos preferem a modalidade tradicional, pois: “tem mais espaço”, “por ser mais tradicional e seguir o mesmo exemplo do profissional”. 12 alunos responderam que preferiam o mini-vôlei, pois: “espaço ser menor,” “maior entrosamento entre os jogadores”, “porque tem duas

ou mais quadras ao mesmo tempo”, “rede ser menor”. Apenas um aluno não demonstrou preferência.

Conclusão: Constatou-se que os alunos com menor habilidade motora e vivência com o conteúdo do vôlei, tiveram mais facilidade em aprender e desenvolver os gestos, movimentos, regras e principalmente adquirir gosto pela prática por meio do mini-vôlei. Como não há aluno sem participação ativa já que todos jogam ao mesmo tempo, a ferramenta do mini-vôlei pode ser um dos recursos de iniciação da prática e do conhecimento, alterando continuamente para o esporte vôlei, para que eles também tenham vivência e aprendam as regras originais, os gestos tradicionais, conseguindo transmitir o conhecimento adquirido com a prática do mini-vôlei para dentro do vôlei, de forma prazerosa, sem que o aluno fique desmotivado a participar da aula por baixa habilidade ou pouco conhecimento sobre o esporte.

Referências

ASSIS, Sávio. **Reiventando o esporte: possibilidades da pratica pedagógica**. 3. Ed. 1. Reimpr. Campinas, SP. Autores Associados, Chanel editorial CBCE, 2010.

BRACHT, Valter. **Esporte na escola e esporte de rendimento**. Movimento – Ano VI – Nº 12 – 2000/1.

HARTMANN, F. **O esporte na escola**: uma análise das modalidades esportivas mais praticadas entre os alunos do ensino fundamental II do centro educacional de pesquisas aplicada – cepa. 2014; online.
<http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/viewFile/4412/8632>.

HILDEBRANDT, Reiner; Laging, Ralf. **Concepções abertas no ensino da Educação Física**. Rio de Janeiro. Ao livro Técnico, 1986.

KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí :Unijui, 1994.

OS BENEFÍCIOS DO USO DA BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE, ESPORTE E LAZER

Guilherme Romagnoli de Goes¹; Olga de Castro Mendes²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
guigoes79@gmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ocmendes2003@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física (bacharelado)

Palavras-chave: bicicleta, mobilidade urbana, meio de transporte, ciclismo, trânsito e saúde

Introdução: Atualmente nas grandes cidades do Brasil, o carro vem sendo utilizado como meio de transporte principal por várias pessoas, deixando cada vez mais o trânsito congestionado, aumentando o estresse e o sedentarismo, o que contribui para o desenvolvimento de doenças associadas à falta de uma vida saudável e ativa. Uma das alternativas para fugir desse “caos urbano” é o uso da bicicleta como meio de transporte, que se faz cada vez mais crescente principalmente em grandes capitais como São Paulo/SP, que de acordo com o site IG vigilante (2017), possui um dos piores trânsitos do Brasil e do mundo.

Objetivo: Obter informações, por meio de uma revisão bibliográfica, a respeito do uso da bicicleta como meio de transporte, esporte e lazer, bem como seus benefícios.

Relevância do Estudo: É importante para o profissional de educação física conhecer mais sobre as diferentes possibilidades de prática de atividades físicas, tornando-se um agente transformador da sociedade, tanto divulgando como traçando estratégias para o “tornar-se mais ativo” da população.

Metodologia: Para este estudo foram avaliados textos de periódicos científicos, teses sites e documentários com no máximo dez anos de publicação, a partir de bases de dados como o Google, Google acadêmico, Scielo e Lilacs.

Referencial teórico: O trânsito nas grandes cidades, como as capitais, tornou-se um problema afetando diretamente a vida das pessoas. Há um crescente número de veículos circulando diariamente pelas ruas, contribuindo assim para o congestionamento e a poluição (ROCHA, 2014). A bicicleta é o veículo de propulsão humana mais eficiente já inventado pelo homem, sendo extremamente útil para deslocamentos curtos ou longos a um custo baixíssimo, sendo que é espacialmente econômico, de fácil manuseio, barata manutenção, fácil integração com outros meios de transporte, acessível a todas as idades e classes sociais e um excelente exercício físico conforme Delabrida (2004 apud ARAUJO et al., 2009). O número de adeptos ao uso da bicicleta como transporte e lazer, cresce cada vez mais, principalmente em cidades como São Paulo, onde 39% dos participantes de grupos de pedal noturno também usam a bicicleta como meio de transporte, com o índice subindo para 44%, enquanto no Grande ABC é de 32% de acordo com a coluna do site Bike é Legal (2016). A cidade de Bauru no interior de São Paulo, conta com aproximadamente 550 ciclistas que usam a bicicleta como meio transporte, segundo pesquisa realizada pelo grupo Pedala Bauru em 2015, nas principais vias que ligam os bairros ao centro da cidade, como consta na coluna do JCNET (2017). O estudo de Tuxworthet et al (1986 apud SILVA; SILVA, 2005) mostrou que indivíduos que andam regularmente de bicicleta apresentam uma menor propensão para desenvolver doenças cardiovasculares e apresentam um estado físico rejuvenescido equivalente ao de uma pessoa até dez anos mais nova. Utilizar a bicicleta como meio de transporte passou a ser uma das metas da Organização Mundial da Saúde, pois pedalar para ir ao trabalho ou fazer compras é eficaz para ganho em performance de

homens e mulheres previamente sedentários e para a manutenção de níveis de aptidão física relacionados à saúde (XAVIER, 2007).

Considerações finais: A bicicleta é uma das melhores invenções já fabricadas pelo ser humano, sendo capaz de resolver diversos problemas relacionados ao cotidiano de pessoas que moram nas grandes cidades e sofrem principalmente com o congestionamento do trânsito levando ao estresse e a falta de uma vida saudável e ativa. A falta de estrutura específica para circulação de bicicletas e a segurança são alguns dos fatores que levam muitas pessoas a não utilizá-las como meio de transporte. Porém, vale lembrar que muitas das pessoas que fizeram a troca do carro pela bicicleta, relatam não sofrer tanto com o trânsito quanto ao respeito por parte dos motoristas e apesar de morar em grandes capitais, se sentem mais seguras. A Organização Mundial da Saúde recomenda que para as pessoas deixarem de ser sedentárias é necessário no mínimo 30 minutos de atividade física diária leve a moderada, sendo a bicicleta uma poderosa ferramenta de mudança nesse sentido. Contribui para a melhoria da qualidade de vida, pois diminui custos com transportes, tempo gasto nos trajetos e melhoria do condicionamento físico. Assim, foi possível observar como a bicicleta pode afetar diretamente a saúde de quem a utiliza principalmente como meio de transporte e a importância de se incentivar seu uso. Sugere-se que novos estudos sejam realizados para maior conhecimento a respeito do ciclismo e da importância de políticas públicas relativas ao implemento dessa modalidade no lazer e transporte, visando contribuir para a saúde e o meio ambiente.

Referências

ARAÚJO, M. R. M.; SOUZA, A. D.; OLIVEIRA, M. J.; JESUS, S. M.; SÁ, R. N.; SANTOS, C. A. P.; et al. Andar de bicicleta: contribuições de um estudo psicológico sobre mobilidade. **Temas em Psicologia**, Sergipe, v. 17, p. 481-495, 2009.

BIKE É LEGAL: SP: 40% dos ciclistas de grupos de pedal também usa a bicicleta como meio de transporte. São Paulo: 2016. Disponível em: <http://bikeelegal.com/sp-40-dos-ciclistas-de-grupos-de-pedal-tambem-usa-a-bicicleta-como-meio-de-transporte/>. Acesso em: 10 de agosto 2017.

IG VIGILANTE: São Paulo sobe em ranking de cidades mais congestionadas e ocupa sexta posição. São Paulo: Último Segundo, 2017. Disponível em: <http://ultimosegundo.ig.com.br/igvigilante/transito/2017-02-23/ranking-transito-sao-paulo.html>. Acesso em: 19 março de 2017.

JCNET: Bauru discute novas rotas para bicicletas. Bauru: 2017. Disponível em: <https://www.jcnet.com.br/Bairros/2017/07/bauru-discute-novas-rotas-para-bicicletas.html>. Acesso em: 10 de agosto 2017.

ROCHA, M. G. **Avaliação da qualidade da experiência de pedalar em ambientes urbanos.** Projeto de graduação. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola Politécnica, 2014, 46 f.

SILVA, P. J.; SILVA, B. A.; **A Bicicleta como Modo de Transporte Sustentável.** 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Joao_Silva136/publication/228593836_A_bicicleta_como_modos_de_transporte_sustentavel/links/56f2fb6008ae81582bea802.pdf. Acesso em: 07 setembro de 2017.

