

A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PERÍODO DE GRAVIDEZ

¹Aline D'Oliveira de Sousa; ²Marcelo Antônio Ferraz²

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
lineddsousa21@hotmail.com

²Docente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
amefe@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Exercício Físico, Gravidez e Desenvolvimento Pré-natal.

Introdução: A recomendação do exercício físico para gestantes sofreu transformações ao longo do tempo, antes havia contra indicações para gestantes idealizando que não deveria ser praticada qualquer atividade física nesse estado gravídico. Com o passar dos tempos foi implantado o programa de assistência pré-natal para incluir a atividade física como um recurso que visa melhorar a diminuição da tensão, o medo e o sentimento prévias da dor gerando benefícios às grávidas (ARTAL; POSNER, 1999). No Brasil, os órgãos Federais de Saúde envolvidos com a questão da gestação em mulheres recomendam estilos de vida saudáveis sugerindo sempre a prática de atividade física regular e a adoção de hábitos saudáveis, deste modo implantando meios para que isso aconteça (BRASIL, 2001). Em décadas passadas acreditava-se que o exercício físico prejudicaria a gravidez, para muitas mulheres era sugerido que elas abandonassem as atividades vigorosas e principalmente parassem de trabalhar interrompendo qualquer esforço nos meses finais da gravidez. Hoje em dia a prática de atividade física no período gestacional, vem se integrando cada vez mais ao exercício físico nesse período (MAUAD FILHO; et. al., 1999). Depois da década de 90 a atividade física foi reconhecida como uma prática que deve ser feita de forma regular no período gravídico desde que a gestante tenha boa saúde e condições apropriadas para desempenhá-las. Esta prática tem sido bastante discutida nesse período trazendo muitos benefícios para as gestantes tais como: a diminuição do desconforto da gravidez, a melhoria no parto normal diminuindo o índice do parto cesáreo eo controle da depressão e da ansiedade (RAMOS, 1999). Porém, no estudo de Batista et al. (2003) foi observado à aplicação de exercícios intensos e este fato foi apontado como não sendo algo compatível aos benefícios para o feto, podendo ocorrer o parto prematuro debaixo peso. Neste sentido, a questão da prática da atividade física no período gestacional precisa ser analisada de forma cautelosa, pois segundo os resultados deste estudo não são todos os tipos de atividades físicas que trazem apenas benefícios, tanto para a mãe, quanto para o feto. Com relação ao exercício físico na gravidez não existe um padrão preestabelecido em relação à prescrição dos exercícios solicitados para as gestantes, sabe-se que nos últimos meses de gestação os exercícios devem ser limitados, no entanto, os mesmos não devem ser abandonados por completo (LIMA; OLIVEIRA, 2005).

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo verificar na literatura acadêmica quais são as relações entre a prática regular de atividades físicas no período gestacional. Ainda, serão buscados na literatura pertinente quais os benefícios e malefícios desta prática no período gravídico.

Relevância do Estudo: Este estudo se justifica, pois é interessante que uma meta análise seja feita buscando evidências na literatura sobre a prática regular de atividades físicas e o período de gravidez e que os profissionais da Educação Física e outros da área da saúde possam ter subsídios para potencializar e qualificar melhor a sua prática.

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

Discussão: A frequência da pratica regular na gestação trazem muitos benefícios como a diminuição do colesterol, equilíbrio da taxa de glicose, diminuição da gordura corporal e promove o bem estar contribuindo para diminuição do estresse e ansiedade (Batista et al., 2013). Há prevenção e diminuição de lombalgia contribuindo para melhoria de postura e dores possivelmente que podem aparecer nesse estagio de gravidez (ARTAL; POSNER, 1999). Em aspectos hormonais os efeitos da atividade física encontrados na literatura apontam um aumento do estrogênio facilitando o relaxamento muscular da grávida para o parto normal, o fluido sinovial aumenta para melhoria da passagem do feto e mais alterações endócrinas que contribuem para melhoria nas articulações e ligamentos pélvicos permitindo maior flexibilidade. Diminuem as chances de parto cesáreo, menor incidência de depressão pós-parto (PAPALIA, 2013). Porém, outros estudos contrapõem as afirmativas acima como, por exemplo, evitar que o batimento cardíaco ultrapasse 140 bpm trazendo problemas ao feto. Evitar contrações isométricas máximas e exercícios na posição supina que podem causar obstrução do retorno venoso, exercícios de alto impacto, basquetebol e qualquer outro tipo de jogos com bolas que possam causar trauma abdominal (ARTAL; POSNER, 1999).

Considerações Finais: A partir destas evidências de estudos científicos citados acima, demonstrarem não total coerência e evidência dos benefícios da prática de atividade física regular durante a gravidez, que o presente estudo encontrou mais indicações do que contra indicações da prática de atividades físicas para gestantes.

Referências:

ARTAL, R.; POSNER, M.D. **Respostas fetais ao exercício materno**. In: ARTAL. ; WISWELL, R.A; DRINKWATER, B. L. *O exercício na gravidez*. 2º Ed. São Paulo: Manole, 1999.

BATISTA, D. C. et al. **Atividade Física e gestação: saúde da gestação não atleta e crescimento fetal**. Ver. Brasileira de Saúde Materna infantil. V.3 n. 2. Abr. Recife 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Áreas técnicas. Projetos de promoção a saúde Disponível em: www.saude.gov.br. 2001 9 jul.

LIMA, F. R.; OLIVEIRA, N. **Gravidez e exercício**. Rev. Bras. de Reumatologia. V. 45, n.3, p. 188-190, maio, 2005.

MAUAD FILHO, F. et al. **Exercício físico na gravidez**. Rev. Go Atual. V. 8 n. 11-12, p. 54-58, nov,1999.

PAPALIA, F. **Desenvolvimento humano**. Revisão Técnica, 12 ed., Porto Alegre/RS, 2013.

RAMOS, A.T. **Atividade física: diabéticos, gestantes, terceira idade, criança e obesos**. 2º Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999

DIFERENÇA NO COMPORTAMENTO DE CRIANÇAS PRATICANTES DE DANÇA APÓS O INÍCIO DA PRÁTICA.

Amanda Evelyn Monteiro de Lemes¹; Juliana Martins Pereira²;

¹Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – amanda_evelyn26s2@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Dança, criança, psicologia, comportamento, atividade física.

Introdução: Desde 1982, no dia 29 de abril comemora-se o dia Internacional da Dança, instituído pela UNESCO. Evidências apontam que antes do homem expressar-se através de uma linguagem oral, ele dançou, ou seja, expressou-se pela linguagem gestual. Ribas (1959) afirma que o homem estabeleceu posteriormente todo um código de sinais, gestos e expressões, ao qual imprimiu vários ritmos. Confirmando esse estudo detectou-se que existem indícios de que o homem dança desde os tempos mais remotos. Todos os povos, em todas as épocas e lugares dançaram. Dançaram para expressar revolta ou amor, reverenciar ou afastar deuses, mostrar força ou arrependimento, rezar, conquistar e se distrair (TAVARES, 2005). De acordo com Silva e Mazo (2007) a dança é uma arte que se desenvolve no espaço e no tempo, expressa sensibilidade por meio do movimento corporal e se utiliza de linguagens sonora, visual e tátil, porém é também uma atividade de expressão em que se movimenta o corpo e se expressa a alma. Ela é considerada uma arte milenar que vem se desenvolvendo através dos anos e envolvendo várias áreas de estudo. Uma dessas é a área cognitiva, que na dança coreografada está bastante presente, pois exige concentração e coordenação motora. Damasio (2001), na atualidade, crê que o sistema seja altamente diferenciado e que diferentes centros neurais processem diferentes tipos de informações. Sabemos que, através dos estímulos ambientais naturais ou construídos na prática pedagógica desencadeada na escola e das atividades desenvolvidas pelos professores, o sistema nervoso da criança se especializa e se desenvolve. A arte, a música, os jogos e a dança, entre outros contribuem de maneira decisiva para o desenvolvimento de uma complexa e multifacetária capacidade chamada de inteligência (LIANO *apud* NANNI, 1995). O autor destaca, ainda, que a dança, como meio de educação do movimento, contribui para o desenvolvimento das funções intelectuais como: atenção, memória, raciocínio, curiosidade, observação, criatividade, exploração, entendimento qualitativo de situações e poder de crítica. “[...] Pelo brincar as crianças crescem. Elas estimulam os sentidos, aprendem, aprendem a usar os músculos, coordenam o que veem com o que fazem, e adquirem domínio sobre seus corpos. Elas exploram o mundo e si mesmas (PAPALIA; OLDS, 2000, p.219). **Objetivos:** O objetivo desse trabalho foi avaliar a diferença de comportamento das crianças após o início da prática da dança, comparando o comportamento dentro de casa e na escola. **Relevância do Estudo** O foco principal desse trabalho foi mostrar a importância da dança na vida das crianças. E não se pode esquecer de mencionar a magnitude dos pais no incentivo aos filhos à prática do exercício físico, sendo eles os exemplos que as crianças tem de imediato dentro de casa. Acredita-se que crianças praticantes da dança mostram melhorias na forma de conviver com seus pais e no meio em que vivem. **Materiais e métodos:** A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, com pesquisa de campo. Os dados foram coletados por meio de aplicação de questionário semi-estruturado. O objetivo central foi compreender por meio da opinião dos pais como a prática da dança interfere no comportamento de seus filhos. Para tanto, pais de alunos praticantes

de dança responderão às questões abertas, com propósito de relatar o comportamento de seus filhos. As aulas de dança ocorrem aos finais de semana na instituição E.E. Edir Helen Sgavioli Faccioli, no projeto Escola da Família, e os alunos praticantes frequentam as aulas aos sábados. Para serem incluídos na pesquisa os alunos praticantes da dança deveriam estar praticando há pelo menos três meses. Foram participantes do estudo oito casais com filhos, sendo destes, quatro meninas e quatro meninos. Os pais assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para concordar em participar do estudo e o presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética das Faculdades Integradas de Bauru. **Resultados e discussões:** No que se refere ao comportamento em sala de aula, desempenho e convívio com professores e colegas, os pais relataram melhorias, como “melhor disposição, boas notas, melhor interação com os colegas e professores”. Quando questionados sobre o comportamento dos filhos em casa, na realização de tarefas domésticas e no convívio com os familiares, um dos casais participantes relatou que seu filho “está mais organizado com suas coisas, quer sempre ajudar, mais responsável, carinhoso com os familiares”. Dessa forma, todos os pais confirmaram o interesse de seus filhos em continuar com a prática da dança, apresentaram desejo de que o número de aulas semanais fosse maior, bem como o número de vagas. Os participantes enfatizaram que a prática da dança é benéfica, e os aspectos positivos mais citados foram: melhoria na qualidade de vida, maior disposição, disciplina. Assim a dança, em seu caráter educativo e formativo, pode oferecer o despertamento e a construção da disciplina e da responsabilidade, através de reforços de autocontrole e de comportamentos socialmente aceitáveis. Aliados a isso, de forma orientada e correspondente a maturidade de cada fase, a atividade em dança proporciona desenvolver atividades lúdicas, simbólicas e criativas, que segundo Papalia e Olds (2000), são de extrema relevância para o desenvolvimento total da criança. **Conclusão:** Por meio do presente estudo pode-se notar que os pais das crianças que praticam a dança apoiam a prática e incentivam as crianças a continuarem, pois presenciaram uma grande mudança em seus filhos em relação a seus comportamentos tanto em sala de aula, quanto em suas próprias casas. É evidente que apenas uma pesquisa não é determinante para afirmar que a mudança de comportamento se deve apenas a prática da dança, mas, assim como outros exercícios físicos, cada vez mais acreditamos nos benefícios sociais e afetivos para seus praticantes.

Referências

- DAMASIO, A. **O Mistério da Consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2001
- NANNI, D. **Dança Educação – princípios, métodos e técnicas**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.
- PAPALIA; D. E; OLDS, S. W. **Desenvolvimento Humano**. Trad. Daniel Bueno, 7 ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- RIBAS, T. **Que é o Ballet**. 3. ed. Lisboa: Coleção Arcádia, 1959.
- SILVA, A. H.; MAZO, G.Z. **Dança para Idosos: uma alternativa para o exercício físico**. *Cinergis*. v.8, n.1, Jan/Jun. Florianópolis, SC, p.25-32, 2007.
- TAVARES, I. M. **Educação, corpo e arte**. Curitiba: IESDE, 2005.

A MOTIVAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

Amanda Xavier Mazziero¹; Jorgeta Zogheib Milanezi²;

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
amanda.mazziero@outlook.com

²Coordenadora de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jorgeta@bol.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física Licenciatura

Palavras-chave: Motivação; Educação Física Escolar; Professor.

Introdução: A motivação pode ser o principal fator a influenciar no comportamento de uma pessoa no processo ensino aprendizagem, pois influencia muito em todos os tipos de comportamentos, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com: aprendizagem, desempenho e atenção. (GOUVEIA, 2007). Diante dessa constatação, surgiram alguns questionamentos: a) é possível que a motivação possua influência no processo de ensino do professor de Educação Física? b) O resultado de uma aula produtiva está ligado ao processo motivacional do professor? c) O Educador Físico, atualmente, está motivado?

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi investigar a motivação de professores de educação física, na área escolar.

Relevância do Estudo: A justificativa do trabalho se baseia na importância do desenvolvimento de estudos dessa natureza para promoção e ampliação de conhecimentos da área, e da continuação de pesquisa dessa natureza que já foi desenvolvida em outro contexto.

Materiais e métodos: O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura sendo utilizadas para sua elaboração as principais bases de dados indexadas, tais como, Scielo e Google Acadêmico, e também livros e capítulos impressos.

Resultados e discussões: Respondendo as questões da introdução, de acordo com o estudo, sem dúvida a motivação possui influência no processo de ensino do Educador Físico. O resultado de uma aula produtiva, muitas vezes, está ligado a esse processo motivacional do professor, constatando na pesquisa que este, embora tendo dificuldade, como baixo salário, falta de material e estrutura no seu campo de atuação profissional, está motivado para o trabalho de educar. Não é uma tarefa fácil, mas entendemos também que essas dificuldades que estão no trabalho desse educador se encontram em outros campos de atuação profissional, de forma geral, na sociedade (LIMA, 1992). Não é um argumento único para defesa da motivação do professor de Educação Física, contudo há no processo de ensino alguns determinantes vocacionais que extrapolam a fria ideia de se trabalhar para ter rendimentos para se viver. O professor se envolve, gosta, trabalha com vontade porque ele sabe que poderá ser determinante no futuro do aluno que ensina. (MACHADO, 1997).

Conclusão:

- A motivação possui influência no processo de ensino do Educador Físico;
- O resultado de uma aula produtiva muitas vezes, está ligado a esse processo motivacional do professor;
- O professor Educação Física, atualmente, está sim motivado para o trabalho de educar.

Referências:

GOUVEIA, F. C. **Motivação e Prática da Educação Física**. Campinas: Papirus, 2007.

LIMA, L.M. S. Motivação em sala de aula: a mola propulsora da aprendizagem. **Revista Paulista de Educação Física**, V. 6, n. 1, p. 148-162, jan/jun. 1992.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

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

Referencia da imagem do pôster: <http://www.educacaofisicaa.com.br/2015/07/atualize-se-em-educacao-fisica-escolar.html>

ANÁLISE DA AUTOIMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO: AVALIANDO DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

Amanda Xavier Mazziero¹; Marcelo Antônio Ferraz²

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
amanda.mazziero@outlook.com

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Balé Clássico; Bailarina; Faixa etária; Autoimagem corporal.

Introdução: Atualmente, é muito comum não estar satisfeito com o próprio corpo, a busca da autoimagem corporal ideal é incansável, principalmente nesse publico em questão, as bailarinas. Os parâmetros corporais desejáveis destas vão além da população em geral, e, na medida em que elas se tornam profissionais, a necessidade de manter o peso corporal adequado vai aumentando. As bailarinas profissionais representam um grupo cuja atividade envolve muito treinamento físico, no qual a demanda por um padrão estético adequado pode levar a insatisfação e distorções na relação com a imagem corporal. A autoimagem corporal é um importante componente do mecanismo de identidade pessoal. Fortes et. al. (2001, p. 22) a define como “a figura mental que temos das medidas, dos contornos e da forma de nosso corpo; e dos sentimentos concernentes a essas características e às partes do nosso corpo”. A autoimagem corporal se refere à satisfação de uma pessoa com seu tamanho corporal ou partes específicas de seu corpo (DI PIETRO, 2002; DAMASCENO, et. al., 2005; NOVAES, 2006). Para Tosatti et al (2007) na população geral, as mulheres jovens são mais vulneráveis às pressões da sociedade pela beleza, e compõem igualmente um grupo de risco de instalação de pelo menos um dos fatores da tríade, os transtornos alimentares, que compreendem a anorexia e/ou bulimia. O agravante entre jovens bailarinas é a associação de duplo risco destes componentes, haja vista que são praticantes de uma atividade que supervaloriza a beleza física e de um gênero no qual há maior vulnerabilidade às imposições da sociedade no que tange a estereótipos corporais. Bailarinas e jovens em geral estão expostas constantemente à pressão social do culto à magreza, reinterpretada contemporaneamente como padrão universal de beleza. Além disso, a exigência imposta às bailarinas a respeito do preparo físico, leveza e expressões dramáticas, as tornam um grupo de risco importante para transtornos de imagem corporais mais graves quando comparadas com outros grupos da mesma idade (TOSATTI, et, al. 2008).

Objetivos: Analisar o nível de satisfação de mulheres, bailarinas clássicas com a sua autoimagem corporal em diferentes faixas etárias.

Relevância do Estudo: Fornecimento de informações relevantes sobre a questão da autoimagem corporal aos professores, estudantes e aos próprios praticantes do Balé Clássico.

Materiais e métodos: O estudo contou com a participação de mulheres (N=45), 15 com a faixa etária entre 10 e 15 anos, 15 mulheres com a idade de 16 à 20 anos e 15 com idade de 21 à 30 anos, todas com práticas regulares de no mínimo três treinos semanais, e praticantes da modalidade a no mínimo cinco anos. O estudo foi realizado na Academia Ana Maria, no município de Dois Córregos/SP e na Academia Sigma da cidade de Bauru/SP, que possuem turmas de praticantes de Balé Clássico. Para coleta de dados foi aplicado um

questionário com 34 questões, *Body Shape Questionnaire* (BSQ) e as silhuetas corporais de Stunkard apud Tritschler (2003).

Resultados e discussão: Os resultados das respostas do questionário (BSQ) indicaram que as Bailarinas com uma faixa etária maior (21 a 30 anos) apresentam maior preocupação com a satisfação da autoimagem corporal comparada com os resultados das outras faixas etárias (16 a 20 e 10 a 15 anos, nível de significância $p < 0,05$). E entre os grupos de 16 a 20 e 10 a 15 anos de idade não houve diferenças significativas $p > 0,05$ este resultado contrapõe as ideias de Tosatti et al (2007) que indica que a preocupação maior deveria ser das mais jovens. Resultados semelhantes também foram obtidos a partir do teste das silhuetas indicando uma diferença da autoimagem atual para a desejada sendo o grupo de maior idade (21 à 30 anos) com uma dispersão maior que os outros dois grupos (10 à 15 anos e 16 a 20 anos). Os resultados estão de acordo com a maior parte da literatura pesquisada que aponta uma maior preocupação e cobrança maior da autoimagem corporal em bailarinas de 21 a 30 anos de idade por sofrerem mudança em seu desenvolvimento corporal geral de forma mais drástica do que as praticantes com menor faixa etária (10 a 15 e 16 a 20 anos).

Conclusão: A autoimagem corporal em Bailarinas Clássicas é em maior preocupação nas praticantes entre 21 a 30 anos de idade, devido a alterações no desenvolvimento motor, corporal e social das praticantes. O mesmo não ocorre com as praticantes de menor idade, uma vez que, o desenvolvimento corporal esta no seu ápice da maturação da performance e seus corpos apresentam silhuetas bem próximas dos padrões estéticos saudáveis entendidos pela atual sociedade.

Referências:

- 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.
- FORTES L. S.; MIRANDA V. P. N.; AMARAL A. C. S.; FERREIRA M. E. C. Insatisfação corporal de adolescentes atletas e não atletas. **J Bras. Psiquiatr**. V. 60, n 4, p.309-314, 2011.
- GARDNER, H. **A inteligência reformulada**. In Barcelona. 2001.
- NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **R. Bras. Ci. E Mov.**, V. 14, n 1, pg 87-96, 2006.
- TOSATTI, A.M.; PERES, L.; PREISLER, H. Imagem corporal e as influências para transtornos alimentares nas adolescentes jovens. **Revista Brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**. V.1, n 4, p.34-47, 2007.
- TRITSCHLER, C. **Medida e avaliação em educação física e esportes de Barrow e McGee**. 5ª ed. Barueri SP: Manole, 2003.

SCOUT NO FUTSAL: AÇÕES TÉCNICAS DE PASSE ERRADO, INTERCEPTAÇÃO DE PASSE, RECUPERAÇÃO DE BOLA E DESARME PODEM INFLUENCIAR NO RESULTADO FINAL DA PARTIDA?

André Luiz Bosi Gasparini¹; Edson Walter Lopes²;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Futsal; Scouts; Ações Técnicas.

Introdução: O esporte de rendimento hoje está se tornando cada vez mais competitivo e equilibrado, principalmente quando se refere à esportes coletivos. Um dos fatores que está fazendo diferença e auxiliando as comissões técnicas é a análise de desempenho (*scout*). Segundo Silva (2006) é uma ferramenta que tem como objetivo coletar informações precisas do jogo. Para Cunha, Binotto e Barros (1998) análise de desempenho seria um método para observar e analisar com números os princípios do futebol de determinada equipe, podendo ser analisada de forma coletiva e individual os principais fundamentos de um jogo. As análises são feitas por pessoas extra campo podendo ser realizado no local (*in loco*) ou obtendo imagens em forma de gravação gerando informações que a comissão técnica possa utilizar para fazer as modificações necessárias (LOSS, 2007). Como o futsal é realizado em situações abertas de jogo, sendo um esporte coletivo com muita movimentação e caracterizado por várias respostas possíveis para cada atividade do atleta, é fundamental que o treinador tenha todas as informações possíveis para poder trabalhar as situações do jogo necessárias para sua equipe (FILHO; SOARES; BARBANTI, 2010).

Objetivo: O objetivo deste estudo foi quantificar e analisar as ações técnicas como passes errados, interceptação de passe, recuperação de bola e desarme da equipe de futsal da Associação Atlética FIB e seus adversários e verificar qual relação dessas variáveis com o resultado final do jogo.

Relevância do Estudo: Ajudar e promover maior entendimento da influencia das ações técnicas como passes errados, interceptação de passe, recuperação de bola e desarme, para integrantes das comissões técnicas e profissionais da área envolvidos com o esporte futsal.

Materiais e métodos: Ao total foram analisados oito jogos da Associação Atlética FIB, na Copa TV TEM de Futsal da região de Bauru e na Liga Paulista de Futsal (série ouro). Para realização desse estudo, foram analisadas filmagens dos jogos em DVD cedidas pela equipe de TV da Faculdade Integradas de Bauru (FIB). A coleta dos dados foi realizada por um único avaliador para todas as partidas. Foram consideradas as ações: Passe errado (PE), interceptação de passe (IP), recuperação de bola (RB) e desarme (D). As descrições e relações acerca do objetivo estudado ocorreram somente quando as ações descritas acima tiveram um desfecho em que as características se encaixassem nas definições dadas de acordo com o entendimento subjetivo.

Resultados e discussões: Embora os números das ações analisados na tabela 1 não sejam tão significantes para poder dizer que foram decisivos no resultado final da partida, pelo fato de não apresentarem diferenças significativas, existem outros fatores que podem estar influenciando o resultado obtido. Um deles pode ter sido a posse de bola. Para alguns autores como Fonseca (2007) e Drubsky (2003) a posse de bola é fundamental para criar situações de jogo, automaticamente criando mais chances de finalização, podendo sair com o resultado positivo do jogo. A posse de bola pode variar de acordo com o resultado do jogo,

pois equipes que estão perdendo tendem a serem mais ofensivas no intuito de reverter o placar do jogo. Ao mesmo tempo pode estar mais suscetíveis ao erro em função da necessidade de acelerar o jogo. Já outros autores como Machado (1997) afirmam que o fator psicológico pode afetar o desempenho dos atletas tanto positivamente como negativamente em uma partida, principalmente em função do resultado do jogo. Como foram analisados somente oito jogos, não podemos considerar que essas ações técnicas não alteram o resultado final da partida, necessitando haver outros estudos mais aprofundados neste tema.

Tabela 1. Resultados dos jogos e características das ações de passe errado, interceptação de passe, recuperação de bola e desarme das equipes ganhadoras e perdedoras dos confrontos.

RESULTADO DOS JOGOS	Passe Errado		Interceptação de Passe		Recuperação de Bola		Desarme	
	G	P	G	P	G	P	G	P
5 x 0	10	8	13	11	15	6	9	5
5 x 1	10	17	12	10	9	7	13	13
4 x 0	11	9	13	12	6	8	12	8
2 x 3	9	12	13	13	8	8	18	16
1 x 2	5	13	9	22	4	5	10	10
1 x 2	14	15	14	14	10	10	11	4
3 x 0	16	20	18	20	9	7	7	15
3 x 4	13	19	14	15	11	9	15	12
MÉDIA	11	14,13	13,25	14,63	9	7,5	11,88	10,38
DESVIO PADRÃO	3,38	4,42	2,49	4,27	3,3	1,6	3,48	4,44

Conclusão: Podemos concluir neste presente estudo que as ações técnicas de passe errado (PE), interceptação de passe (IP), recuperação de bola (RB) e desarme (D), nesses oito jogos realizados pela equipe da FIB, tiveram valores insignificantes e não influenciaram o resultado final das partidas quando analisados os ganhadores e perdedores. No entanto, por conta de serem analisados somente oito jogos, deve haver cuidado em dizer que essas ações não podem interferir no resultado final de uma partida de futsal.

Referências:

- CUNHA, S. A.; BINOTTO, M. R.; BARROS, R. M. L. Análise da variabilidade na medição de posicionamento tático no futebol. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.15, p.111-116, jul./ dez. 2001.
- DRUBSCKY, R. **O universo tático do futebol**. Belo Horizonte: Health, 2003.
- FONSECA, C. **Futsal: O berço do Futebol Brasileiro**. São Paulo. Aleph. 2007.
- LOSS, J. F. Formas de análise de ações e posicionamentos de atletas de futebol e suas respectivas utilidades. **Universidade do futebol**. 2007. Disponível em: <<http://universidadedofutebol.com.br/formas-de-analise-de-acoes-e-posicionamentos-de-atletas-de-futebol-e-suas-respectivas-utilidades/>>. Acesso em 01 de Set. 2016.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.
- SILVA, P. M. M. O. **A análise do jogo em Futebol. Um estudo realizado em clubes da Liga Betandwin.com**. Dissertação de Mestrado. Lisboa: FMH-UTL. 2006.
- TOURINHO FILHO, H.; SOARES, B.; BARBANTI, V. J. Análise do desempenho em quadra de jogadores de futsal: um estudo longitudinal. **Efdeportes**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd141/desempenho-em-quadra-de-jogadores-de-futsal.htm>>. Acesso em 28 de mai. 2016.

ANALISÉ DE FINALIZAÇÕES EM EQUIPES DA LIGA PAULISTA DE FUTSAL 2016

Augusto Campanari Coneglian¹; Edson Warter Lopes²;

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Futsal, Scout, Finalização.

Introdução: Embora o futsal seja uma modalidade esportiva relativamente nova, em pouco tempo passou a ser um dos esportes mais praticados pelos brasileiros, tanto para fins de lazer quanto de competição (AVELAR et al., 2008). De acordo com Vendite (2005) ao analisar informações obtidas nos jogos podem mostrar o corpo de um time de futsal, coletivamente ou individualmente, e em mãos adequadas estes dados mostram como se comporta uma equipe durante uma temporada. Uma ferramenta muito utilizada no futsal de alto nível é o scout técnico, que serve para obter informações sobre o desempenho de uma equipe ou de um jogador. O scout nos permite traçar uma comparação entre o desempenho nas diferentes categorias (Pereira, 2008). As análises são realizadas por pessoas extra campo podendo ser realizado no local (in loco) ou obtendo imagens em forma de gravação gerando informações que a comissão técnica possa utilizar para fazer as modificações necessárias (LOSS, 2007).