XAVIER, A. N. G. **O cicloativismo no Brasil e a produção da lei de política nacional de mobilidade urbana.** Ensaio apresentado como trabalho final da disciplina SPO 6004. Santa Catarina: Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, 2007, 147 f.

PREVALÊNCIA DE OBESIDADE E HIPERTENSÃO ARTERIAL EM ALUNOS DE ESCOLAS PÚBLICA E PRIVADA

¹Gilberto Onofre Rodrigues, ²Olga de Castro Mendes

¹Aluno de Pós Graduação Educação Física - Atividade Física Para Grupos Especiais e *Personal Trainer* — Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gilbertoonofre@yahoo.com.br

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –

Grupo de trabalho: Educação Física – Pós Graduação

Palavras-chave: obesidade, hipertensão, infantil, escolares, sedentarismo

Introdução: A prevalência da obesidade infantil tem aumentado muito nos últimos anos em vários países, o que levou a Organização Mundial da Saúde (OMS) a considerar esse fato como questão de saúde pública, uma vez que expõe o indivíduo a diversos problemas cardiovasculares, musculoesqueléticos, metabólicos e respiratórios, além de alterar a imagem pessoal (SILVA; BALABAN; MOTTA, 2005 apud MELLO et al., 2010). Caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal de forma generalizada, a obesidade advém de influências ambientais, psicológicas e genéticas associadas ao estilo de vida e hábitos alimentares e está relacionada diretamente a prática de atividades físicas. As crianças obesas estão mais expostas a se tornarem adultos obesos, bem como, a desenvolverem doenças como diabetes melito tipo 2, hipertensão arterial, osteoartrite, aterosclerose, dislipidemias e alguns tipos de neoplasias ligadas a obesidade (ABRANTES; LAMOUNIER; COLOSIMO, 2002 apud MELLO et al., 2010). A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é caracterizada pela permanência de níveis aumentados de pressão arterial (PA) e está associada a alterações metabólicas e morfofuncionais. Ao longo do tempo suas complicações se relacionam com a morbimortalidade, sendo o maior fator de risco para doenças cardiovasculares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2010 apud PEREIRA et al, 2016).

Objetivo: Verificar a prevalência de obesidade e hipertensão arterial em alunos do ensino fundamental de uma escola privada e uma escola pública da periferia da cidade de Bauru/SP.

Relevância do Estudo: O presente estudo justifica-se pela importância de se conhecer a realidade das escolas com o objetivo de se promover intervenções e desenvolver políticas públicas visando a diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa transversal, de caráter descritivo, junto a alunos de uma escola privada localizada em bairro nobre e uma escola pública localizada na periferia, ambas em Bauru/SP. Foram verificados peso em kg, altura em metros e pressão arterial em mmHg. Procedeu-se o cálculo do índice de massa corporal (IMC), em kg/m². Os critérios de referência para definição de baixo peso (BP), normalidade (NORMAL), excesso de peso (EP) e obesidade (OB) de acordo com o sexo e a idade, foram baseados em Conde e Monteiro (2006). A classificação da pressão arterial em normotensos e hipertensos, foi realizada de acordo com Santos et al. (2003). Foram distribuídos 80 Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) na escola privada participante da pesquisa, nas classes de quarta e quinta séries dos quais voltaram autorizados pelos pais, a participação de 20 meninas e 15 meninos. Na escola pública, foram distribuídos também 80 TCLE, tendo retornado com autorização dos pais, a participação de 15 meninas e 12 meninos, totalizando 62 indivíduos, com idades variando entre nove e 11 anos, pré-púberes.

Resultados e discussão: Em relação à classificação de acordo com o IMC, observou-se que enquanto na escola privada 35% das meninas estão classificadas dentro da normalidade (Normal), na escola pública este percentual é de 60%. Chama a atenção a grande diferença das classificadas como OB, que na escola pública é de 13% ao tempo em

que na escola privada este percentual salta para 45%. Outro fator a ser considerado é que, em ambas as escolas não foi observada a presença de meninas consideradas BP. Verificou-se um percentual de meninos classificados com peso normal de 53% entre os alunos da escola privada e 83% dos alunos da escola pública. Foram classificados como obesos 27% na escola privada e 17% na escola pública. Também não foram apresentados casos de baixo peso entre os meninos. Considerando os que estão classificados como excesso de peso e obesidade somados, temos 17% na escola pública e 47% na escola privada. No que tange a hipertensão arterial, não foi identificada nenhuma criança na escola pública que se enquadrasse nesse parâmetro, já na escola privada foi identificado apenas um menino, o que representa 7% do total da amostra e duas meninas, representando 10% do total da amostra. Mello et al (2010), investigaram 174 meninos e 182 meninas de 6 a 10 anos, de escolas públicas da cidade de Marialva/PR, sendo que 27,6% dos meninos estavam com excesso de peso (sobrepeso e obesos) e 26,9% das meninas encontravam-se nessa classificação. Oliveira et al (1999), num trabalho realizado com 1005 alunos de primeiro e segundo grau em escolas de Belo Horizonte/MG, dos sexos masculino e feminino, apresentou 7,1% dos alunos com hipertensão sistólica ou diastólica.

Conclusão: A prevalência da hipertensão arterial encontra-se dentro dos parâmetros apresentados pela literatura, sendo que os três casos deste estudo pertencem a alunos da escola privada que também apresentam obesidade. Já a prevalência da obesidade destaca-se de forma negativa, com números muito altos, especialmente as meninas da escola privada com 45% contra 13% das meninas da escola pública. Os meninos obesos da escola pública representam 17% contra 27% da escola privada.

Referências

- CONDE, W. L.; MONTEIRO, C. A. Valores críticos do índice de massa corporal para classificação do estado nutricional de crianças e adolescentes brasileiros. **J. Pediatr**, v. 82, p. 266-272, 2006.
- MELLO, A. D. M.; MARCON, S. S.; HULSMeyer, A. P. C. R.; CATTAL, G. B. P.; AYRES, C. S. L. S.; SANTANA, R. G. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Crianças de Seis a Dez Anos de Escolas Municipais de Área Urbana. **Rev. Paul. Pediatr.**, v. 1, n. 28, p. 48-54, 2010.
- OLIVEIRA, R. G.; LAMOUNIER, J. A.; OLIVEIRA, A. D. B.; CASTRO, M. D. R.; OLIVEIRA, J. S. Pressão arterial em escolares e adolescentes - O estudo de Belo Horizonte. **J. pediatr.**, v. 75, n. 4, p. 256-261999.6,
- PEREIRA, F. E. F.; TEIXEIRA, F. C.; RAUSCH, A. P. S. B.; RIBEIRO, B. G. Prevalência de Hipertensão Arterial em Escolares Brasileiros: uma revisão sistemática. **Nutr. Clin. Diet. Hosp.**, v 1, n. 36, p. 85-93, 2016.
- SANTOS, A. A. C.; ZANETTA, D. M. T.; CIPULLO, J. P.; BURDMANN, E. A. O Diagnóstico da Hipertensão arterial na Criança e no Adolescente. **Pediatria (São Paulo)**, v. 4, n. 25, p. 174-183, 2003.
- SILVA, G. A. P.; BALABAN, G.; MOTTA, M. E. F. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Crianças e Adolescentes de Diferentes Condições Socioeconômicas. **Rev. Bras. Saúde Matern. Infantil**, v. 1, n. 5, p. 53-59, 2005.

INFLUÊNCIA DA ABORDAGEM PSICOMOTORA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR EM ALUNOS COM TRANSTORNO DE DEFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

Gabriel Chagas de Almeida¹ e Daniel Pestana da Silva²;

¹Aluno de Licenciatura Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabriel_chag@hotmail.com

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dapesil@hotmail.com.

Grupo de trabalho: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: EFE, TDAH e psicomotricidade.

Introdução: Atualmente estudos nacionais e internacionais posicionam a prevalência do Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) entre 3 e 6%, com a maioria sendo realizados com crianças em idade escolar, estudos mais recentes encontraram prevalência mais alta, e os estudos epidemiológicos mais exigentes identificaram percentuais de 4 a 12% da população geral de crianças de 6 a 12 anos de idade. Gerou-se impacto na sociedade, levando em conta o estresse nas famílias, o prejuízo nas atividades acadêmicas e vocacionais, seu alto custo financeiro, bem como efeitos negativos na autoestima das crianças e adolescentes, destacando alterações na coordenação motora que interfere na aprendizagem e ações cotidianas. Estudos têm demonstrado que crianças com esse transtorno tendem a apresentar um risco elevado de desenvolverem outras doenças psiquiátricas durante sua vida (PIEK, PITCHER e HAY, 1999; DIAMOND, 2000; FARRÉ e NARBONA, 2001; KADESJO e GILBERG, 2001; VASCONCELOS et.al. 2003; ARAUJO e SILVA, 2003; ARTIGAS-PALLARES, 2003)

Pensando neste problema os profissionais da saúde e educação buscam formas de tratamento para amenizar os efeitos negativos que este transtorno pode promover na vida do indivíduo. A EFE conta com a abordagem da psicomotricidade, que trabalha de forma lúdica a consciência corporal, noção espacial, lateralidade, coordenação motora básica e fina, coordenação seletiva, entre outros aspectos treináveis fundamentais para o cotidiano. E tal abordagem tem se mostrado válida e eficaz como ferramenta terapêutica (DARIDO, 2003; SILVESTRE et. al. 2015).

Objetivos: Verificar o que a literatura aponta como contribuições da abordagem psicomotora na Educação Física Escolar (EFE) em alunos com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH).

Relevância do Estudo: Este trabalho pretende servir de orientação aos profissionais da área da educação física escolar, tendo em vista a importância do trabalho psicomotor no desenvolvimento dos alunos que possuem TDAH, desta forma influenciando o rendimento do mesmo com uma visão interdisciplinar. Pois a EFE com a utilização exercícios para coordenação motora, equilíbrio, propriocepção, atenção e de flexibilidade, ou seja, a utilização da abordagem psicomotora promove melhora nos sintomas do TDAH melhorando a atenção, o cognitivo e padrão postural desses alunos.

Materiais e métodos: Foi realizado uma revisão bibliográfica no acervo da biblioteca da Faculdades Integradas de Bauru – FIB, e em artigos científicos atualizados e disponíveis em bancos de dados online como SCIELO, LILACS, BIREME, PubMed, entre outros, totalizando 34 artigos científicos e 4 livros das áreas da saúde (educação física e psicologia), educação escolar e desenvolvimento humano.

Resultados e discussões: Foi verificado o índice médio nacional e internacional da população portadora de TDAH e os prejuízos financeiros, sociais e emocionais que o transtorno gera. 8 destes trabalhos comprovam e exemplificam os efeitos positivos provindos de intervenções psicomotoras bem estruturadas aplicadas nas EFE. E também foi

analisado o mal desempenho escolar de portadores de TDAH. Além de tudo verificou-se também a necessidade e importância da EFE para o desenvolvimento motor, social, afetivo e cognitivo de indivíduos.

Conclusão: Dessa forma, verificam-se as contribuições positivas da abordagem psicomotora na EFE em alunos com TDAH e a importância do trabalho psicomotor no desenvolvimento dos alunos portadores do transtorno, assim, influenciando o rendimento do mesmo com uma visão interdisciplinar.

Referências

ARAUJO, M.; SILVA, S.A.P.S. Comportamentos indicativos do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em crianças: alerta para pais e professores. **FLUP**. V. 9, N.62, 2003.

ARTIGAS-PALLARES, J. Comorbidad en el trastorno por deficit de atención/ hiperactividad. **Revista de Neurología**, V. 36, Supl.1, P.68-78, 2003.

DARIDO, S. C. **Educação física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro, RJ. Editora GUANABARA KOOGAN S.A. P.3-11, 2003.

DIAMOND, A. Close Interrelational of Motor Development and of the Cerebellum an Prefrontal Cortex. **Child Development**, V.71, N.1, P.44-56, jan./feb., 2000.

FARRÉ-RIBA, A.; NARBONA, J. **EDAH: Escala para la evaluación del trastorno por deficit de atención con hiperactividad**. Madrid: TEA, 2001.

KADESJO, B; GILLBERG, C. The comorbidity of ADHD in the general population of swedish school-age children. **J. Child Psychol. Psychiatry**. V.42, N.4, P.487-492, may.,2001.

PIEK, J. P.; PITCHER, T. M.; HAY, D. A. Motor coordination and Kinaesthesia in boys with attention deficit-hyperactivity disorder. **Developmental Medicine and Child Neurology**. V.41, P.159-165, 1999.

SILVESTRE, A.; SILVA, B. K. M.; SILVA, F. S.; SANTOS, L. K. e SANT'ANNA, V. L. **Psicologia em ação** V.7, N.1, 2015.

CORRELAÇÃO ENTRE VO₂ MÁX. NAS DIFERENTES POSIÇÕES DOS JOGADORES DE FUTEBOL DE CATEGORIA DE BASE

¹Fernando Teles de Souza Campos; ²Me. Marco Antonio Pelegrino Manji; ²Me. Caetano dos Santos Neto; ²Esp. Washington Luiz Antunes.

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB
e-mail: fernandotelles_@hotmail.com

²Docentes Mestre e Especialista de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Futebol; VO₂ máx.; Avaliação, Vai-e-vem, Posições

Introdução: Hoje em dia o futebol é um dos esportes mais praticados do planeta, no Brasil em especial. (MADEIRA; NAVARRO, 2012). Em virtude das grandes dimensões do campo de jogo e da duração de uma partida, cada atleta desempenha uma função específica dentro da equipe, nas quais são: goleiros, zagueiros, laterais, meio-campistas e atacantes. Conforme as diferentes posições e padrões táticos, a capacidade aeróbia exigida por um determinado atleta é diferente dos demais, de acordo com o tipo e a intensidade das ações que realiza (PRADO, et al, 2006). Como cada atleta desempenha uma função diferente no futebol, pressupõe-se que o nível de VO₂ máximo sejam específicos de acordo com a sua posição em campo.

Objetivos: Este estudo tem como objetivo monitorar o nível de VO₂ máx., nas diferentes posições dos jogadores de futebol, através do teste de vai-e-vem.

Relevância do Estudo: Este estudo irá quantificar a capacidade aeróbia máxima de cada atleta e comprovar se há diferença significativa na capacidade aeróbia dos jogadores de futebol de categoria de base, de acordo com a posição desempenhada em campo.

Metodologia de pesquisa: Participou do estudo três goleiros, três laterais, três zagueiros, três meio-campistas e três atacantes, totalizando quinze atletas de futebol de base do sexo masculino com idade entre 16 e 17 anos, saudáveis e ativos, para aferir a capacidade aeróbia dos atletas será utilizado o teste de vai-e-vem que será feito em um espaço de 20 metros, delimitado entre 2 linhas paralelas onde os atletas deverão correr num ritmo progressivo imposto por um áudio para este fim que emitirá bips, a intervalos específicos para cada estágio, sendo que a cada bip o atleta deverá sair de uma das linhas correndo em direção a outra, cruza esta com pelo menos um dos pés ao ouvir um “bip” e volta em sentido contrário. DUARTE; DUARTE, 2008).

Resultados e discussões: Analisando a tabela, Nível de Aptidão Física para Homens – VO₂ máx. ml/kg.min (tabela 1), com os resultados obtidos do teste de Vai-e-vem (tabela 2), foram classificadas as capacidades aeróbicas máximas dos laterais, zagueiros, meio-campistas e atacantes como boa, já a classificação dos goleiros foi fraca, notando-se uma diferença significativa. Quanto a diferença da capacidade aeróbia máxima entre as posições, o resultado foi de 0,07% entre laterais e zagueiros, 0,08% entre laterais e meio-campistas, 0,03% entre laterais e atacantes, 0,03% entre zagueiros e atacantes, 0,008% entre zagueiros e meio-campistas, 0,04% entre meio-campistas e atacantes, 0,25% entre goleiros e laterais, 0,20% entre goleiros e zagueiros, 0,19% entre goleiros e meio-campistas e 0,22% entre goleiros e atacantes.

Tabela 1. Nível de Aptidão Física para Homens – VO₂ máx. ml/Kg.min de 13-19 anos.

Muito fraca	Fraca	Regular	Boa	Excelente	Superior
-35	35,1 a 38,3	38,4 a 45,1	45,2 a 50,9	51,0 a 55,9	>56,9

(COOPER, 1982)

Tabela 2. Média de VO₂ máx. dos atletas por posições.

	Goleiros	Laterais	Zagueiros	Meio-campistas	Atacantes
Média	37,7	50,73	47,3	46,9	48,9
Desvio Padrão	±5,02	±2,14	±2,48	±1,73	±0

Neste estudo, constatou-se que o menor nível de VO₂máx. foi dos goleiros, com 37,7 ml/Kg.min. Resultados diferentes foram encontrados, em um teste de esteira, usando o protocolo de rampa, realizado por Barbalho *et.al.* (2017) em atletas profissionais adultos, ao comparar o VO₂máx. das diferentes posições, observou-se que os atacantes possuem o menor resultado com 47,35 ml/Kg.min, já os meio campistas possuem o maior resultado com 70,95 ml/Kg.min, quando no presente estudo, quem fica com o melhor nível são os laterais com 50,73 ml/Kg.min. Segundo Maciel, *et.al.* (2011), que realizou o mesmo teste de vai-e-vem que esse estudo, em atletas de futebol feminino profissional adulto, o maior resultado de VO₂máx. foram das laterais (47,6 ml/Kg.min), sendo a mesma posição de maior nível deste estudo e o menor resultado foram das atacantes (38,5 ml/Kg.min); vale ressaltar que não realizam testes com goleiras. Foi encontrado um resultado similar, em um teste de esteira com protocolo experimental em jogadores profissionais adultos, realizado por Balikian, *et.al.* (2002), assim como no presente estudo, apresentou o menor nível de VO₂máx. como sendo dos goleiros (52,68 ml/Kg.min) e o maior nível como sendo dos laterais (61,12 ml/Kg.min).