Objetivos: O objetivo desse estudo foi analisar as finalizações com gol (FG), finalizações interceptadas (FI), finalizações erradas (FE), finalizações defendidas (FD), realizadas pelas equipes melhores colocadas e piores colocadas que a Associação Atlética FIB na tabela de classificação da Liga Paulista de Futsal 2016, e verificar se foi ou não um fator determinante para a classificação na tabela.

Relevância do Estudo: Demonstrar a importância da influência das ações técnicas como Finalização com Gol (FG), Finalizações Erradas (FE) Finalizações Defendidas (FD), Finalizações Interceptadas (FI), para integrantes das comissões técnicas e profissionais da área envolvidos com o esporte futsal.

Materiais e métodos: Ao total foram analisadas as finalizações de todos os jogos do campeonato totalizando 17 times da Liga Paulista de Futsal (série ouro). Para realização deste estudo, foram analisados dados coletados por meio de scout e disponíveis no site da Liga Paulista de Futebol durante o ano de 2016. Foram consideradas as ações classificadas como: finalizações defendidas (FD), finalizações interceptadas (FI), finalizações erradas (FE), finalizações com gol (FG). As descrições e relações acerca do objetivo estudado ocorreram somente quando as finalizações tem um desfecho em que as características se encaixarem nas definições dadas para finalizações, de acordo com o entendimento subjetivo do avaliador. Para a análise dos dados foi utilizado o teste t-student para comparação das amostras considerando um nível de significância para $p < 0,05$.

Resultados e discussões: No estudo realizado por Souza et al. (2013) foram utilizadas como amostra do estudo as oito melhores seleções classificadas para a segunda fase do Mundial de Futsal Fifa 2008, sendo as equipes divididas em dois grupos composta entre as

melhores e piores classificadas dessa fase. Em relação as ações de finalizações realizadas nos jogos foram registradas um total de 558, sendo que 360 foram do Grupo 1 (classificadas entre 1º ao 4º), e 198 do Grupo 2 (entre 5º ao 8º), em um total de 14 jogos (SOUZA et al., 2013). Os dados obtidos neste estudo são coerentes com o estudo citado, uma vez que neste estudo também apresentou diferença significativa nas finalizações totais quando os grupos são comparados. Também foram observadas diferenças em quase todas as variáveis estudadas, no entanto, não foram identificadas diferenças significativas nas finalizações interceptadas entre as equipes melhores colocadas que a A.A.FIB e piores colocadas que a A.A.FIB. Sendo assim, pode-se afirmar que a finalização foi um fator determinante para classificação das equipes, uma vez que as equipes com maior rendimento no campeonato foram as que também tiveram maior número de finalizações. A equipe da A.A.FIB ficou numa posição mediana na tabela de classificação e coerentemente apresentou valores médios de finalização melhores que as equipes que ficaram abaixo dela na classificação e valores médios menores que as equipes melhores classificadas.

Tabela 1. Comparações entre as finalizações ocorridas durante os jogos da Liga Paulista de Futsal em 2016 entre as equipes melhores colocadas (1º A 8º) e piores colocadas (10º A 17º) e a equipe da Associação Atlética FIB (9º colocada).

FINALIZAÇÕES	EQUIPES 1º A 8º	EQUIPES 10º A 17º	TESTE T	FIB (9º)
GOL	2,66	1,87	0,004	2,16
DEFENDIDAS	7,80	7,00	0,014	7,84
INTERCEPTADAS	6,10	5,05	0,126	6,17
ERRADAS	10,09	8,36	0,015	7,33
TOTAL DE FINALIZAÇÕES	26,66	21,53	0,001	23,5

Conclusão: A partir desses resultados conclui-se que as equipes que possuem maior número de finalizações tem melhor colocação na tabela do campeonato, podendo ser utilizado como um indicador de performance neste estudo. No entanto deve –se estabelecer comparações com outros e novos estudos para observação se a finalização apresenta o mesmo comportamento como indicador de performance.

Referências:

AVELAR, A.; SANTOS, K. M.; CYPRINO, E. S.; CARVALHO, F.O.; DIAS, R. M. R.; ALTIMARI, L. R.; GOBBO, L. A. Perfil Antropométrico e de Desempenho Motor de Atletas Paranaenses de Futsal de Elite. **Rev. Bras. Cine Des Hum.** 2008. v.10, p.76-80.

VENDITE, C. C.; VENDITE, L. L.; MORAES, A. C. Scout No Futebol: Uma Ferramenta Para a Imprensa Esportiva “In:”, **CONGRESSO BRASILEIRO DE CIENCIAS DA COMUNICAÇÃO.** , 2005, Rio de Janeiro, UERJ. Trabalho apresentado ao NP 18 – Comunicação e Esporte, do V Encontro dos Núcleos de pesquisa da Intercon, p. 1-10.

PEREIRA, J. L. **Correlação entre desempenho técnico e variáveis fisiológicas em atletas de futebol.** Dissertação de Mestrado em Educação Física. UFPR. Acesso em 30/01/2008.

LOSS, J. F. Formas de análise de ações e posicionamentos de atletas de futebol e suas respectivas utilidades. **Universidade do futebol.** Disponível em: <<http://universidadedofutebol.com.br/formas-de-analise-de-aco-es-e-posicionamentos-de-atletas-de-futebol-e-suas-respectivas-utilidades/>>. Acesso em: 01 Set. 2016.

SOUZA, P. R. C.; RIBEIRO, R. M.; ROCHA, R. R. M.; FERNANDES, B. M.; MOREIRA, E. C. Análise das finalizações como indicadores de rendimento em jogos de futsal. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – v. 12, n. 2, 2013, p. 89-99.

A SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM ADOLESCENTES

Bruna Mirella Henrique¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²

¹Aluna do curso de bacharelado em Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
bruumirella9@gmail.com

² Professora Mestre do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana_fib@yahoo.com.

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física, nas Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Palavras-chave: Educação Física, vigorexia, estado nutricional, adolescência, imagem corporal e distúrbios alimentares.

Introdução: A sociedade atual é caracterizada pela busca constante do corpo imposto pela mídia, o corpo magro, e os adolescentes sofrem cada vez mais para conseguir alcançá-lo, pois a obesidade é vista como desleixo, descuido, falta de disciplina (VASCONSELOS et. al, 2004). O número de casos de transtornos alimentares tem aumentado muito nos últimos anos, principalmente entre adolescentes, do sexo feminino (DUNKER e PHILIPPI, 2003). Dentre os principais distúrbios que os adolescentes estão expostos, está a anorexia, que é caracterizada pela intensa perda de peso, buscando a magreza acima de qualquer coisa (ABREU e FILHO, 2004).

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi revisar a literatura sobre a satisfação da imagem corporal em adolescentes.

Relevância do Estudo: As informações encontradas nesse estudo de revisão poderão contribuir para formas de intervenção, na forma de identificação desses comportamentos e também na intervenção através de campanhas informativas, com o temas abordados.

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 2005 a 2015, salvo as referências clássicas. Em todas as buscas foram utilizados os termos: estado nutricional, adolescência, imagem corporal e distúrbios alimentares.

Desenvolvimento: 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). Dentre os principais distúrbios que os adolescentes estão expostos estão a anorexia, que é caracterizada pela intensa perda de peso, buscando a magreza acima de qualquer coisa (ABREU ; FILHO, 2004).A anorexia nervosa uma condição psiquiátrica, cujos sintomas surgem mais frequentemente na adolescência.Os dois tipos de transtornos alimentares, anorexia nervosa e bulimia nervosa, estão intimamente relacionados por apresentarem comum psicopatologia: uma exagerada preocupação com o peso e com a imagem corporal, que induz as pacientes a chegarem a um corpo idealizado através de métodos inadequados e optarem por dietas exageradamente restritivas (DUNKER, PHILLIPI 2003).Assim as mídias, principalmente a televisão e a internet, têm influenciado na divulgação e valorização

do corpo perfeito(DAMASCENO et al.,2006).Nessa busca, o adolescente se vê diante de novas demandas de ordem afetiva, hormonal e física. A imagem corporal precisará ajustar-se às novas demandas do jovem. Nesse processo de ajustamento, Osório (1989) aponta que a insatisfação do jovem com o seu corpo é característica da estranheza e da ansiedade diante das mudanças surgidas. Hudson et al.(2014) avaliou a Imagem Corporal em adolescentes a fim de compreender os elementos envolvidos na determinação de seus sentimentos, atitudes comportamentos sobre a aparência. Os resultados demonstraram associação do descontentamento com a aparência a todas as variáveis estudadas, sendo fortemente associado à presença de comportamentos de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares. Em outro estudo verificou-se a associação entre a distorção da imagem corporal e os distúrbios de conduta alimentar em adolescentes. Os resultados apontaram que houve um numero significativo de adolescentes que apresentaram a associação de dois fatores prejudiciais à saúde, sendo estes a distorção da imagem corporal e a suscetibilidade ao desenvolvimento de distúrbios de conduta alimentar (PIZETTA et al. , 2015).Outro estudo buscou identificar a prevalência e os fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em adolescentes. Conclui-se que a prevalência de insatisfação com a imagem corporal encontrada no presente estudo foi alta. A insatisfação foi maior nas adolescentes que apresentaram risco ao desenvolvimento de transtornos alimentares (MARTINS e PETROSKI, 2015).

Considerações finais: Está cada vez maior essa imposição pela mídia que entra em detrimento, muitas vezes, com os conceitos sobre a saúde do indivíduo. O período da adolescência é caracterizado por diversas mudanças na vida dos jovens, sejam elas, físicas ou psicológicas. Sendo este um período de transição, os adolescentes sofrem muita influência, da sociedade, família e da própria mídia, que impõe um padrão de beleza. Deste modo, o adolescente pode ter em sua mente um corpo idealizado, e quanto mais este corpo se distanciar do real, maior será a possibilidade de conflito, comprometendo sua auto-estima portanto, há uma forte tendência social e cultural em relacionar a aparência física á situação ideal de aceitação e êxito.Considera-se que as pesquisas relacionadas ao tema poderão favorecer as campanhas de orientação sobre os distúrbios da imagem corporal.

Referências

- ABREU, C. N; FILHO, R. C. Anorexia nervosa e bulimia nervosa – abordagem cognitivo-construtivista de psicoterapia. **Rev. Psiq. Clin.** **31 (4); 177-183, 2004.**
- 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; VIANNA, V. R. A; VIANNA, J. M; LACIO, M; LIMA, J. R. P; NOVAES, J. S. Imagem corporal e corpo ideal. **Rev. bras. Ci. e Mov.** **14(2): 81-94, 2006.**
- DUNKER, K. L. L; PHILLIPI, S. T. Hábitos e comportamentos alimentares de adolescentes com sintomas de anorexia nervosa. **Rev. Nutr,** **16(1):51-60, 2003.**
- PIZETTA Z.O.; BARBOSA, A.; SANT'ANA, P.T.; MARCIANOI, C; S.; ALVES NOGUEIRA, D.; RIBEIRO S., R.; Associação da imagem corporal e transtornos alimentares em adolescentes de Minas Gerais (Brasil) **Nutr. clin. diet. hosp.** **2015; 35(2):48-56.**

MAPEAMENTO DA ATUAÇÃO DOS EGRESSOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU – 2014

¹Bruno Fernando Moreira, ²Juliana Martins Pereira ²Jorgeta Zogheib Milanezi

¹Aluno do Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB; e-mail: roberto.taiane12@gmail.com

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Perfil Profissional, Educação Física e Faculdades Integradas de Bauru.

Introdução: Como perspectiva futura para a atuação na área, destaca-se o convívio frequente da Educação Física com riscos e desafios provocados pela velocidade crescente de mudanças na sociedade contemporânea (NASCIMENTO, 2002). O autor faz a ressalva de que a formação profissional está sendo construída no sentido mais de facilitar e perpetuar um estado atual, estado este que visa atender às demandas da sociedade contemporânea e necessidades imediatas do mercado de trabalho, do que propriamente alterar a realidade. É evidente a necessidade de a formação profissional atentar-se a essa nova realidade: os currículos devem ser capazes de formar profissionais com competências e habilidades não apenas para atender as exigências do mercado, mas para interferir e modificá-lo, dialogando com o mundo do trabalho e construindo novas possibilidades profissionais (MONTAGNER; DAÓLIO, 2004, citado por SILVA; CARNEIRO, 2006). Deusdará et al (2010) evidencia, ainda, outros aspectos que se destacam na Educação Física: os motivos que levam à escolha da profissão – geralmente a vivência de alguma modalidade esportiva como atleta – e a falta de clareza quanto à atuação desse profissional e sua responsabilidade social.

Objetivo: A presente investigação teve como objetivo analisar o perfil profissional dos egressos do Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru - FIB, formados no ano de 2014, 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 nove egressos do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru no ano de 2014, 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 um não está empregado. Seis (75%) trabalham na área e dois (25%) exercem outras atividades. Quatro participantes (66,67% daqueles que estão trabalhando na área) relataram que não houve dificuldade para encontrar emprego, sendo que já estavam empregados em menos de um mês após a

formatura. Para esses profissionais, o estágio parece ter exercido grande importância, pois sua contratação deu-se pela efetivação no local onde estagiavam. A maioria dos que estão empregados trabalha em empresa privada (83,33%), e apenas um participante relatou que é autônomo. O campo de atuação que mais absorveu esses egressos foi a academia de ginástica (66,67%). Metade dos participantes empregados ganha até três salários mínimos, sendo que dois (33,33%) disseram ter uma remuneração mensal entre cinco e dez salários. Constatamos, ainda, que a carga horária da metade dos empregados é entre seis e oito horas mensais. A resposta sobre a satisfação no exercício da profissão foi bem distribuída, sendo que 16,67% disseram ser baixa, 33,33% média, 16,67% regular e 33,33% alta. Já quanto à perspectiva profissional 66,66% consideraram entre ótima e boa, enquanto 22,22% disseram estar desanimados. Quando questionados sobre o quanto as disciplinas da graduação contribuem na atuação profissional, assim responderam: muito 44,44%, pouco 11,11% e razoável 44,44%. Essa porcentagem demonstra certo distanciamento entre a formação profissional e a prática propriamente dita. No entanto, esse fato é constatado em outras pesquisas. Pereira (2015) já afirmava que mesmo entre as Universidades Públicas os alunos relatavam que muitas vezes não se sentiam seguros ao aceitar empregos nos quais não tinham experiência anterior, afirmando que apenas os conteúdos da graduação não os capacitava totalmente para a atuação. As respostas quanto a área de atuação demonstraram que o setor de academia absorve 66,67%, estando os demais em outras áreas. Dos participantes 44,44% mantêm contato com as Faculdades Integradas de Bauru – FIB, dentre eles 33,33% realizam o curso de pós-graduação lato sensu.

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, eficiência nos conteúdos das disciplinas teórico/práticas, sendo que a maioria foi contratada por 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 bibliográficas

- ANDRADE, M.M. de *Introdução a metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação*/Maria Margarida de Andrade; - 6.ed. – São Paulo: ATLAS, 2003.
- Nascimento JV. *Formação profissional em educação física: contextos de desenvolvimento curricular*. Montes Claros: Unimontes; 2002.
- NASCIMENTO J.V. *Formação profissional em educação física: contextos de desenvolvimento curricular*. Montes Claros: Unimontes; 2002.
- PEREIRA, J.M. *Universidade, formação acadêmica e o técnico desportivo de voleibol*. Jundiaí: Paco editorial, 2015. p.13-15-31.
- SILVA, S. A. P. S.; CARNEIRO, A. B. Perfil de ingressantes e razões de escolha pelo curso Superior de Educação Física. *Motriz*, Rio Claro, v.12, n.1, p.09 - 21, Jan./Abr. 2006.
- SOUSA, B. V. de O.; PINHEIRO, S. C. G.; MAIA, M. de F. de M., GOMES, M. C. S.; DEUSDARÁ, F. F. Satisfação profissional dos egressos do curso de educação física da unimontes, montes claros. *Coleção Pesquisa em Educação Física* - Vol.9, n.6, 2010.

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO RENDIMENTO E PERFORMANCE E A IMPORTÂNCIA DO PSICÓLOGO ESPORTIVO NA FORMAÇÃO DO ATLETA

Bruno Felipe Alves da Silva Caetano Mendes¹; Juliana Martins Pereira²

¹Aluno do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
bruno.mendesx@gmail.com

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Psicologia do esporte, ansiedade competitiva, influencia psicológica no rendimento

Introdução: Hoje em dia, a consciência e maturidade nas suas escolhas e nas suas ações têm o mesmo valor ou até mais que um bom desempenho técnico e físico. Sabe-se que não existe uma mínima ação que não tenha influência do mundo psicológico singular do indivíduo e, portanto, pensar e investir nesse sentido torna-se essencial no meio esportivo (SAMULSKI, 2002), pois, um atleta sem preparo psicológico adequado que lhe permita desempenhar-se bem sob pressão, competir com dor, concentrar-se, manter o foco, ter sentimentos positivos e participar das competições sentindo-se confiante e tranquilo terá poucas chances de alcançar um bom desempenho (SINCLAIR & ORLICK, 1993). Um dos fatores que mais interfere no desempenho do atleta é a ansiedade, que por sua vez, está associada ao medo, ao fracasso, à tristeza de não ter um bom desempenho. A ansiedade consiste numa emoção típica do fenômeno estresse (SAMULSKI, 2002). Ela é considerada “um estado emocional negativo” (WEINBERG; GOULD, 2001). Ansiedade momentânea é chamada de ansiedade estado, que é um estado emocional temporário que depende da ação dos estímulos ambientais, com sentimentos de apreensão e tensão conscientes. A ansiedade também tem um elemento de pensamento denominado ansiedade cognitiva e diz respeito ao grau em que o atleta se preocupa ou tem pensamentos negativos em relação ao seu desempenho desportivo. Ela também tem um elemento de ansiedade somática, que é o grau de ativação física percebida e diz respeito às mudanças de momento a momento na ativação fisiológica percebida no atleta.

Objetivos: Este trabalho visa, através da literatura, mostrar a influência que a ansiedade tem sobre atletas e a importância do psicólogo esportivo para o bom desenvolvimento na prática.

Relevância do Estudo: Na atualidade evidencia-se a importância da psicologia esportiva para um bom rendimento de atletas. Além disso, acredita-se que todo ser humano em movimento é influenciado por seus aspectos psicológicos, daí a necessidade de compreendê-los melhor.

Materiais e métodos: O método usado na construção desse trabalho foi a pesquisa na literatura (livros, artigos) e pesquisas relacionadas à psicologia do esporte e ansiedade.

Discussão: Os psicólogos esportivos identificam fatores que os profissionais possam utilizar e usufruir para ajudar atletas a participarem e se beneficiarem da atividade física. As pessoas estudam psicologia do esporte tendo alguns objetivos, os principais deles são: entender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e; entender como a participação em esportes, atividades físicas e exercícios físicos afetam o desenvolvimento psicológico, saúde e o bem-estar de uma pessoa. Dar aos atletas respaldo

psicológico é tão importante quanto lhes fornecer uma alimentação balanceada, programada por nutricionistas. Afinal, o corpo físico e o mental são as duas faces de uma mesma unidade e merecem igual atenção (BECKER Jr, 1998). Cuidar do corpo significa também percebê-lo como um todo unificado, do qual fazem parte emoções e estruturas mentais. O papel do psicólogo responsável pela saúde psíquica de um time se desenvolve a partir de uma abordagem das emoções vivenciadas pelos jogadores em sua rotina de trabalho (FRANCO, 2000). A necessidade de um psicólogo esportivo é inegável nos dias de hoje. Muitos atletas acabam sucumbindo com suas habilidades diante de problemas que, se tivesse um acompanhamento psicológico, não sofreriam. Entre os fatores mais frequentes no ambiente estudado pela psicologia, evidencia-se a ansiedade, considerada como um “vilão” para o esporte quando em demasia. A ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo. A extensão na qual a ansiedade se manifesta em uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à natureza da atividade (ABRANTES, 2007). A ansiedade parece ser manifestada com estreita relação aos baixos índices de autoconfiança acompanhada pelo medo ao fracasso. Com os dados obtidos, pode-se estabelecer uma relação entre altos níveis de ansiedade e baixos níveis de rendimento e complicações na execução dos movimentos. Consta-se que é necessário uma orientação psicológica desde o início da formação atlética e da personalidade da criança para que ela possa equalizar melhor o medo e o fracasso e expor tudo o que foi treinado dentro de sua determinada função no desporto. Por fim, ressalta-se a importância dos estudos sobre os estados emocionais e a prática esportiva, pois um auxilia diretamente na melhoria do outro.

Considerações finais: Sabendo que a ansiedade é a expressão da personalidade e uma “vilã” para esporte, quando em demasia, para o indivíduo, conclui-se que o preparo psicológico desde a infância e desde os treinamentos com vivências e atividades cognitivas é de extrema importância para que, desde cedo, comece a assimilar, equalizar e minimizar sentimentos ruins e viver sob pressão para que não interfira fisiologicamente em seu desempenho e performance atlética. Concluindo, é de extrema importância o trabalho de um profissional da psicologia ao lado do técnico esportivo, bem como é fundamental que o técnico conheça as informações básicas da psicologia esportiva.

Referências

- ABRANTES, João. **Stress e a ansiedade pré-competitiva e sua influência no rendimento desportivo**. Disponível em: <http://www.revistaatletismo.com>. Acesso em 15 dez. 2007.
- BECKER JUNIOR, B. **Manual de Treinamento Psicológico**. Feevale, 1998.
- FRANCO, G.S. **Psicologia no esporte e na atividade física**. Manole, 2000.
- SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.
- SINCLAIR, D. A. & ORLICK, T. (1993). **Positive transitions from high-performance sport**. *The Sport Psychologist*, 7(2), pp. 138-150.
- WEIMBERG; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

IMAGEM CORPORAL E COMPORTAMENTO ALIMENTAR EM MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Camila Cristina Pires¹; Juliana Martins Pereira²

¹Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – camilacpirees@gmail.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: Riscos alimentares, transtorno de imagem, musculação feminina, escala de silhueta.

INTRODUÇÃO: Entende-se por imagem corporal a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós. Compreende não só o que é percebido pelos sentidos, mas também as ideias e sentimentos referentes ao próprio corpo, em grande parte inconsciente (SCHILDER, 1980). O modelo corporal imposto pela sociedade atual faz com que as mulheres se tornem as mais motivadas para a perda de peso, em busca do padrão corporal ideal estipulado pela mídia, facilitando a realização de dietas muito restritivas sem orientação profissional. Viana e Sinde (2003) dizem que o comportamento alimentar envolve não só o ato de ingerir alimentos, mas também os fatores psicossociais associados à seleção e à decisão de quais alimentos consumirem.

OBJETIVOS: Avaliar o nível de insatisfação corporal em mulheres praticantes de musculação e identificar se há possibilidades de desenvolvimento de riscos alimentares.

RELEVÂNCIA DO ESTUDO: A imagem corporal é algo que representa nosso corpo para nós mesmos, e atualmente temos percebido uma crescente preocupação em relação a estética corporal, ou seja, nos tornamos suscetíveis aos modelos que são impostos pelas mídias e padrões de beleza difundidos por ela, influenciando alguns indivíduos a se alimentarem e se exercitarem de forma errada apenas com o objetivo de chegar ao corpo “desejado”. A orientação dos profissionais de maneira responsável e a procura por especialistas poderá reduzir os problemas relacionados ao exagero em torno do padrão estético corporal almejado especialmente pelas mulheres na atualidade.

MATERIAIS E MÉTODOS: O estudo foi composto por 35 mulheres com idade entre vinte e quarenta anos. Alunas regularmente matriculadas e frequentes nas aulas de musculação de uma academia particular da cidade de Lençóis Paulista - SP. Para avaliar a insatisfação com a imagem corporal foi utilizada a escala de silhueta para mulheres adultas, criada e validada por Kakeshita (2008). Para avaliar o comportamento alimentar foi utilizado o questionário Holandês do comportamento alimentar (QHCA), validado por Wardle (1987), que por Almeida, Loureiro e Santos (2001) foi adaptado e traduzido para o português.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: Ao preencher a escala de silhueta, as participantes assinalaram a silhueta que melhor representava sua forma corporal e, em seguida, a silhueta que gostariam de apresentar. Assim, analisamos o nível de insatisfação com o próprio corpo. Constatou-se que 19 participantes (54,29%) estão muito insatisfeitas com sua imagem corporal. Dez participantes (28,57%) sentem-se minimamente insatisfeitas e apenas seis (17,14%) estão satisfeitas com seu corpo. De acordo com a maioria das participantes o corpo ideal é representado por magreza e volume corporal menor. Bohm (2004), diz que o padrão estético de beleza feminina atual é o representado pelas modelos esqueléticas das passarelas e páginas de revistas segmentadas. Enquanto Russo (2005) relata que desejos

são criados e imagens reforçadas através dos meios de comunicação que padronizam corpos. Pode-se relatar que grande parte da insatisfação corporal das mulheres é originada pela cobrança muitas vezes imposta pela sociedade, o que as leva à insatisfação com seu corpo. Em uma observação geral é possível identificar que grande parte das alunas participantes sente desconforto com seu peso, fazendo com que elas acabem restringindo sua alimentação. Há evidências de que as mulheres demonstram ser mais críticas em relação à qualidade e ao padrão de sua alimentação do que os homens (Feijó *et al.* 1997). Por meio do questionário aplicado, constatou-se que aproximadamente 22 participantes não sentem vontade de comer quando estão emocionalmente abaladas. Já 18 participantes relataram restringir o que comem por medo de aumento de peso, e 19 participantes disseram que sentem desejo de comer e muitas vezes comem sem se importar com a quantidade ou as consequências (aumento de peso). Podemos analisar que elas se contradizem quando o assunto é a ingestão externa de alimentos, pois a maioria apontou que sente desejo de comer e muitas vezes come mais que o habitual quando a refeição lhes agrada, quando se deparam com um alimento “delicioso” ingerem de imediato, comprovando que a preocupação com o peso não as impede de ingerir grandes quantidades de alimentos.

CONCLUSÃO: O estudo aponta que grande parte das alunas sente insatisfação significativa com seu corpo, no entanto, essa preocupação parece não interferir de maneira evidente em seu comportamento alimentar, já que mesmo preocupadas com o peso, insatisfeitas com sua percepção de imagem e tentando restringir alimentos, não o fazem e não deixam de comer aquilo que lhes agrada ao paladar.

Referências

BOHM, C. C. Um peso, uma medida: o padrão da beleza feminina apresentado por três revistas brasileiras. 2004. 102 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Jornalismo) – Universidade Bandeirante de São Paulo, São Paulo.
Disponível em <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ea000030.pdf>> Acesso em 12/12/2006.

FEIJÓ, R.B., SUKSTER, E.B., FRIEDRICH, L., FIALHO, L., DZIEKANIAK, K.S., CHRISTINI, P.W., MACHADO, L.R., GOMES, K.V., CARDOSO, I.H. Estudo de hábitos alimentares em uma amostra de estudantes secundaristas de Porto Alegre. *Pediatria (São Paulo)*, v.19, n.4, p.257-262, 1997.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. *Movimento & Percepção*, v. 5, n. 6, p. 80-90, Espírito Santo de Pinhal, jan./jun. 2005. Disponível em <<http://www.unipinhal.edu.br/movimentopercepcao/viewarticle.php?id=39>> Acesso em 15/11/2006

SCHILDER, P. A imagem do corpo: As energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1980.

VIANA, V. SINDE, S. Estilo alimentar: Adaptação e validação do Questionário Holandês do Comportamento Alimentar. Publicado em: *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2003, 8: 59 - 71.

RELAÇÃO ENTRE A PRÁTICA DE JUDÔ E ALTERAÇÕES POSTURAS DE CABEÇA E PESCOÇO EM ADOLESCENTES

Cláudia Joseppin¹; Rafael Godoy Bonete²; Mário Matheus Sugizaki³; Rogerio Eduardo Santos Tiossi Castello Branco²

¹Aluna de Educação Física Bacharel – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
claudinha.joseppin@hotmail.com;

²Professor da Universidade Federal do Mato Grosso – Campus Sinop – Mario.ufmt@gmail.com

³Professor do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: postura, judô, adolescentes.