Conclusão: De acordo com os resultados encontrados houve uma diferença significativa no VO₂ máx. dos atletas de linha em relação aos goleiros, que pode ser explicado pelo papel do goleiro, que tem um treinamento diferenciado, exigindo menos da capacidade aeróbia em relação as outras posições, por serem apenas atletas de base. Assim sendo um treinamento igual para todas as posições, ou um treinamento que exija mais da capacidade aeróbia do goleiro o recomendado para que ele tenha o nível de condicionamento igualado ao das outras posições. Entretanto sugerem novos estudos sobre o assunto para que possa reforçar os resultados obtidos no presente estudo.

Referências

BALIKIAN J. P. et al. Consumo máximo de oxigênio e limiar anaeróbio de jogadores de futebol: comparação entre as diferentes posições. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, p. 32-36, 2002.

BARBALHO, M. S. M.; DE NÓVOA, H. J. D.; AMARAL, J. C. Consumo máximo de oxigênio (VO₂) em atletas de futebol profissional de diferentes posições de jogo. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 9, n. 32, p. 37-41, 2017.

COOPER, Kenneth H. **O programa aeróbico para o bem-estar total: exercícios, dietas, equilíbrio emocional**. Editorial Nórdica, 1982.

DUARTE, M. F. S.; DUARTE, C. R. Validade do teste aeróbio de corrida de vai-e-vem de 20 metros. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 3, p. 7-14, 2008.

MACIEL, W. P.; CAPUTO, E. L.; DA SILVA, M. C. Distância percorrida por jogadoras de futebol de diferentes posições durante uma partida. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, n. 2, 2011.

MADEIRA, D. A. R. I; NAVARRO, A. C.. A escolha da metodologia de treinamento de futsal como ferramenta fundamental para a formação de atletas e estruturação do jogo como um todo. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 4, n. 14, p. 2, 2012.

PRADO, W. L. et al. Perfil antropométrico e ingestão de macronutrientes em atletas profissionais brasileiros de futebol, de acordo com suas posições. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 12, n. 2, p. 61-5, 2006

A COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DAS CRIANÇAS ENTRE 07 A 14 ANOS

Fabiano Henrique Rais Monteiro¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
fabianorais@hotmail.com

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana-fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Aptidão Física, Composição corporal, Atividade Física

Introdução: Atividade física é vista como um movimento corporal consecutivo onde provem um aumento do gasto energético superior quando na inatividade. Deste modo Atividade física no ambiente de trabalho ou nas funções diárias é considerada uma peça valiosa, na qual se refere à preservação corporal e resguardo de doenças degenerativas (GLANER, 2002). Com aplicação da atividade física temos uma melhoria não somente na capacidade do músculo de suportar adaptações a sobrecarga, mas também nas funções básicas do ser humano. (KATZER; ROBERTSON, 2007). A atividade física apresenta uma vastidão de efeitos benéficos relativamente à saúde, além de desacelerar o envelhecimento e precaver doenças crônicas degenerativas, a qual é proveniente do sedentarismo, tornando-se uma das maiores questões e despesas com a saúde pública nas sociedades recentes nas últimas décadas. Tudo isso tem como fator primordial a falta de realização de atividades físicas, interferências das tecnologias e hábitos alimentares irregulares (GUEDES, 2012). Os avanços científicos e tecnológicos em nossa contemporaneidade ocasionou uma redução significativa no envolvimento dos cidadãos com a atividade física, contribuindo para o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade. Desta forma, é notável que a obesidade entre outras patologias, venha aumentando de forma significativa e que ela determina várias complicações, inclusive na infância, quando o manejo pode ser ainda mais difícil do que na fase adulta, pois está relacionado a mudanças de hábitos e disponibilidade dos pais, além de uma falta de entendimento da criança quanto aos danos da obesidade (CORNACHIONI; ZADRA; VALENTIM 2011).

Objetivos: Este estudo verificou através da revisão bibliográfica sobre as pesquisas dos últimos cinco anos sobre a composição corporal (estado nutricional) e nível de aptidão física das crianças entre 07 a 14 anos.

Relevância do Estudo: Revisar os estudos recentes sobre a composição corporal e o nível de aptidão física em escolares, poderá fornecer subsídios importantes para a atuação do professor de Educação física no contexto escolar, na promoção da saúde.

Materiais e métodos: A Busca de artigos foi realizada pela internet, nas bases de dados SCIELO, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO, e em livros de Educação Física e Nutrição relacionada ao tema da pesquisa, com determinação de período das publicações do ano 2006 a 2016, salvo as referências clássicas. Em todas as buscas foram utilizados os termos: aptidão física, perfil antropométrico, atividade física e estado nutricional.

Desenvolvimento: A realização da composição corporal em crianças e adolescentes atribui - se um amplo destaque, uma vez que manifestam as situações de vida e saúde da população e sua influência com riscos de morbimortalidade. A obesidade vem aumentando aproximadamente em todo hemisfério, assim apontada nos dias de hoje como um problema de saúde pública (ORSI et al 2011). A realização frequente de atividade física é eficiente na redução da adiposidade corporal e minimizar a ameaça de morbimortalidade, em que a capacidade das vantagens pode variar através do tipo e a potência do exercício (LIRA E COLABORADORES, 2013; PAES E COLABORADORES, 2015). Aptidão física retrata a

eficiência do ser humano em demonstrar um comportamento físico, apropriado em suas rotinas do dia-a-dia, também relativa com a saúde, aptidão motora e a capacidade de desenvolver uma determinada modalidade esportiva (BOHME, 2003). Portanto, o crescimento dos planejamentos das Atividades Físicas para o melhoramento dos diversos elementos da aptidão física, associada à saúde em jovens demonstra o grande mérito na ajuda na promoção da saúde e tornando a vida mais ativa (ARDOY et al., 2011; VERLOIGNE et al., 2012). Estudos revelam que a realização de atividade física constante, assim ligado ao crescimento da aptidão física associada a uma melhora na mortalidade e na qualidade de vida na idade adulta (FERNANDES et al., 2011). Portanto, a ênfase maior é nos períodos da infância e na adolescência, sendo que nessas fases da vida o organismo é mais sensível às modificações em relação ao aspecto motor e composição corporal (OLVARES et al., 2015). Bássoli e Carvalho (2012) tiveram como objetivo em sua pesquisa avaliar a composição corporal em escolares de 08 a 11 anos, em uma escola da rede pública municipal da cidade de Bauru/SP. As variáveis utilizadas foram o peso corporal, a estatura, índice de massa corporal (IMC), teste de flexibilidade e de força abdominal. Os autores concluíram que, considerando o fato das crianças avaliadas não praticarem nenhuma atividade física extracurricular, o nível de aptidão física relacionadas à flexibilidade e a força abdominal estão abaixo do desejável, segundo os padrões de referências.

Considerações Finais: O desenvolvimento do presente estudou possibilitou uma análise sobre a composição corporal (estado nutricional) e aptidão física de crianças 07 a 14 anos. Com base nas pesquisas em artigos científicos revisados, considera-se que existe uma alta predominância de sobrepeso e obesidade em jovens desta idade, reforçando a necessidade do incentivo da prática da atividade física, no contexto escolar.

Referências

ARDOY, D., FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, J., RUIZ, J., CHILLÓN, P., ESPAÑA-ROMERO, V., CASTILLO, M., Ortega, F. **Improving physical fitness in adolescents through a school-based intervention: the EUROFIT study.** *Revista Espanhola de Cardiologia*, v. 64, n. 6, p. 484-491. 2011.

KATZER, J. *Diabetes mellitus tipo II e atividade física.* *Efdeportes.com, revista digital. Buenos Aires*, ano 12, n. 113, out. 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/ef113/diabetes-mellitus-e-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 20 out. 2017.

LIRA, C. T. C.; CARDOSO, J. C. G.; GOMES, P. P.; TENÓRIO, T. R. S.; LOFRANO-PRADO, M. C.; FERREIRA, M. N. L.; PRADO, W. L. Efeitos de diferentes intensidades de treinamento aeróbio sobre lipemia de adolescentes obesos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. v. 18. n. 6. p.761-770. 2013.

GUEDES, D. P.; NETO, J. T. M.; GERMANO, J. M.; LOPES, V.; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. *Rev. Bras. Med. Esporte*, São Paulo, v. 18, n. 2 Mar./Abr, 2012.

PAES, S.T.; MARINS, J.C.B.; ANDREAZZI, A.E. Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. *Revista. Paulista de Pediatria. São Paulo*, v. 33, n. 1, p. 122- 129, 2015.

MOTIVOS DE ADESÃO E DESISTÊNCIA À PRÁTICA ORIENTADA DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ACADEMIA POR MULHERES ACIMA DE 40 ANOS

¹Elaine Guerreiro Rodrigues, ²Olga de Castro Mendes

¹Aluna de Pós Graduação Educação Física - Atividade Física Para Grupos Especiais e *Personal Trainer* — Faculdades Integradas de Bauru – FIB – elaineguero@hotmail.com

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –

Grupo de trabalho: Educação Física – Pós Graduação

Palavras-chave: motivo da adesão, desistência, exercício físico, qualidade de vida

Introdução: É evidente que a atividade física (AF) traz melhoras significativas na qualidade de vida independente da idade, sexo e profissão (SILVA et al., 2010). Os principais motivos que levam as pessoas a praticarem exercícios físicos envolvem aspectos de estética, saúde e sócio afetivos. Entretanto o que as faz manterem ativas é o hábito da prática (FREITAS et al., 2007). É interessante conhecer o perfil de prática dos alunos e suas individualidades, tanto para prescrição de exercícios, maior incentivo e continuidade das atividades propostas (GARAY; SPERANDEI; PALMA, 2014). Na maior parte dos estudos analisados por Liz et al (2010) os alunos destacam a preguiça/falta de motivação para desistir de praticar exercícios físicos. Estes devem ser orientados em função das preferências dos alunos, ao invés de adequar as atividades previamente estabelecidas pelo professor.

Objetivo: Identificar os motivos de adesão e desistência aos exercícios físicos orientados, realizados em academia, por mulheres acima de 40 anos.

Relevância do Estudo: O presente trabalho justifica-se pela importância de identificar os motivos da adesão e desistência à prática regular de atividades físicas para planejamento das atividades de acordo com o público a ser atendido, bem como para as academias conhecerem melhor as necessidades do público alvo, diminuindo o alto índice de desistência dos seus clientes.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa transversal, de caráter descritivo, com 54 mulheres acima de 40 anos que praticam exercícios físicos orientados em academias, com média de idade e desvio padrão de 52,4±10,13 anos. Para tanto, foi aplicado um questionário simples, com perguntas objetivas a respeito dos motivos que levaram a busca da prática, motivos de permanência e de desistência, além dos dados pessoais, há quanto tempo, quantas vezes por semana e qual exercício físico pratica. Os dados foram tabulados e apresentados em valores percentuais, seguidos de uma análise descritiva dos mesmos.

Resultados e discussão: Em relação aos motivos de busca e aderência ao exercício físico orientado, destaca-se que 88,89% (n 48) anotaram o item “melhorar a saúde”, 87,04% (n 47) fazem exercício físico para adotar um estilo de vida saudável; 75,93 (n 41) praticam regularmente para relaxar e 62,96% (n 34) praticam por prazer. Os itens menos anotados foram “influência de amigos/familiares” e “influência de propagandas”, ambos com 3,7% (n 2). Estudo realizado por Aroni, Zanetti e Machado (2012) em três academias com 105 alunos, sendo 56 mulheres e 48 homens com idade de 14 a 65 anos, constatou que o aspecto saúde (36,6%) foi o maior motivo de prática de atividade física. Outro estudo realizado por Gomes e Zazá (2009) com 40 mulheres com idade média 69,7 anos, 92,5% fazem exercício físico por motivo de melhorar a saúde. Em relação aos motivos que as levariam a desistir da prática de exercício físico orientado, 88,89% seria por problemas de saúde; 18,52 % desistiriam da prática por falta de tempo; 9,26% por preguiça ou desânimo e 14,81% parariam por condições financeiras. Estudo realizado por Liz e Andrade (2014) com 21 praticantes de musculação de ambos os sexos, com idade entre 25 a 55 anos, sendo 13 aderentes e oito desistentes da prática; 61% dos aderentes deixariam de praticar pela falta de tempo e 50% dos desistentes deixaram de praticar pelo mesmo motivo.

Conclusão: Os resultados do presente estudo sugerem que os motivos para as mulheres estarem praticando atividade física envolvem a melhora ou manutenção do estado de saúde e adotar um estilo de vida saudável, representando fatores imprescindíveis para a adesão a um programa de atividade física. Os motivos que as levariam a desistir da prática de exercício físico orientado seriam problemas de saúde e por falta de tempo em realizá-la. O grupo pesquisado demonstra ter consciência dos benefícios desta prática para melhorar ou manter o estado de saúde. Considera-se que a melhor forma de manter o aluno praticando atividade física seja mostrando seus benefícios e a importância da manutenção da prática regular, para que assim possa levar cada vez mais uma vida saudável e prazerosa. Sugere-se que novos estudos sejam realizados, com maior número de participantes e ambos os sexos, para que o profissional de educação física e os gestores das academias possam satisfazer a necessidade do público atendido.

Referências

- ARONI, A. L.; ZANETTI, M. C.; MACHADO, A. A. Motivos e dificuldades para a prática de atividade física em academias de ginástica. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, n. 4, v. 11, 2012.
- FREITAS, C. M. S. M. et al. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, v. 9, n. 1, p.92-100, 2007.
- GARAY, L. C.; SPERANDEI, S.; PALMA, A. O impacto das características individuais na permanência em programas de atividades físicas numa academia de ginástica. **Motricidade**, v. 3, n. 1, p.3-11, 2014.
- GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. **Rev. Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 2, n.14, 2009.
- LIZ, C. M. et al. Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Motriz, Rio Claro**, v. 1, n. 16, p.181-188, 2010.
- LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev Bras Ciênc Esporte**, v.38, n.3, p.267-274, 2014.
- SILVA, R.S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, n.1, p.115-120, 2010.

APONTAMENTOS A CERCA DE INTERVENÇÕES NO ÂMBITO DA APRENDIZAGEM MOTORA NA ESCOLA

Daniel Pestana da Silva¹; Fernanda Santos Caló Silva²; Lia Grego Muniz de Araújo³.

¹Aluno de Licenciatura Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dapesil@hotmail.com;

²Alunade Psicologia – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nandasc15@hotmail.com;

³Professora do curso de Licenciatura Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB - liagregomuniz@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA.

Palavras-chave: Educação Física; Psicomotricidade; Desenvolvimento Psicomotor; Aprendizagem motora; Comportamento Motor, Criança

Introdução: Estudo centrado no aspecto da aprendizagem motora que, por sua vez, busca o entendimento dos processos inerentes à aquisição de habilidades motoras e fatores que influenciam nestes processos (TANI, 1998; LEE, 2008). Vale ressaltar que embora esse trabalho tenha foco na aprendizagem motora, esta não pode ser entendida isolada de outros dois componentes, que são controle Motor e desenvolvimento motor (TANI, 1998). As análises relativas aos processos de ensino e aprendizagem se mostram relevantes tendo em vista que os estudos selecionados (CARDEAL et al, 2013; COSTA et al, 2014; VENÂNCIO et al, 2015; VENÂNCIO et al, 2016; SILVA et al, 2017) se propõem a servirem de subsídio às práticas de professores de Educação Física escolar. Nesse sentido, foram avaliadas as intervenções no que tange aos processos de ensino e aprendizagem em estudos criteriosamente selecionados, verificando-se a clareza e solidez da fundamentação teórica e a coerência dos métodos adotados.

Objetivo: Analisar intervenções realizadas na escola levando em conta as dimensões que compõem os processos de ensino e aprendizagem em pesquisas científicas no âmbito da aprendizagem motora nos últimos 5 anos.

Relevância do Estudo: Este trabalho se mostra de grande relevância aos profissionais de Educação Física escolar, pois possibilita reflexão de suas práticas de modo a obterem resultados efetivos.

Materiais e métodos: Foi realizado um estudo de revisão de literatura usando as seguintes bases de dados eletrônicas: Pubmed, SciELO e Portal da CAPES, usando os descritores: physical education, psychomotor, psychomotor development, motor learning, motor behavior, child (em inglês e em português). Os resultados foram restritos aos artigos publicados nos últimos cinco anos (2013 a 2017), e inclusos os trabalhos nos quais foram feitas intervenções no âmbito de aprendizagem motora. Para uma segunda apuração foram adotados alguns outros critérios, tais como: os sujeitos da pesquisa deveriam ser crianças que apresentassem desenvolvimento típico, desta forma não poderiam apresentar deficiências físicas, intelectuais, doenças neurológicas, transtornos ou síndromes diagnosticadas (esta limitação se deu no sentido de evitar adaptações nos programas de intervenção decorrentes destas variáveis), além de priorizadas intervenções que ocorreram no Brasil. Resultaram dessa busca 18 artigos e como critério de eliminação foi utilizada a estratificação do periódico de forma a manter apenas uma produção por ano, portanto a de maior classificação (qualis).