Introdução: O treinamento com o objetivo do aumento da capacidade física em certo limite de tempo produz reflexos na postura (BARBANTI, 2001). O judô é um esporte que tem seus movimentos gerados por forças internas ou externas, e se atuarem fora do eixo articular, irá provocar deslocamentos angulares dos segmentos do corpo (ALVES, 2005). A postura incorreta pode trazer como conseqüências um trabalho muscular demasiado para que se possa manter o equilíbrio corporal, além de dores musculares e limitação dos movimentos articulares que irão favorecer o aparecimento de artrose (BRICOT, 2001; BRASIL, 1994)).

Objetivos: O objetivo deste estudo é verificar se há alterações posturais em adolescentes praticantes de judô e se essas alterações são decorrentes da prática desse esporte.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante no sentido de se verificar precocemente alterações posturais decorrentes da prática esportiva em adolescentes, servindo de parâmetro para professores e preparadores físicos voltados ao judô.

Materiais e métodos: Este estudo conta com duas etapas, sendo uma retrospectiva onde foram avaliados imagens fotográficas de 10 adolescentes, com média de idade de $15 \pm 0,94$ anos, do sexo masculino, praticantes de judô. Na etapa prospectiva foram avaliados cinco indivíduos, não praticantes de esportes de competição ou atividade física assistida a pelo menos um ano, equilibrados segundo o sexo e a idade com o grupo de estudo, sendo fotografados e posteriormente avaliada a postura de cabeça e pescoço. O mesmo procedimento de avaliação de postura foi realizado com o grupo de estudo, sendo avaliados por fotogrametria, por dois avaliadores, sendo um aluno e um bacharel em educação física, sendo avaliados através do software CorelDraw X4. Os resultados obtidos nas avaliações em todos os momentos serão anotados em protocolo específico e transcritos em banco de dados EXCELL. Os dados referentes ao grupo de estudo passaram pelo teste de normalidade de Shapiro-Wilk. No que se refere ao grupo controle, ao aplicar o mesmo teste de normalidade, nem todos os dados apresentaram distribuição normal. Para a comparação da avaliação da postura de cabeça entre os indivíduos do grupo de judocas quanto à inclinação lateral e anteriorização de cabeça na vista lateral esquerda e o grupo de estudantes em relação anteriorização de cabeça em ambas as vistas foi utilizado o teste t, enquanto para os aspectos da anteriorização de cabeça na vista lateral direita dos judocas e inclinação lateral de cabeça para o grupo de estudantes, foi utilizado o teste de Mann-Whitney.

Resultados e discussões: Este estudo teve por finalidade verificar as principais alterações posturais da região craniocervical em indivíduos adolescentes praticantes de judô e se essas alterações posturais são decorrentes da prática desse esporte. Alguns autores

constatarem em seus estudos, alterações posturais decorrentes da prática do judô, principalmente quando treinado de forma sistemática, com intuito competitivo. Autores como Santos (1992) e Branco e Bonete (2009) relatam em seus estudos que as alterações posturais encontradas em atletas de judô, podem estar relacionadas ao tempo de prática. Santos (1992), Santos e Krebs (1995), Paillard et al. (2007) e Alves (2005), relacionam as alterações posturais as práticas de técnicas específicas, de forma unilateral, indo ao encontro do que foi constatado neste estudo, onde foi possível observar que alterações posturais, relacionados a anteriorização de cabeça, pode estar relacionado ao lado dominante.

Conclusão: Diante do que foi constatado no presente estudo, podemos concluir que a prática sistemática do judô, desde que não seja de forma bilateral, pode influenciar na postura corporal de seus praticantes. Quanto à postura específica de cabeça e pescoço, pode-se verificar que, ambos os grupos apresentaram anteriorização de cabeça, e apesar de não terem sido encontrados resultados estatisticamente significantes, grandes alterações angulares foram constatados, sendo necessária uma observação mais criteriosa a respeito. Devido aos poucos estudos encontrados e a pequena amostra avaliada, faz-se necessário mais estudos sobre o assunto, para que seja possível verificar de forma mais fidedigna se a prática do judô, principalmente com foco competitivo pode trazer danos a postura corporal de seus praticantes, e principalmente atletas adolescentes, devido estarem em plena fase de desenvolvimento musculoesquelético.

Referências:

- ALVES, L. S. **Análise postural em atletas de judô da equipe da Unisul.** (Monografia) graduação. Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2006.
- BARBANTI, V. J. **Treinamento físico bases científica.** São Paulo: CLR Balieiro editores Ltda, 2001.
- BRICOT, B. **Posturologia.** 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.
- BRANCO, R. E. S. T. C.; BONETE, R. G. **ALTERAÇÕES POSTURAIS EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE JUDÔ.** 2009. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru, Bauru, 2009).
- BRASIL. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E DO DESPORTO E MINISTÉRIO DA SAÚDE. Postura corporal: integração dos fatores culturais e sociais aos fatores biológicos. Brasília: MEC, 1994.
- PAILLARD, T.; MONTROYA, R., DUPUI, P. Postural adaptations specific to preferred throwing techniques practiced by competition-level judoists. **J. Electromyogr. Kines.**, v.17, n.2, p.241-244, apr., 2007.
- SANTOS, S. G. A influência da prática do judô na postura de atletas do sexo masculino do estado do Paraná. **Rev. Kinesis**, Santa Maria, v. 10, n. 2, p.121-141, 1992.
- SANTOS, S. G.; KREBS, R. J. A técnica de preferência e desvios posturais em judocas. **Rev. Educ. Fís./UEM.** v.1, n.6, p.18-27, 1995.

OCORRÊNCIA DE SINTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS (SME) MAIS FREQUENTES EM PRATICANTES DE CAPOEIRA: ESTUDO TRANSVERSAL NA CIDADE DE BAURU – SP

Dafne Geovana Pereira¹; Lia Grego Muniz de Araújo².

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dafnegeovana@bol.com;

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Sintomas Musculoesqueléticos, Lutas, Lesões, Treinamento Excessivo

Introdução: Atualmente a Capoeira é uma manifestação cultural e esportiva, com várias modalidades no Brasil. Foi originada no país por volta do século XVIII, passando de manifestação cultural para um esporte nacional brasileiro, fazendo uso da agilidade corporal, equilíbrio, golpes de defesa e ataque, com coreografias e aterrissagens. Na época de sua disseminação, assim que se originou, foi influenciada por outros esportes existentes na época, como judô, jiu-jitsu e lutas livres. Nos dias atuais, existem duas modalidades mais praticadas no Brasil, a Capoeira Angola e Capoeira Regional (GOMES et al. 2012; CAMELO et al. 2013). Muitas pessoas, buscam a prática da capoeira objetivando desenvolver e até mesmo melhorar algumas capacidades físicas como agilidade e flexibilidade, mas a modalidade vai além, trabalhando ritmo, resistência muscular localizada, condicionamento cardiorrespiratório e força explosiva (MAZINI et al. 2013). Entretanto, após a esportivização da Capoeira, com os treinamentos excessivos, movimentos de impacto e sem a orientação adequada, se inicia uma série de sintomas musculoesqueléticos, levando ao desenvolvimento de lesões. Segundo Bonfim (2013) e Signoreti e Parolina (2009), os agravos mais frequentes neste esporte são nos pés e tornozelos fazendo com que os atletas abandonem de forma temporária ou até mesmo definitiva a modalidade esportiva. O sistema musculoesquelético não é estático, dessa forma está em um equilíbrio constante, chamado homeostase, e quando é submetido a estresse ou força externa, responde de forma específica, tentando reestabelecer o estado de equilíbrio, em relação a mudança ocorrida. A dor por sua vez, pode ser definida como um sintoma musculoesquelético, por ser uma consequência de algum processo inflamatório, onde seu objetivo é indicar que em certo local, há alguma lesão, gerando uma ação protetora, limitando o uso da estrutura que se encontra lesionada. Além da dor, outros sintomas como o aumento da vascularização e presença de edemas (inchaço), podem surgir no local (HEBERT et al. 2009).

Objetivos: Identificar quais são os sintomas musculoesqueléticos (SME), mais frequentes e quais regiões corporais são mais acometidas de acordo com o tempo de prática.

Relevância do Estudo: Por ser um esporte que possui movimentos de impacto é de suma importância a identificação de lesões decorrentes de sua prática. Assim é possível elaborar estratégias que evitem ou diminuam as lesões ocasionadas de acordo com a prática frequente a longo tempo, para que ocorra o máximo de aproveitamento na modalidade esportiva em questão.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada em um evento de capoeira na cidade de Bauru, SP. Foram avaliados 25 capoeiristas, sendo 16 homens e 9 mulheres, com idade média de $30,88 \pm 9,5$ anos. Para a coleta dos dados foi utilizado um questionário dividido em duas partes: i) a primeira abordou informações gerais, tais como idade, academia ou grupo onde treina, tempo de treino por semana e tempo total de prática da modalidade; ii) a segunda parte foi adaptada do Questionário Nórdico de Distúrbios Musculoesqueléticos (CAMPOY et al. 2011), onde os praticantes foram instruídos a identificar os sintomas musculoesqueléticos (SME), de acordo com regiões anatômicas, de acordo com as variáveis tipo (dor, sensação de peso ou dormência), intensidade (fraco, moderado, constante) e duração (antes, constante e após o treino). Os dados foram organizados através da estatística descritiva com tabelas e gráfico para a visualização dos resultados,

onde foram utilizados números absolutos e relativos percentuais das diferentes respostas do questionário.

Resultados e discussões: As maiores freqüências de sintomas musculoesqueléticos se concentraram nos membros inferiores com 39,2% do total, sendo o joelho o local mais prevalente (17%). Em segundo lugar aparecem os membros superiores com 36,3% do total de SME, com destaque para o punho/mão (17%). A coluna foi a terceira região mais afetada, com 24,2% de SME, onde a lombar foi responsável por 12% dos SME. Os sintomas mais freqüentes foram a dor, de intensidade fraca a moderada, durante e após o treinamento, de forma localizada em todas as regiões, com exceção do joelho. Esta última região difere das demais em relação a intensidade da dor, a qual é intensa e de duração constante. Os resultados em questão, se assemelham com os resultados encontrados em estudo realizado por Gomes et al (2012), que apontam que por se tratar de modalidade esportiva que apresenta movimentos bruscos e golpes impactantes e em alta velocidade, acaba gerando sintomas como dor, edema, indicando lesão, mais precisamente em joelho, ombro, punho e na coluna lombar. Dos 25 capoeiristas, 15 (60%), realizam outra atividade, como dança, corrida e outras lutas, o que pode contribuir para o surgimento dos sintomas musculoesqueléticos e ocorrência de lesões, ao contrario do que Signoreti e Parolina (2009), apresentam em seu estudo, indicando que a maioria dos indivíduos, não praticam outras atividades físicas, representando sua fidelidade a frequência aos treinos, ressaltando que os indivíduos que participam de competições se atentam apenas a modalidade esportiva na qual competem. Em relação a idade em que iniciaram os treinamentos dos 25 capoeiristas, 10 (40%), iniciaram com idades entre 11 e 15 anos, em quanto que 7 (28%), iniciaram com idades entre 6 e 10 anos. Acerca do tempo total de treinamento, 9 capoeiristas (36%), possuem de 16 a 20 anos de pratica, dos quais apresentaram maior quantidade de sintomas musculoesqueléticos. Dos 25 capoeiristas, 14 (56%), procuraram tratamento médico e orientação específica com profissionais. 15 (60%) capoeiristas não interromperam os treinamentos por conta dos SME.

Conclusão: Os indivíduos apresentaram maior ocorrência de sintomas musculoesqueléticos no joelho, punho/mão e coluna lombar, prevalecendo o sintoma de dor, de fraca a moderada intensidade, com exceção do joelho que apresentou dor intensa. Foi possível observar que a prática de outras atividades físicas podem contribuir para o surgimento de lesões, visto que os indivíduos que apresentam sintomas, em sua maioria, praticam outras atividades como dança, corrida e outras artes marciais. Podemos observar que conforme o tempo de prática dos indivíduos, maior é a probabilidade de lesões a partir de sintomas já instalados, pois a maioria procurou orientação e tratamento médico, porém não interromperam os treinamentos podendo agravar os sintomas existentes, gerando lesões crônicas.

Referências

- CAMELO, P. R. P.; LIMA, P. O. P.; OLIVEIRA, R. R.; FERREIRA, P. J. S. N. V. M. L. M.; COHEN, M.; FERRETTI, M.; MARCONDES, F. B. Trauma no esporte. In: **Exercícios na saúde e na doença**. Barueri: Manole, 2010;
- GOMES, M. G.; ROSÁRIO, M. C.; ARCANJO, F. L.; CONCEIÇÃO, C. S. Estudo comparativo de lesões musculoesqueléticas em diferentes modalidades de capoeira. **Ter Man**. Duque de Caxias, v.10, n. 50, p. 359-363, 2012;
- GONZALEZ, R. H. Associação entre a prática da capoeira e flexibilidade. **Rev Fisioter S Fun**. Fortaleza, v. 2, n. 2, p. 40-43, 2013;
- HEBERT, S.; BARROS, T. E. P. F.; XAVIER, R.; PARDINI, A. G. J. **Ortopedia e Traumatologia: princípios e prática**. 4 ed. Porto Alegre: Artmed, 2009;
- SIGNORETI, M. M.; PAROLINA, E. C. Análise postural em capoeiristas da cidade de São Paulo. Aspectos fisiológicos e biomecânicos. **Revista da Faculdade de Ciências da Saúde**. Fernando Pessoa, 2009. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?q=Análise+postural+em+capoeiristas+da+cidade+de+s%C3%A3o+paulo+aspectos+fisiologicos+e+biomecnicos&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&as_ylo=2013> Acesso em: 22-02-2016.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO FÍSICA PARA PRATICANTES DE YOGA

Daniele Palma de Almeida¹; Olga Mendes².