Resultados e discussões: Os critérios de análises foram: objeto de ensino, procedimento de ensino, medidas de aprendizagem e interpretação das medidas de aprendizagem. Referente ao objeto de ensino das intervenções, de forma geral, envolve as habilidades motoras, na qual todos estudos visavam o desenvolvimento das habilidades (ROSA NETO, 2002): motricidade fina e global, equilíbrio, esquema corporal, organização espacial e temporal, bem como a lateralidade. No aspecto procedimentos de ensino, os cinco trabalhos selecionados incorreram em uma metodologia de pré e pós-teste. Dois deles (VENÂNCIO et al 2015 e VENÂNCIO et al 2016) aplicaram o procedimento de intervenção em todos os sujeitos envolvidos e os outros (CARDEAL et al, 2013; COSTA et al, 2014; SILVA et al

1017) dividiram a amostra em Grupo Controle e Grupo Experimental. A idade dos sujeitos, a duração e a frequência de aulas apresentaram semelhança. Porém, os instrumentos e a quantidade da amostra variaram consideravelmente. Foi observado ainda, uma preferência pelo uso da Avaliação Motora de Rosa Neto (2002) e pela Bateria de Testes de Desenvolvimento Motor de Oliveira (2010). Em relação as medidas de aprendizagem, foi obtida de forma objetiva, ou seja, por meio de *scores* e quocientes que foram obtidos por meio dos testes. Em uma das intervenções (CARDEAL et al, 2013) foram registrados os comportamentos emitidos pelos alunos durante as atividades, porém, não os considerou como dados qualitativos na conclusão dos efeitos da intervenção. No que se refere a procedimentos de ensino foi percebido uma falha na vinculação entre a objeto de ensino com procedimentos de ensino, a exemplo disso, em um dos estudos (VENÂNCIO et al, 2015) foi observado reprodução do cotidiano na descrição das práticas sem a devida articulação com a teórica.

Considerações Finais: Foi possível concluir que há um déficit nas produções sobre o tema Aprendizagem Motora no que diz respeito a procedimentos de ensino, modelos de intervenção e programas de ensino. A literatura científica que aborda questões da Aprendizagem Motora, nos últimos cinco anos, se detém mais em pesquisas de avaliação, mostrando-se limitada no que diz respeito à experimentação de modelos interventivos. Os artigos que resultaram das buscas se mostraram perfunctórios, apresentando aderência excessiva a medidas objetivas e correlações estatísticas. Deve-se considerar que há motivos externos a vontade do próprio pesquisador, por exemplo, limite de página para publicação, ou escassez de tempo na coleta. Por fim, como ferramenta de análise tais estudos mostraram-se fundamentais tanto na reflexão acerca das produções relativas à aprendizagem motora como também sobre as relacionadas a processos de ensino e aprendizagem.

Referências

- CARDEAL, C.M. et al. Efeito de um programa escolar de estimulação motora sobre desempenho da função executiva e atenção em crianças. **Motri**, Vila Real, v. 9, n. 3, 2013.
- COSTA, C.L.A. NOBRE, G.C., NOBRE, F.S.S., VALENTINI, N.C. Efeito de um programa de intervenção motora sobre o desenvolvimento motor de crianças em situação de risco social na região do Cariri - CE. **Rev. Educ. Fis. UEM**, Maringá, v. 25, n. 3, p. 353-364, 2014.
- LEE, T.D., SCHMIDT, R.A. Motor learning and memory. *Cognitive Psychology of Memory*. In: **Learning and Memory: a comprehensive reference**. Vol. 2. Oxford: Elsevier; p. 645-662, 2008.
- OLIVEIRA, G. C. Avaliação psicomotora à luz da psicologia e da psicopedagogia. **Vozes**, Petrópolis, 7ed., 2010.
- ROSA NETO, F. Manual da Avaliação Motora. **Artemed**. Porto alegre, 2002.
- SILVA, A. Z., et al. Intervenção Psicomotora para estímulo do desenvolvimento motor de escolares de 8 a 10 anos. **Rev. bras. Ci. e Mov**, v.19, n.2, p. 150-163,2017.
- TANI, G. Aprendizagem motora: Tendências, perspectivas e problemas de investigação. **RGPE**, v.2, n. 2, p. 199-215, 1998.
- VENÂNCIO, P.E.M. et al. Alterações psicomotoras por meio das aulas de Educação Física em crianças de 8 a 9 anos de uma escola municipal de Anápolis-GO. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 16, n. 2, p. 92-96, 2015.
- VENÂNCIO, P.E.M. et al. Aulas de Educação Física na melhora dos componentes psicomotores de crianças de 7 a 9 anos. **Rev. bras. Ci. e Mov**, v.24, n.2, p.55-62, 2016.

A PSICOMOTRICIDADE NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA: SOB A ÓTICA DOS PROFESSORES DAS ESCOLAS PÚBLICAS E PARTICULARES

¹Camila Chaves Tanaka; ²Marcelo Antônio Ferraz

¹Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - camilatanaka37@gmail.com

²Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru - FIB - amafe@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física – Licenciatura

Palavras-chave: Psicomotricidade, Educação Física Escolar, Professores de Educação Física, Escolas Públicas e Particulares

Introdução: Ainda, nos dias de hoje, a criança é vista de forma dividida por alguns professores, nos quais a mente e o corpo não estão presentes na mesma ação, (ALMEIDA 2009). Duas áreas do saber têm levado em conta esta preocupação de estudar a relação corpo e mente, uma é a Educação Física Escolar e a outra é a Psicomotricidade (MONTEIRO, 2006). A Psicomotricidade tem um papel fundamental na contribuição para a aprendizagem de crianças na fase escolar. (DORNELES; BENETTI, 2012). O desenvolvimento global da criança, em seus primeiros estágios, se dá através de cognição, movimento, ação e experiência. (GALLAHUE; OZMUN, 2005). Na escola o desenvolvimento psicomotor geralmente ocorre no ensino Pré-Escolar ao ensino fundamental I e II, é necessário que toda criança passe por todas as etapas em seu desenvolvimento. (XISTO; BENETTI, 2012, p.1825). É de grande importância que os professores busquem sempre se atualizar na área da psicomotricidade, para melhor atuar frente aos problemas psicomotores.

Objetivos: o presente estudo tem como objetivo identificar o nível de conhecimento dos professores de Educação Física, sobre a psicomotricidade na educação infantil e nas séries iniciais do ensino fundamental I e II.

Relevância do Estudo: Esse estudo averiguou o nível de conhecimento dos professores de Educação Física sobre a educação psicomotora, deste modo se justifica em ajudar os professores a identificar os problemas e dificuldades psicomotoras nos alunos e assim poderá trabalhar melhor nesta questão.

Metodologia de pesquisa: Foram entrevistados (N=12) professores de Educação Física escolar, do ensino infantil, ensino fundamental I e II, de escolas públicas e particulares, por meio de um questionário com nove perguntas, todos os professores lecionando por pelo menos dois anos nas séries avaliadas. As respostas obtidas foram analisadas de forma qualitativa.

Resultados e discussões: Os resultados mostraram de acordo com as respostas, que dez professores concordaram que “a *Psicomotricidade é o estudo do homem através do seu corpo em movimento*”. Sobre a aplicabilidade das atividades Psicomotoras, da rede pública e particular, responderam que aplicam atividades práticas constantemente como jogos e brincadeiras. Apenas um professor do ensino fundamental II da rede pública, respondeu que não aplica atividades específicas relacionadas a Psicomotricidade. Sobre a questão de quais meios os professores adquiriram conhecimentos sobre a psicomotricidade, onze professores responderam nas alternativas: Educação formal/Na prática diária, observando as crianças. Apenas um professor respondeu na alternativa: Cursos realizados por iniciativa própria. Sobre as principais dificuldades psicomotoras observadas nas crianças, Sete professores assinalaram as alternativas: Conhecimento do próprio corpo/Coordenação motora ampla, e outros cinco professores, falaram que Lateralidade, equilíbrio e orientação temporal. Sobre se a psicomotricidade, atende as necessidades pedagógicas das crianças

na fase da educação infantil, dez professores responderam que sim, porque desenvolve satisfatoriamente vários aspectos psicomotores das crianças. Dois professores do ensino fundamental II, não souberam responder. Sobre se estes temas são executados em sala de aula, quadra ou em ambas, e como ocorrem essas aulas dez professores disseram que aulas em quadra com atividades que incluam jogos e brincadeiras que trabalhem a Psicomotricidade. Dois professores responderam que ministram as aulas em ambas alternativas. Se os professores fazem cursos de aperfeiçoamento sobre Psicomotricidade e com que frequência, onze professores responderam que não fazem cursos. Apenas um professor do ensino fundamental I – particular, respondeu que faz cursos de aperfeiçoamento sobre o tema, em média uma vez por ano. O nível social de seus alunos e se as aulas do tema abordado são influenciadas ou influenciam com relação a esta questão social, Sete professores acham que as aulas de psicomotricidade influenciam sim com a questão social, devido à falta de materiais adequados na escola e má estrutura escolar, que depende do meio em que o aluno está inserido. Cinco professores acham que as aulas de psicomotricidade não são influenciadas em relação à questão social e que a questão do desenvolvimento motor está relacionada com as vivências corporais dos alunos, independentemente do nível social inserido. Sobre qual a importância do professor de Educação Física na Educação Psicomotora na opinião dos professores, nove acham que o professor de Educação Física é fundamental, porque uma atividade motora bem orientada exerce influência positiva sobre o crescimento físico do aluno. Três professores justificaram que o professor de Educação Física é de extrema importância.