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – omdanipalma@gmail.com

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: yoga, avaliação física, testes, qualidade de vida

Introdução: De acordo com Batista, Dantas (2002, apud Shiraishi, 2013), loga é uma filosofia antiga de origem indiana, que envolve posturas (*ásanas*), meditação (*dhyana*), respiração (*pranayama*) e relaxamento (*yoganidra*). O yoga não conta com um método de avaliação física específica que possa aferir o desempenho físico e nortear o treinamento no que se refere às posturas psicofísicas (*ásanas*), apesar de ser uma filosofia de vida muito antiga e praticada no mundo inteiro.

Objetivo: Este estudo tem como objetivo avaliar um grupo de praticantes de yoga e propor uma rotina de avaliação física, utilizando métodos que contemplem avaliar as capacidades físicas de maior relevância desta modalidade e mudanças em seu estilo de vida após o início da prática.

Relevância do Estudo: Contribuir para a conscientização e consequente maximização do desempenho do praticante, respeitando e buscando propiciar bem estar, saúde e qualidade de vida.

Materiais e métodos: Por meio de revisão de literatura e baseando-se na especificidade da modalidade, realizou-se previamente uma análise considerando os seguintes parâmetros: quantificação das ações motoras, musculatura mais envolvida nessas ações e metabolismo energético predominante para o estabelecimento dos testes a serem realizados. Após o estabelecimento da bateria de testes, foram avaliados nove praticantes de yoga de ambos os sexos, com média e o desvio padrão da idade de $44,11 \pm 7,64$ anos e do tempo de prática do yoga de $3,11 \pm 2,89$ anos. Foram avaliados a antropometria, massa corporal, estatura e porcentagem de gordura corporal pelas dobras cutâneas; flexibilidade, pelo Flexiteste, com Flexíndice adaptado executando-se os seguintes movimentos: Flexão plantar do tornozelo, flexão do joelho, extensão do joelho, flexão do quadril, extensão do quadril, abdução do quadril, adução do quadril, extensão do tronco, flexão do tronco, adução posterior a partir da abdução de 180 no ombro, extensão ou adução posterior de ombro; equilíbrio, em posturas de yoga, sendo atribuídos escores, como segue, execução perfeita com leveza e fluidez (5); execução perfeita mantendo o equilíbrio mas com movimentos interrompidos (4); um leve toque do pé no chão com leveza e fluidez (4); um leve toque do pé no chão (3); desequilíbrio, desfazendo a postura (membros superiores ou inferiores) (2); desequilíbrio, desfazendo a postura (membros superiores e inferiores) (1); queda durante a execução (0); resistência abdominal e flexão de braço por maior número de repetições em um minuto; resistência em posturas isométricas e mudanças na qualidade de vida dos praticantes. Para a avaliação do caráter metabólico e intensidade do treinamento, foi realizada uma sequência de posturas de yoga, Saudação ao Sol, sendo registrada a frequência cardíaca em repouso, o tempo para execução da sequência, a FC máxima e a média, com o uso de um cardiofrequencímetro marca Polar. O teste foi realizado individualmente. A FC_{máx} foi determinada pela fórmula $220 - \text{idade}$.

Resultados e discussão: O IMC ($23,05 \pm 3,33$ kg/m²) classifica o grupo como eutrófico. A porcentagem de gordura corporal dos meninos foi de $9,80 \pm 0,02\%$ e $21,86 \pm 5,09$ para as meninas. O protocolo de Guedes adotado classifica o grupo masculino como excelente na avaliação da composição corporal e o grupo feminino como bom. Os protocolos de resistência muscular adotados classificam a resistência de braço dos avaliados como acima da média ($19,22 \pm 5,31$ repetições) e a resistência abdominal como excelente ($21,11 \pm 5,67$ repetições). A força isométrica na realização da prancha com antebraço no solo ($83,75 \pm 25,86$ minutos), lateral esquerda ($47,88 \pm 11,43$ minutos), lateral direita ($45,50 \pm 12,62$ minutos) e estendida ($68,50 \pm 17,9$ minutos) são considerados muito bons. Quanto às posturas de equilíbrio, duas praticantes, com mais de cinco anos de prática, tiveram um escore de 5 pontos, executando toda a sequência com leveza e fluidez, três participantes, com um tempo de prática de mais de dois anos, receberam 4 pontos e três participantes com mais de um ano de prática receberam 3 pontos. A média foi de 3,85 pontos, considerada um bom valor. Quanto ao teste de flexibilidade o resultado total obtido de $31,33 \pm 3,64$ pontos no flexíndice adaptado, um resultado considerado muito bom. Em relação aos benefícios psico-físicos observados com a prática do yoga, os quesitos que mais se destacaram, recebendo maiores escores, foram: redução de dores nas articulações, aumento da consciência corporal e respiratória, ganho de flexibilidade, alegria de viver e conexão com o todo. Observou-se dessa forma, que todos perceberam uma mudança significativa em sua qualidade de vida, saúde e bem estar. No tocante a intensidade do treinamento, verificou-se que a sequência avaliada pode ser considerada de característica aeróbia e intensa. Somente dois participantes registraram índices de 70 a 75%, três registraram 95% e o restante ficou entre 80 a 90%.

Conclusão: Foi possível estabelecer uma rotina de avaliação física para praticantes de yoga e observar mudanças significativas com a prática, em seu estilo de vida, aumento na qualidade de vida, saúde e bem estar. As variáveis avaliadas apresentaram-se com valores considerados bons e a característica metabólica da sequência foi considerada aeróbia de moderada a intensa. Sugere-se que novos estudos sejam realizados, com maior número de avaliados e comparando-se com não praticantes para melhor caracterização da modalidade e adequação de uma bateria de testes.

Referências

- COELHO, C. M., et al. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Yoga, Motriz: **Rev. Educ. Fís (on line)** v.17, n. 1 Rio Claro, Jan/Mar. 2011, Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2011v17n1p33>
- JESUS, E. M, MOTA G. R, LOPES C. R. Proposta de Avaliação Física para Praticante de tecido Acrobático. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 6, n. 31, p. 65-69, Jan/Fev. 2012;
- PEÇANHA D. L, CAMPANA D. P, PERDIGÃO, D. Avaliação Quali-quantitativa de Intervenção com o Yoga na Promoção da Qualidade de Vida em uma Universidade. **Bol. Acad. Paulista Psicologia** São Paulo v. 30, n.1, 2010, Disponível em http://pepsic.busalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1415-711x2010000100014&lng=pt&nrm=iso acesso em 24set2015;
- SANTOS D, OLIVEIRA D .M, NUNES P. R. P. Comportamento do lactato e frequência cardíaca em resposta a protocolo anaeróbio em praticantes de Haikido. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 5, n. 29, p. 418-422, set/out. 2011; Disponível em <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4923650.pdf>
- SHIRAIISHI, J. C. Perfil dos Praticantes de Yoga em um Ambiente Universitário. **Rev. Cienc. Ext.** v.9, n. 3, p. 53-60, 2013.

PERFIL DAS FINALIZAÇÕES NO FUTSAL EM JOGOS COMO MANDANTE E VISITANTE DA ASSOCIAÇÃO ATLÉTICA F.I.B.

Edison Luís Ferraz¹; Edson Walter Lopes²;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB edisonferraz12@gmail.com

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Futsal; Finalização; Scouts.

Introdução: O futsal é um jogo dinâmico definido pelo trabalho simultâneo de duas equipes em um espaço comum em que se apresentam particularidades que exigem um forte apelo à inteligência dos atletas, pelo pouco espaço de jogo (SILVA; GRECO, 2009). Para tanto, analisar o jogo pode gerar informações importantes aos técnicos e suas comissões sobre os pontos positivos e negativos de sua equipe e seus futuros adversários (LIMA, 2010). Para estudar a relevância dos parâmetros táticos e técnicos específicos do esporte, os treinadores ou comissão técnica utilizam muito a observação e análise de jogo feito por “scouters” (GODIK, 1996). Entre os vários parâmetros analisados no jogo, a finalização tem um significativo apontador de desempenho no jogo de futsal, e é definida como a execução de impulsionar a bola, esteja ela parada ou não, procurando direcioná-la a meta adversária (IROKAWA, 2009; LIMA, 2010). As ações de finalização com objetivo central da fase ofensiva do jogo podem ser consideradas importantes parâmetros do rendimento de equipes em jogos de futsal (RIBEIRO et al., 2013).

Objetivos: Descrever e analisar as finalizações em jogos como mandante e visitante e verificar a influência do local da partida de uma equipe da Liga Paulista de Futsal na temporada de 2016.

Relevância do Estudo: Ajudar e promover maior entendimento da influencia das finalizações no jogo do futsal, para comissões técnicas e profissionais da área.

Materiais e métodos: Ao total foram analisados dez jogos da Associação Atlética FIB, somente no campeonato da Liga Paulista de Futsal (série ouro). Desses jogos, cinco foram realizados como mandante e cinco como visitantes. Para realização deste estudo, foram analisadas filmagens dos jogos em DVD cedidas pela equipe de TV da Faculdade Integradas de Bauru (FIB). A coleta de dados foi realizada por um único avaliador para todas as partidas. Foram consideradas as finalizações classificadas como: finalizações defendidas (FD), finalizações interceptadas (FI), finalizações falhadas (FF) e finalizações com gol (FG). As descrições e relações acerca do objetivo estudado ocorreram somente quando as finalizações tiveram um desfecho em que as características se encaixarem nas definições dadas para finalizações, de acordo com o entendimento subjetivo.

Resultados e discussões: Ao acompanhar uma equipe em jogos dentro e fora da sua quadra de jogo, conforme apresentado na tabela 1, a equipe mandante não se apresentou diferente da equipe visitante em relação às finalizações do jogo, mostrando um comportamento das variáveis estudadas similar. A única variável que mostrou uma tendência de diferença foram os gols marcados, entretanto com as equipe visitantes mostrando-se mais eficientes que as equipes mandantes. Também foram observados um total de 273 finalizações para os mandantes e de 268 para os visitantes em um total de 10 jogos realizados pela primeira fase da Liga Paulista de Futsal. Em relação ao número de finalizações não houve diferença significativa se comparado às finalizações defendidas, fora, interceptadas e gols. O que pode sugerir que nesse estudo, mandantes e visitantes tem a

mesma chance de efetuar finalizações ao longo do jogo e por fim podendo ganhar sem influência do local da partida. Porém, se observou uma maior eficiência das equipes visitantes na marcação dos gols, representado quase o dobro de gols em valores relativos ao total de finalizações.

Tabela 1. Valores médios, desvio padrão e comparações utilizando o Teste T para amostra independente das diferentes formas de finalizações ocorridas por equipes que jogam em casa e equipes que jogam como visitante.

	EQUIPE MANDANTE		EQUIPE VISITANTE		TESTE T
	MÉDIA (5 PARTIDAS)	DESVIO PADRÃO	MÉDIA (5 PARTIDAS)	DESVIO PADRÃO	
FINALIZAÇÕES DEFENDIDAS	10,30	4,11	9,50	3,21	0,63
FINALIZAÇÕES FORA	9,40	5,58	8,30	3,50	0,30
FINALIZAÇÕES INTERCEPTADAS	5,80	3,55	6,20	3,79	0,42
GOLS	1,80	1,23	3,00	2,05	0,13
TOTAL	27,30	9,46	26,80	8,16	

Conclusão: Através do presente estudo é possível concluir que:

- Foi possível quantificar e estabelecer um perfil das finalizações de uma equipe como mandante e visitante, e de seus adversários como mandante e visitante durante a primeira fase da Liga Paulista de Futsal.
- Observou-se que o local do jogo não promoveu vantagem para as equipes que mandaram os jogos em sua quadra, enquanto outros estudos divergem neste aspecto.
- Foi encontrado equilíbrio entre finalizações dos mandantes e visitantes, mantendo um padrão parecido de finalizações defendidas, para fora, interceptada e totais. Entretanto quando se analisa os gols marcados, a uma tendência dos visitantes terem uma maior eficiência, consequentemente fazendo mais gols.
- Quando se compara equipes vencedoras e derrotadas também não se observa diferença significativa entre finalizações defendidas, para fora, interceptada e totais, porém encontra-se diferença significativa para o número de gols marcados, com os vencedores alcançando quase o triplo de gols marcados.

Referências:

- GODIK, M. A. Futebol: **Preparação dos Futebolistas de Alto Nível**. 1 ed. Londrina: Editora Grupo Palestra Sport, 1996. 182p.
- IROKAWA, G. N. F. "**Caracterização das finalizações do jogo de futsal: um estudo sobre a Copa do Mundo de futsal FIFA 2008.**" *Monografia. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte* 2009.
- Lima, M. "**Perfil das finalizações no futsal: um estudo dos XXII Jogos da Juventude do Paraná.** 2010." *Monografia. Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte* 2010.
- Ribeiro, R., Souza, P., Rocha, R., Fernandes, B., & Moreira, R. (2013). Análise das finalizações como indicadores de rendimento em jogos de Futsal. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 12, n. 2, 2013, p. 90.
- SILVA, M. V.; GRECO, P. J. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e criatividade tática em atletas de futsal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, 2009.

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO EM ACADEMIAS AO AR LIVRE DE BAURU PARA A 3ª IDADE

Elton Rodrigues do Nascimento¹; Rogério Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Aluno de Educação Física Bacharel – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – eltonn.rn@gmail.com

²Professor do curso de Educação Física Bacharel – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: idosos, exercício físico, qualidade de vida.

Introdução: A prática regular de atividade física gera inúmeros benefícios físicos e psicossociais conforme relatado na literatura (ZAITUNE et al., 2007). Como o aumento da força muscular, a melhora do condicionamento cardiorrespiratório, a redução de gordura, o aumento da densidade óssea, a melhora do humor e da auto-estima e a redução da ansiedade e da depressão, ou seja, os benefícios não se restringem ao campo físico-funcional e mental dos indivíduos, mas repercutem também na dimensão social, melhorando o desempenho funcional, mantendo e promovendo a independência e a autonomia daqueles que envelhecem (ZAITUNE et al., 2007). Especialmente entre os idosos, é constatado que a prática de atividade física diminui o risco de institucionalização e o uso de serviços de saúde e de medicamentos (ZAITUNE et al., 2007). O indivíduo idoso que pratica o treinamento resistido (TR) pode aumentar seus níveis de força muscular entre 60% e 100% de 1RM (repetição máxima), igualando-se ou até mesmo superando os ganhos de um indivíduo jovem (FLECK; SIMÃO, 2008 apud SILVEIRA; SOUZA, 2012). A força muscular é componente determinante das atividades da vida diária (CARDOSO et al., 2012 apud SILVEIRA; SOUZA, 2012). Por este motivo, recomenda-se a prática regular de exercícios físicos na terceira idade (SILVEIRA; SOUZA, 2012).

Objetivos: Verificar se a população da 3ª idade que frequenta as academias ao ar livre (AAL) apresenta melhora ou manutenção da saúde em geral com a prática de exercícios resistidos; verificar o estado dos aparelhos e se há orientação para realizar uma atividade física com qualidade e segurança.

Relevância do Estudo: O presente trabalho é relevante no sentido de verificar se as AAL estão sendo utilizadas pela população da 3ª idade, se estes estão sendo bem orientados quanto à prática de exercícios de forma correta e se tais academias estão em condições adequadas de uso. Assim, servindo de parâmetro para profissionais de educação física, usuários de AAL e representantes do poder público para que esses locais sejam bem utilizados e auxiliem na melhora da saúde e socialização desses indivíduos.

Materiais e métodos: A presente pesquisa foi realizada com 20 idosos, ambos os gêneros, com a faixa-etária acima de 60 anos, usuários de AAL de Bauru/SP. Foram entrevistados por meio de questionário, com perguntas fechadas. Análise do estado do aparelho da AAL, feita visualmente pelo pesquisador e entrevistados não oferecendo perigo para a população. Avaliações estatísticas pertinentes e tabulação em banco de dados do EXCELL foram aplicadas.

Resultados e discussão: Alguns autores mostram que o sedentarismo propicia principalmente para os idosos, doenças crônicas, obesidade, diminuição da capacidade funcional, dificuldade para realizar suas atividades de vida diária (AVD), principalmente pela diminuição da força muscular e conseqüentemente piora da qualidade de vida (QV) (ROGATTO; GOBBI, 2001, ZAITUNE et al., 2007, ALVES et al., 2010). Segundo autores

como Matsudo et al. (2003), Vale et al. (2006), Paulo et al. (2012), SILVEIRA; SOUZA (2012) e Souza et al. (2014), a prática de atividade física, como a aeróbia e o treinamento resistido, podem ser utilizadas para isso as AAL, trazem inúmeros benefícios para os idosos, entre eles aumento da força muscular, melhora da capacidade funcional, correção da postura, potencialização do relacionamento interpessoal e conjugal e conseqüentemente facilita as AVD, promovendo a saúde em geral e a QV, indo ao encontro do que foi relatado pelos entrevistados de nossa pesquisa, que disseram ter melhorado sua capacidade para as AVD, diminuir o uso de medicamentos ou manter a mesma quantidade, poder encontrar amigos e ter melhor QV.

Conclusão: Podemos concluir que os usuários das AAL acham de suma importância a existência do espaço na cidade para a promoção da QV, de maneira gratuita para a população, e veem no seu dia a dia melhora no desempenho físico e relacionamento interpessoal. Pode-se verificar que os equipamentos estão na maioria em bom estado, não oferecendo perigo para a população. Observamos também que, todos os usuários citaram a falta de um Educador Físico para orientação, já que a mesma é feita apenas através de cartazes informativos, sendo necessário que o poder público tome providências nesse sentido e ofereça melhor qualidade nas atividades físicas oferecidas nesses locais.

Referências:

ALVES, J. G. B.; SIQUEIRA, F. V.; FIGUEIROA, J. N.; FACCHINI, L. A.; SILVEIRA, D. S.; PICCINI, R. X.; TOMASI, E.; THUMÉ, E.; HALLAL, P. C. Prevalência de adultos e idosos insuficientemente ativos moradores em áreas de unidades básicas de saúde com e sem Programa Saúde da Família em Pernambuco, Brasil. **Cad. Saúde Pública**. v.26, n.3, p. 543-556, mar., 2010.

MATSUDO S. M.; MATSUDO V. K. R.; NETO T. L. DE B.; ARAÚJO T. L. DE A. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica, **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.9, n.6, Nov./dez., 2003.

PAULO, T. R. S.; CASTELLANO, S. M.; JUNIOR, C. A. Q.; JUNIOR, I. F. F. Programa Academia da Terceira Idade no município de Uberaba, MG. **Arq. Ciênc. Esporte**, v.1, n.1, p.54-59, 2012.

ROGATTO G. P.; GOBBI S. Efeitos da atividade física regular sobre parâmetros antropométricos e funcionais de mulheres jovens e idosas, **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, v.3, n.1, p. 63-69, 2001.

SILVEIRA, C. F.; SOUZA, M. S. S. R. Níveis de força e autonomia funcional de idosos freqüentadores da academia ao ar livre e do laboratório de exercício resistido e da saúde. **Cad. Adm.**, v.20, n.1, p. 1-19, 2012.

SOUZA, C. A; FERMINO, R. C.; AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S. Perfil dos freqüentadores e padrão de uso das academias ao ar livre em bairros de baixa e alta renda de Curitiba-PR. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde**, v.19, n.1, p.86-97, jan., 2014.

VALE, R. G. S.; BARRETO, A. C. G.; NOVAES, J. S.; DANTAS, E. H. M. Efeitos do treinamento resistido na força máxima, na flexibilidade e na autonomia funcional de mulheres idosas, **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, v.8, n.4, p.52-58, 2006.

ZAITUNE, M. P. A.; BARROS, M. B. A.; CÉSAR, C. L. G.; CARANDINA, L.; GOLDBAUM, M. Fatores associados ao sedentarismo no lazer em idosos, Campinas, São Paulo, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v.23, n.6, p. 1329-1338, jun., 2007.

O PÓLO AQUÁTICO DA FORMAÇÃO E DA ATUALIZAÇÃO DE TREINADORES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

¹Emerson Martins; ²Marcelo Antonio Ferraz

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

²Docente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
amefe@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Pólo Aquático, Formação do treinador, Subsídios Teórico-Práticos

Introdução: O presente estudo propõe um levantamento das informações contidas nos referenciais teóricos e científicos para verificar como são ensinadas as técnicas do Pólo Aquático nos clubes participantes de eventos oficiais promovidos por entidades competentes. Ainda, verificar quais os principais métodos de ensino, a formação docente para este ensino e os subsídios utilizados na aprendizagem da modalidade. Sendo o Pólo Aquático uma modalidade olímpica, faz-se necessário tal estudo uma vez que segundo Bompa (2002) as competências desenvolvidas pelo atleta na fase de iniciação desportiva são de suma importância durante toda sua carreira esportiva, principalmente desenvolvendo a multilateralidade. Lloret e Zarralanga(1990) abordam não só os princípios do processo de ensino aprendizagem e adaptação ao meio líquido, como também ações específicas da modalidade, tais como: deslocamentos variados, saltos, giros, o ensino de modelos táticos e variações não somente no aspecto geral, mas também seccionado por cada posição dos jogadores na piscina (atacantes, centros, marcadores e goleiros). Segundo Brasil (2015) apud Nelson, Cushion e Potrac (2006) há três contextos possíveis para aprendizagem de treinadores: Formal, Não-Formal e Informal. Cada um possui características próprias, situações típicas e comuns, de aprendizagem. No contexto Não-formal e informal existe o compartilhamento de informações principalmente no sentido prático e tecnicista da profissão e o *mentoring* assume um papel preponderante. No *mentoring* ocorre um processo de interação entre um indivíduo mais experiente (mentor) que orienta a aprendizagem de um iniciante, ajudando no desenvolvimento individual em determinada profissão (WEAVER; CHELLADURAI, 1999). Soler (2003) indica que o *mentoring* informal inicia-se através de uma relação sócio-afetiva, na qual se compartilham experiências, idéias, competências e habilidades entre o mais experiente e o novato, pautadas em uma relação sócio-afetiva. Nesse processo, existe um esforço de ambas as partes em encontrar e selecionar informações visando resolução dos dilemas da prática profissional e a reflexão é um processo interno, no qual são usadas as informações e saberes já adquiridos, mas com uma organização dessas idéias (WERTHNER; GILBERT, 2006). Já no que diz respeito ao contexto formal no Brasil, num aspecto geral, nas faculdades brasileiras o Pólo Aquático não consta como disciplina obrigatória e aparece em alguns casos como optativa ou como parte do programa de atividades aquáticas. Pesquisando as grades curriculares de alguns cursos de educação física, obtém-se que na Universidade Federal de Sergipe o Pólo Aquático aparece como disciplina optativa com carga horária total de 60 horas; na Universidade Federal de Viçosa como optativa e carga total de 45 horas; na Faculdade ASCES de Caruaru-PE, também aparece na grade curricular como disciplina optativa 60 horas, nessa última, no entanto, na bibliografia consta apenas o livro de regras da CBDA (Confederação Brasileira de Desportos aquáticos), demonstrando assim um ensino específico pouco abrangente.

Objetivos: A partir do exposto é que o presente estudo abordará a literatura com objetivos de verificar como é o perfil de formação dos profissionais atuantes na modalidade de Pólo Aquático no Brasil e quais os subsídios em que se baseiam estes profissionais ao

ensinarem iniciantes às técnicas da modalidade nos clubes participantes de eventos oficiais promovidos pelas entidades competentes.

Relevância do Estudo: O levantamento bibliográfico sobre a correlação entre as diferentes metodologias de ensino, seu aprendizado, a atualização profissional e sua aplicação na prática do Polo Aquático poderá fornecer informações relevantes aos futuros e atuais profissionais da Educação Física que estão envolvidos com esta modalidade esportiva.

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

Discussões: A abordagem de ensino e prática dos treinadores de um ponto de vista sócio crítica apresentam carências e não são bem fundamentadas, levando-se em conta que mesmo essa abordagem tradicional tecnicista e de reprodução de práticas já apresentam poucos estudos disponíveis, mostra que os subsídios para os treinadores aqui no Brasil carecem imensamente de melhoras no que diz respeito à quantidade de cursos, palestras e encontros especializados sobre a modalidade do Polo Aquático.

Considerações Finais: A literatura verificada indica que a formação dos professores de Pólo Aquático no Brasil não tem sido sistematizada por nenhuma entidade, seja formal (universidades, faculdades, etc) ou não-formal (workshops, federações, clubes, etc). Mesmo o ensino não sistematizado tem pouca oferta e qualidade. Sendo assim, entende-se que existe um campo aberto para a criação de uma metodologia a ser desenvolvida e apresentada em cursos de especialização para profissionais de bacharelado em educação física, bem como cursos técnicos específicos para esses profissionais.

Referências:

- BOMPA, T. O. **Periodização:** teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte, 2002.
- BRASIL, Vinicius Zeilmann. **O conhecimento profissional do treinador de surf.** 2015. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina.
- GRADE curricular da Faculdade ASCES de Caruaru-PE disponível em :http://asc.es.edu.br/cursos/downloads_18_03_2016_16_18_15e1c53252e4faf52d51927f80ddf55d.pdf . Acesso em 26/04/2016.
- GRADE curricular da Universidade Federal de Sergipe disponível em :<https://www.sigaa.ufs.br/sigaa/link/public/curso/curriculo/610> Acesso em: 26/04/2016
- GRADE curricular da Universidade Federal de Viçosa – MG. Disponível em :<http://www.ufv.br/pre/files/fra/catalogo2009/grades/CCB/educacaoFisica.pdf> Acesso em 26/04/2016.
- LLORET, M.; ZARRALANGA, A. **Waterpolo. Técnica-Táctica-Niveles de aprendizaje.** Ed. Hispano Europea..Col: Herakles. Barcelona, 1990.
- ROSADO, A.; MESQUITA, I. A formação para ser treinador. In: **Congresso Internacional de Jogos Desportivos.** 2007.
- SOLER, M. R. **Mentoring:** estrategia de desarrollo de RRHH. Barcelona: Gestión, 2000.
- TRUDEL, P.; GILBERT, W. Coaching and coach education. **Handbook of physical education**, p. 516-539, 2006.
- WEAVER, M.; CHELLADURAI, P. A mentoring model for management in sport and physical education. **Quest**, Illinois, v. 51, p. 24-38, 1999.

TREINAMENTO RESISTIDO: INTERROMPE O CRESCIMENTO INFANTIL?

Felipe Pereira Casais¹; Rogerio Eduardo Santos Tiossi Castello Branco²

¹Aluno de Educação Física Bacharel – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – felistarcasais@hotmail.com

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Criança, Adolescente, Crescimento, Treinamento resistido, Força.

Introdução: a atividade física (AF) é uma importante ferramenta para o crescimento longilíneo, devido o aumento circulante d Hormônio do Crescimento e Fator de Crescimento Insulina-1 (GH e IGF-1), quando praticado com intensidade moderada, quando praticado em intensidade elevada pode ocorrer a inibição do eixo GH-IGF-1 (CRÉSIO; LIMA, 2008), considerando que através do treinamento físico pode-se melhorar a força muscular, podemos utilizar como ferramenta para alcançar esse objetivo o treinamento resistido, pois tem a função de ativar um ou mais grupos musculares (SANTAREM, 2012).

Objetivos: este estudo tem como objetivo verificar se o treinamento resistido influencia no crescimento de crianças e adolescentes.

Relevância do Estudo: o presente estudo é relevante no sentido de mostrar os benefícios do treinamento resistido para a população infantil, melhorando a circulação dos hormônios responsáveis pelo crescimento e desenvolvimento, sem contar os benefícios osteomusculares e melhora da gordura corporal.

Materiais e métodos: o presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, sendo utilizadas para sua elaboração as principais bases de dados indexadas, tais como, Bireme, Scielo e Google Acadêmico e, também, nos livros e capítulos impressos.