Conclusão: Foram obtidas as seguintes conclusões: a) os professores indicam que a Psicomotricidade ocupa um lugar de extrema importância na educação infantil e nas séries iniciais do ensino fundamental e II. b) os professores têm sim o conhecimento satisfatório sobre essa ciência e fazem o uso dela para contribuir no processo de ensino e aprendizagem dos alunos, para assim poder lidar melhor com as possíveis dificuldades e problemas psicomotores. Pode se afirmar que a Educação Psicomotora possui impacto positivo no desenvolvimento cognitivos e motores dos alunos, independentemente se o ensino for público o particular.

Referências

ALMEIDA, C.M. **Perfil psicomotor de alunos com idade entre 7 a 9 anos.** In: IX CONGRESSO NACIONAL DE EDUCAÇÃO - EDUCERE, III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia, 26 a 29 de outubro de 2009, Curitiba. Anais: Curitiba, 2009.

DORNELES, L. R., BENETTI, L.B. **A psicomotricidade como ferramenta de aprendizagem,** Monografias Ambientais REMOA/UFSM, Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, n. 8, 2012, p. 1775-1786. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/remoa/index>. Acesso em: 10 mar. 2017.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.* 3 ed. São Paulo: Phorte, 2005.

MONTEIRO, V.A. *A psicomotricidade nas aulas de Educação Física Escolar: uma ferramenta de auxílio na aprendizagem.* *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Ano 12, Nº 114, Nov. 2007. <http://www.efdeportes.com/efd114/a-psicomotricidade-nas-aulas-de-educacao-fisica-escolar.htm>. Acesso em: 22 fev. 2017.

XISTO, P.B., BENETTI, L.B. **A psicomotricidade uma ferramenta de ajuda aos professores na aprendizagem escolar,** Monografias Ambientais REMOA/UFSM, Universidade Federal do Pampa, Uruguaiana, n. 8, 2012, p. 1824-1836. Disponível em: <http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/remoa/index>. Acesso em: 10 mar. 2017.

PRINCIPAIS LESÕES OCORRIDAS EM ATLETAS DE FUTSAL DA CIDADE DE JAÚ

Camilla Paschoalini dos Santos¹; Edson Walter Lopes²;

¹Aluna de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
camillinha_paschoalini@hotmail.com

²Professor do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
prof.edson.ef@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Futsal; Lesões.

Introdução: O futsal vem perdendo sua principal essência, de um futebol bonito, com dribles, para um esporte de força. O jogo cada vez mais competitivo e a possibilidade de maior contato físico proporcionado pela regra do esporte, tem influenciado na elaboração de programas de treinamentos intensos buscando um melhor desempenho física dos atletas. Com esse aumento na intensidade dos treinos, maiores são as possibilidades dos atletas sofrerem lesões. Em um esporte de alto rendimento como o futsal essas lesões podem ser ainda mais graves (SANTOS, 2011).

Objetivos: O objetivo desse trabalho foi verificar a incidência e os tipos das principais lesões ocorridas em atletas de futsal de alto nível da cidade de Jaú de ambos os gêneros.

Relevância do Estudo: Este estudo pode auxiliar com Informações relevantes aos profissionais da área da saúde e praticantes de futsal, em relação as lesões mais frequentes, onde e como ocorrem com a prática do futsal, onde a partir do conhecimento prévio pode resultar em ações para minimizar e prevenir a ocorrência delas por parte dos profissionais envolvidos com a preparação das equipes.

Materiais e métodos: Foram analisados trinta (30) atletas de futsal da cidade de Jaú, 15 do sexo masculino e 15 do sexo feminino, de 18 a 40 anos. Os atletas analisados apresentam pelo menos dois anos de prática do esporte e treinam com frequência mínima de três vezes na semana. A avaliação foi realizada através de um questionário composto por 18 questões entre dissertativas e de múltipla escolha. A participação dos avaliados foi totalmente voluntária. Todos os atletas que participaram da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), que foi entregue antes do preenchimento do questionário autorizando o mesmo para sua realização. Os dados foram organizados através de estatísticas descritivas e apresentados em tabelas e gráficos.

Resultados e discussões: Em relação ao perfil e características antropométricas dos atletas de futsal pesquisados neste estudo observou-se que os sujeitos femininos tinham uma predominância etária entre 21 a 30 anos enquanto o masculino entre 31 a 35 anos, ambos os sexos com predominância da etnia branca e com nível de escolaridade similar, sendo a maioria em ambos os sexos com formação secundarista. Esses dados são similares ao estudo realizado pelos autores Barboza e Carvalho (2008) realizados com jogadores de futebol, onde encontrou predominância da etnia branca e com nível de formação escolar secundarista entre os jogadores. Em relação as lesões, nesse estudo, todos tiveram algum tipo de lesão. Nos sujeitos masculinos o tipo de lesão com maior incidência foi a distensão na coxa, enquanto que no feminino, a maioria respondeu entorse no tornozelo. De acordo com o estudo de Saggin, et al. (2003), a distensão é causada devido a contração muscular aguda, ou seja, através do chute e movimentos de corrida (devido à aceleração intensa). Já a entorse de tornozelo ocorre devido a alguma força no alongamento além do seu limite elástico, movimento violento, também na hora do chute, uma pisada mal apoiada ou até mesmo na divisão da jogada, podendo causar a entorse ou até mesmo uma ruptura de ligamentos de uma articulação. No estudo de Rigobello, Conde e Rother (2015) a ocorrência das lesões é similar a este estudo, entretanto as causas das

lesões são os saltos, enquanto neste estudo a maioria respondeu as mudanças rápidas de movimento (M.R.M.). Segundo Kurata, Junior e Nowotny (2007), as principais lesões que tem acontecido com maior frequência nos atletas de futsal são as colisões (dividida, choque), em seguida as entorses, chute, excesso dos treinamentos, entre outras.

Quadro 1. Resumo do perfil antropométrico, idade e etnia; das principais lesões ocorridas nos últimos três anos; os tipos de lesões; e o movimento do jogo onde ocorreu as lesões.

IDADE	> 20	21-25	26-30	31-35	< 35
Feminino	6,66%	53,33%	33,33%	6,66%	0%
Masculino	6,66%	15%	13,33%	46,66%	13,33%
ETNIA	Branco	Pardo	Negro	Amarelo	Outros
Feminino	80%	13,33%	6,66%	0%	0%
Masculino	66,66%	33,33%	0%	0%	0%
ANTROPOMETRIA	Peso (kg)		Altura (cm)		IMC
Feminino	60,46±9,41		164±0,07		22,31±2,43
Masculino	82,53 ±12,1		177 ±0,08		26,30 ±3,67
TIPO DE LESÃO	Entorse de Tornozelo	Contusões	Distensão Coxa	Distensão Virilha	Entorse de joelho
Feminino	73,33%	40%	33,33%	53,33%	20%
Masculino	33,33%	26,66%	60%	33,33%	20%
VARIÁVEIS INTRÍNSECAS	Corridas	Saltos	M.R.M.	Cabeceios	Outros
Feminino	6,66%	33,33%	73,33%	0%	13,33%
Masculino	20%	26,66%	60%	0%	0%

Conclusão: Observou que os grupos estudados apresentaram idades e valores antropométricos diferentes e etnia similar. Também se constatou que a incidência nos tipos de lesões e como elas ocorreram nos homens é diferente comparada com as mulheres.

Referências

BARBOSA, B. T. C.; CARVALHO, A. M. Incidência de lesões traumato-ortopédicas na equipe do Ipatinga Futebol Clube-MG. **Revista digital de educação física**. Minas Gerais, v.3, n.1, 2008.

KURATA, D. M.; JUNIOR, J. M. Incidência de lesões em atletas praticantes de futsal. **Revista digital de Educação Física**. v.9, n.1, p. 45-51, 2007.

RIGOBELLO N.; CONDE S. R.; ROTHER R. L. Estudo de Cenário da Atuação de Nutricionistas nas Equipes Esportivas Profissionais do Vale do Taquari. **Revista Vit et Sanitas da Faculdade União Goyazes**. Goiás, v.9, n.1, p.64, 2015.

SAGGIN, A.; OVANDO, A.; WIERCINSKI, C.; ANDREAZZA, M.; BIGOLIN, S. E. Incidência de lesões osteomusculares no futebol. **Revista contexto & saúde**. n.4, 2003.

SANTOS, P. P. **Análise das lesões em atletas de futsal**. 2001. 42f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física). Departamento de Educação Física, Universidade estadual da Paraíba, Paraíba, 2011.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE ESCOLARES DO MUNICÍPIO DE ITAJU - SP

Afonso Budin Fodra¹; Olga de Castro Mendes²;

¹Aluno de Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru – FIB – afonsofodra@hotmail.com;

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
ocmendes2003@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: nível de atividade física, IMC, sedentários, PAQ-C

Introdução: Nos últimos anos o estilo e a qualidade de vida das crianças e adolescentes têm mudado, observando-se muito mais inatividade e sedentarismo em suas atividades diárias. Isso ocorreu por conta de evolução tecnológica, que fez muitas crianças deixarem de lado as atividades físicas, como praticar esportes, pega-pega, esconde-esconde, amarelinha, pular corda, sendo substituído por atividades sedentárias como assistir televisão, jogar videogame, celular, entre outros brinquedos eletrônicos. Com isso, tem ocorrido uma diminuição no gasto energético diário desses indivíduos, por conta de um estilo de vida sedentário, que segundo Mascarenhas et al., (2005) a redução ou ausência da prática de atividade física esta fortemente associada ao crescimento de doenças crônico-degenerativas, tais como: cardiopatias, hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias e obesidade. Arruda e Lopes (2007) classificam que o momento ideal para um processo de intervenção é na infância e na adolescência, pois é nesse período que os distúrbios de peso geralmente ocorrem, e quando não tomadas às devidas providências, como a prática de atividade física, a possibilidade do indivíduo se tornar um obeso adulto é três vezes maior que uma criança de peso normal.

Objetivo: avaliar os níveis de atividade física e Índice de Massa Corporal (IMC) em escolares de ambos os sexos entre 12 e 15 anos do município de Itaju/SP.

Relevância do Estudo: é importante para o profissional de educação física conhecer mais à respeito das condições atuais relativas ao sedentarismo e excesso de peso em crianças e adolescentes para efetivas intervenções.

Materiais e métodos: A amostra do presente estudo foi composta por 132 escolares da rede estadual de ensino do município de Itaju-SP, sendo 68 do sexo masculino e 64 do sexo feminino. Para quantificação do Índice de Massa Corporal (IMC) foram realizadas as medidas de estatura e massa corporal, pela razão da massa corporal pela estatura ao quadrado. Após o cálculo, os avaliados foram classificados em baixo peso, peso normal, excesso de peso e obesidade. O nível de atividade física foi avaliado por meio do questionário de atividade física para crianças e adolescentes (PAQ-C). À partir do score final o avaliado foi classificado em ativo ou sedentário. O PAQ-C também aborda a média diária de tempo gasto em atividade sedentária (computador, vídeo game, televisão e celular), de acordo com Silva e Malina (2000).

Resultados e discussão: A média e o desvio padrão da idade dos grupos foram de $13,43 \pm 1,11$ anos para o masculino e $13,44 \pm 1,12$ anos para o feminino. A estatura, massa corporal e IMC do sexo masculino foram superiores ao feminino, resultado esperado por conta do início da diferença fisiológica entre os sexos nesta faixa etária, onde a densidade corporal dos meninos começa a ser maior, por conta de uma maior massa muscular em relação ao sexo feminino, onde há a predominância do tecido adiposo. Observa-se uma maior prevalência de obesos entre os meninos (17,65%) do que entre as meninas (11,11%), o mesmo ocorrendo em relação ao excesso de peso (39,71% meninos contra 30,16% meninas). Em relação à classificação de normalidade, as meninas apresentaram uma porcentagem superior (55,56%) aos meninos (42,65%). Duas meninas apresentaram baixo peso, representando 3,17% das avaliadas. Pode-se notar uma menor presença de obesidade nos meninos aos 12 anos (11,11%) e uma maior aos 14 anos (23,53%). Quando consideramos o conjunto de excesso de peso e obesidade encontramos valores maiores que 50% em todas as faixas, sendo maior aos 14 anos. As meninas de 15 anos apresentaram maior prevalência de obesidade (20%) e também de baixo peso (6,67%). A faixa etária de 13 anos obteve a menor predominância de obesidade (5,88%), além de contar com a segunda maior porcentagem de classificadas como normal (58,82%). A maioria das meninas encontra-se entre os grupos de normalidade ou abaixo do peso. O presente estudo também questionou os escolares participantes da pesquisa sobre o tempo gasto em

atividades sedentárias, como assistir televisão, jogar vídeo-game, mexer no celular, entre outras. verifica-se que as meninas passam mais tempo em atividades sedentárias do que os meninos. Os resultados de ambos os sexos são altíssimos, correspondentes a 7 horas e 25 minutos do dia para as meninas e 6 horas e 8 minutos para as meninas. Há uma tendência a um maior tempo gasto com o aumento da idade para as meninas. Não é observado o mesmo comportamento de aumento gradativo do tempo gasto em função da idade, como nas meninas. Chama a atenção o grande desvio padrão em ambos os grupos, indicando a heterogeneidade destes. Na classificação do nível de atividade física pelo PAQ-C, os escores médios e os desvios padrão foram de $2,44 \pm 0,67$ para os meninos e $2,04 \pm 0,58$ para as meninas. Ambos os grupos apresentam uma alta prevalência de sedentários, sendo maior no feminino. Considerando-se as faixas etárias dos escolares do sexo masculino, observa-se uma prevalência crescente do sedentarismo de acordo com o aumento da idade (66,87% aos 12 anos e 86,67% aos 15 anos). Verifica-se que as meninas de 12 anos apresentaram menor prevalência de sedentarismo, porém, com idades entre 13 e 14 anos todas eram sedentárias (100%). O presente estudo condiz com os resultados obtidos por Hallal et al. (2006), onde evidenciaram que os meninos (51%) foram mais ativos do que as meninas (33%). Da mesma forma ROLIM et al. (2007) verificaram que os meninos ($16,3 \pm 1,1$ anos) são consideravelmente mais ativos que as meninas ($16,0 \pm 1,1$ anos).

Conclusão: Os resultados obtidos neste trabalho apontam que a maioria dos escolares estão irregularmente ativos, sendo que as meninas apresentaram um nível maior de sedentarismo em relação aos meninos. Da mesma forma que as participantes do sexo feminino passam mais tempo em atividades sedentárias. Por outro lado os escolares do sexo masculino também apresentaram porcentagens muito altas de sedentários e um grande número de horas gastas em atividades sedentárias. Outro dado preocupante foi o do IMC (Índice de Massa Corporal), onde praticamente metade dos avaliados foram classificados com excesso de peso e obesidade, sendo que os meninos apresentaram porcentagens maiores que as meninas neste quesito. Portanto é imprescindível ressaltar a importância da prática regular de atividade física para que se possa conseguir um impacto positivo no crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes, proporcionando melhor consciência corporal, socialização, aumento da auto-estima, além da contribuição para prevenção de doenças crônico-degenerativas e a própria obesidade.

Referências

- ARRUDA, M. L. E.; LOPES, S. A. Gordura corporal, nível de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes da região serrana de Santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras. Cineantropometria & Desempenho Humano**. v. 9, n. 1, p. 05-11, 2007.
- HALLAL, P. C; BERTOLDI, A. D; GONÇALVES, H; VICTORA, C. G. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12 anos de idade. **Caderno Saúde Pública**, v. 22, n. 6, p. 1277-1287, 2006.
- MASCARENHAS, G. P. L.; SALGUEIROSA, M. F.; NUNES, F. G.; MARTINS, A. P.; NETO, S. A.; CAMPOS, W. Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v. 11, p. 4 – Jul/Ago, 2005.
- ROLIM, M. K. S. B.; MATIAS, T. S.; ANDREDE, A. Estilo de vida de adolescentes ativos e sedentários. Anais do 6º Fórum Internacional de Esportes, 2007.
- SILVA, R. C. R., MALINA, M. R. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v. 6, n. 4, p. 1091-1097, 2000.