Discussões: vários autores mostram que o treinamento resistido influencia de maneira benéfica o ser humano em geral, incluindo as crianças e adolescentes, entre eles podemos citar Fleck e Kraemer (1999), Myer et al. (2013), Rios (2015), diminuindo ou evitando doenças crônico-degenerativas, melhorando a liberação e produção de hormônios relacionados ao crescimentos, fortalecendo a estrutura musculoesquelética e também nos aspectos psicológicos, sendo principalmente, uma prática segura, indo ao encontro a hipótese do presente trabalho. Em relação à segurança musculoesquelética, alguns autores citam a necessidade de certos cuidados na prática do exercício resistido por essa faixa etária, principalmente, no que diz respeito a intensidade, sobrecarga e biomecânica do movimento na execução de exercícios (KRAEMER, 2001; SANTARÉM, 2012). Aspectos psicológicos também foram observados em alguns trabalhos, principalmente relacionados à dificuldade de ganho de massa muscular por crianças e adolescentes, devido estarem em constante crescimento, a hipertrofia acaba sendo mais dificultosa, causando frustrações, principalmente em adolescentes. Essas frustrações também tem relação a cobrança da sociedade, que cultua a imagem do corpo perfeito, fazendo que esses adolescentes busquem meios para conseguir atingir tais “metas”, através do uso de substâncias ergogênicas, muitas delas proibidas e extremamente perigosas a saúde ou até mesmo fatais (SILVA et al., 2004; FERREIRA, 2005).

Conclusão: após verificarmos alguns trabalhos, podemos comprovar a hipótese e alcançar o objetivo do presente trabalho de revisão de literatura, onde constatamos que o treinamento resistido pode ser extremamente benéfico para o crescimento de crianças e adolescentes, pois aumenta a produção de hormônios relacionados ao crescimento, fortalece ossos e músculos, evita o aparecimento de doenças crônicas não infecciosas, combate obesidade, entre outros benefícios, porém, faz-se necessário o acompanhamento de um bom profissional de educação física, além de outros profissionais da saúde, para evitar uma sobrecarga de treinamento, devido a altas intensidades, cargas elevadas, erros de execução, bem como, deve-se ter uma alimentação adequada, descanso, entre outros cuidadosa. Devemos também estar sempre atentos para evitar desvios de conduta, evitando que busquem meios perigosos e até fatais para que consigam atingir uma melhor performance e ganhos de massa muscular, como os anabolizantes

Referências:

CRÉSIO, A.; LIMA, B. V. R. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Rev. Paul. Pediatr.**, v.26, n.4, p.383-391, 2008.

FERREIRA, M. E. C.; A obsessão masculina pelo corpo: Malhado, forte, sarado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 27, n. 1, p. 170, 2005.

FLECK, S.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força**. Porto Alegre: Artmed, 1999.

KRAEMER, W. **Treinamento de força para jovens atletas**. São Paulo: Manole, 2001.

MYER, G; FAIGENBAUM A. D.; KIEFER, A.; KASHIKAR, Z. S.; CLARK, J. F. **Training the developing brain, part I: cognitive developmental considerations for training youth**. Current Sports Medicine Reports, V. 12, nº.5, p. 304-310, 2013.

RIOS, A. F. C. **Efeitos do treinamento de força em crianças e adolescentes: Uma revisão narrativa**. Porto Alegre, 2015

SANTAREM, J. M.; **Musculação em todas as idades: comece a praticar antes que seu médico recomende**. 1 ed. Barueri: Manole, 2012.

SILVA, C. C.; GOLDBERG, T. B. L.; TEIXEIRA, A. S.; MARQUES, I. O Exercício físico potencializa ou compromete o crescimento longitudinal de crianças e adolescentes? Mito ou verdade? **Rev. Bras. Med. Esporte**. v.10, n.6, Nov-Dez, 2004.

A VIOLÊNCIA ESCOLAR NA PERSPECTIVA DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Felipe Ferrari Ciafrei¹, Juliana Martins Pereira²

¹Aluno do curso de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – felipe.fc88@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Professores, Violência, Educação Física.

Introdução: A violência escolar tem se tornado um grande problema social para o crescimento e desenvolvimento das pessoas no Brasil e no mundo. A agressividade está presente nas escolas e suas vítimas variam entre alunos, professores e outros funcionários das escolas. Essa questão tem preocupado pais e educadores, e tem repercutido na mídia e no meio acadêmico. Nos últimos anos vemos uma grande crescente de casos de violência escolar, envolvendo alunos e professores. Em 2013 uma pesquisa com 1.400 professores em 167 cidades paulistas, realizada pelo Sindicato dos Professores do Ensino Oficial do Estado de São Paulo (Apeoesp), detectou que os alunos são os principais autores da violência nas escolas na opinião de 95% dos professores da rede estadual de ensino. A pesquisa também revelou que 52% dos professores relataram ter conhecimento de casos de agressão física ocorridos nas escolas onde trabalhavam em 2012. Essas manifestações são visíveis em situações de grande carga emocional (estresse emocional). “*Uma definição bastante aceita nos estudos psicológicos é que a agressão é qualquer comportamento com intenção de ferir alguém física ou verbalmente*”(WEITEN, 2002, p. 387). Abramovay e Rua (2002) definem a violência como toda ação que impede ou dificulta o desenvolvimento, na qual a pessoa fica limitada em sua liberdade. Mediante isto, a presente pesquisa foi realizada com o intuito de conhecer o universo da agressividade no contexto escolar, e refletir de que forma os profissionais da área de educação física escolar vêem esses casos de agressividade e lidam com elas em seu cotidiano, e qual a importância da educação física para ajudar na diminuição da violência escolar.

Objetivos: Analisar os casos de agressividade no contexto escolar através de questionários aplicados a professores de Educação Física da rede estadual e particular, bem como a equipe gestora de duas escolas a fim de discutir como as estratégias nas aulas de educação física podem ajudar a diminuir esses índices.

Relevância do Estudo: Os casos de violência escolar têm crescido a cada ano no Brasil, preocupando pais, a sociedade e educadores. Surgiu então a necessidade de investigar a origem da agressividade, procurando entender o crescimento da violência escolar e a visão dos educadores sobre o assunto.

Materiais e métodos: Através de questionários com questões fechadas, foram investigados seis profissionais da equipe gestora da escola, sendo: Diretor, vice-diretor e inspetor de alunos. Quatro professores de Educação Física, responderam a questionários também com perguntas fechadas, e uma entrevista semiestruturada com questões abertas. Foi selecionada para a realização da pesquisa uma escola pública e uma particular da cidade de Bauru - SP.

Resultados e discussões: A análise dos resultados obtidos nas duas escolas revelou que de uma forma geral as agressões e a indisciplina estão presentes no ambiente escolar.

Todos os investigados foram unânimes em afirmar que já presenciaram casos de violência dentro da escola, e também acreditam que a violência escolar tem aumentado. Quando questionados sobre sofrerem agressões verbais por parte dos alunos, 66,6% da equipe gestora da escola pública relataram já ter sofrido esse tipo de agressão, sendo que 100% da equipe gestora da escola particular afirmou que nunca foi vítima deste tipo de violência. No que diz respeito às agressões físicas, nenhum dos investigados da equipe gestora sofreu este tipo de agressão. Analisamos também, que 100% dos professores de Educação Física participantes, afirmaram que em suas aulas acontecem casos de agressões físicas e verbais entre alunos, sendo que 50% dos professores da escola pública já sofreram agressões verbais, apesar de 100% dos professores de ambas as escolas nunca terem sofrido agressões físicas dos alunos. De modo geral, os professores de Educação física entrevistados disseram acreditar que a agressividade é consequência de problemas sociais, desestruturação familiar e problemas em casa. Podemos observar que fatores fora do ambiente escolar puderam influenciar de forma significativa nos resultados obtidos, como questões sociais (desemprego, moradia, fome, saúde e educação), que abalam a estrutura familiar refletindo no contexto escolar, pois a criança reproduz o que ela vivencia (BERNADETE et al, 2005). As constantes manifestações de agressividade com a qual a criança convive (família, mídia, sociedade) contribuem de forma acentuada para a reprodução desse comportamento (SILVEIRA, 2003), levando em consideração essas variações no comportamento da criança no contexto escolar, o professor sente necessidade de buscar subsídios que possam auxiliá-lo frente a este problema.

Conclusão: Podemos observar que a agressividade, tem se instalado no meio escolar, sendo reflexo de um problema social, envolvendo inúmeros fatores dentro e fora da escola, que contribuem para o aumento de casos de agressão no ambiente escolar. A escola por sua vez, se torna um ambiente onde se encontram inúmeras realidades, que podem ocasionar situações agressivas. Os educadores estão diante de um grande problema social, que tem crescido a cada ano, nesse sentido, podemos entender que o professor de Educação Física pode se tornar um agente benéfico pois, por meio de suas aulas, pode desenvolver estratégias para reduzir esses índices de agressividade, trazendo até os alunos os valores do esporte e a importância das atividades física para melhorar o relacionamento, estimulando assim os alunos a melhorar o próprio comportamento.

Referências

ABRAMOVAY, Miriam; RUA, Maria das Graças. **Violência nas escolas.**

Brasília: UNESCO, 2002. 399p.

BERNADETE, M. S.; SCOPEL, E. J.; ANDRADE, A. **Abordagem holística no contexto da agressividade de crianças em Educação Física.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 86 - Julio de 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd86/holis.htm>. Acesso em 14 outubro de 2016.

SILVEIRA, C. I. **Agressividade Infantil.** Dissertação - Universidade do Estado de Santa Catarina. 2003.

Site Rede Brasil Atual (2016). Disponível em:

<http://www.redebrasilatual.com.br/educacao/2013/05/pesquisa-sobre-violencia-nas-escolas-mostra-que-alunos-sao-principais-agressores-em-sao-paulo>. Acessado em 15 de Março de 2016.

WEITEN, W. **Introdução à Psicologia: Temas e variações.** São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

A IMPORTÂNCIA DAS TURMAS DE TREINAMENTO NO CONTEXTO ESCOLAR

Felipe Gabriel Gomes¹ Juliana Martins Pereira²

¹Aluno do curso de Educação Física Faculdades Integradas de Bauru-FIB

felipeenxadrista@hotmail.com

²Professora do curso de Educação Física- Faculdades Integradas de Bauru-FIB

Juliana_pereira@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Educação física, prática esportiva, escola, competição

Introdução: Após iniciar os estudos no curso de Licenciatura em Educação física e por observar as dificuldades frequentes no desenvolvimento dessa disciplina, surgiram alguns questionamentos, especialmente quando pensamos sobre a questão da formação de atletas. Compreendo que esse não é o objetivo das aulas regulares, visto que a cultura corporal de movimento não deve se restringir à prática esportiva. Tani (2002 apud PEREIRA, 2015) fala que o objetivo da Educação Física Escolar é desenvolver as capacidades do indivíduo respeitando suas limitações, avaliando seu progresso; adequando o grau de exigência à capacidade dos alunos. É interessante também que cada aluno tenha acesso às atividades que fazem parte do patrimônio da cultura corporal. Evidencia-se, na literatura, que a Educação física escolar é fundamental para o desenvolvimento das habilidades motoras básicas e fundamentais para aquisição de outras capacidades (WICKSTROM, 1977 apud MANOEL et al, 1988). Já quando o assunto são as turmas de treinamento fora do período escolar, podemos analisar que os objetivos mudam, pois a prática torna-se parecida com outros contextos de treinamento: seleção dos mais habilidosos, foco em competições esportivas etc. No entanto, alguns autores acreditam que, mesmo nestes momentos, a prática deve ser inclusiva, por se tratar de um ambiente educacional (PERFEITO, 2008). É necessário que os professores ensinem o real valor e objetivo do esporte competitivo na escola, Stelmastchuk e Rodrigues (2016) acreditam que a realização da prática esportiva com intuito de competição está sendo levada por um lado errado. Elas falam que a exacerbação do espírito competitivo, a busca da vitória a todo custo predominam a serviço da sociedade capitalista onde não se leva em conta a formação do indivíduo consciente, crítico e sensível. Mediante essas opiniões, o que questionamos é no que as turmas de treinamento na escola contribuem para formação do aluno. É evidente que a manutenção da saúde e a socialização proporcionada pela prática esportiva são boas influências dessa prática. Os seguintes aspectos fisiológicos podem ser desenvolvidos pela prática adequada: melhora na saúde cardiovascular; melhoras no perfil lipídico sanguíneo; aumento da força; resistência muscular, entre outros (REIS, 2013). Nesse sentido, é importante compreendermos como os professores que trabalham com turmas de treinamento vêem esse tipo de trabalho.

Objetivos: Evidenciar a importância desse tipo de atividade na vida escolar e esportiva dos alunos, sob a perspectiva de professores.

Relevância do Estudo: As diferentes concepções e metodologias na educação física escolar atual, que questionam o conteúdo esportivo e a maneira como tem sido desenvolvido no ambiente escolar evidenciam a importância da pesquisa.

Materiais e métodos: Foi realizado um estudo descritivo sobre o assunto e a coleta de dados foi feita através de um questionário aplicado em nove professores de escolas públicas para saber sua opinião sobre as equipes de treinamento na escola.

Resultados e discussões: Constatamos que, na opinião dos professores, a importância das turmas de treinamento refere-se a: socialização, trabalho em equipe, aprofundamento na prática esportiva, ludicidade e competição, porém, a contribuição mais citada foi o aperfeiçoamento na modalidade escolhida. Quando questionados sobre os motivos que levam o aluno a procurar uma turma de treinamento, os professores apontaram: necessidade de estar em grupo, desafio, integração, desejo pelo esporte, superação e participação em campeonatos. Para eles, as modalidades mais procuradas são: xadrez, tênis de mesa, basquete, handebol e dama, mas em primeiro e segundo lugar estão futsal e voleibol respectivamente. Questionamos se o fato de competir propicia algum tipo de benefício, e os professores responderam que sim, destacando: a formação do cidadão saudável, a aprendizagem do trabalho em equipe, o desenvolvimento do senso de organização, a capacidade de interação com os outros, o desenvolvimento das habilidades e do respeito. Sobre a forma de ingresso nas turmas de treinamento, 75% dos professores afirmaram que conseguem incluir todos os alunos que desejam treinar, sem necessitar de nenhum tipo de seleção, os outros 25% disseram que realizam testes e anamneses para selecionar os mais aptos.

Conclusão: Constatou-se que o aperfeiçoamento na modalidade esportiva escolhida é importante para o aluno, na perspectiva dos professores que desenvolvem o trabalho nas escolas. Eles relataram que grande parte dos alunos procura essas turmas pelo desejo de participar de campeonatos e, ainda, que o futsal e o voleibol destacam-se entre as modalidades mais procuradas, talvez motivados pela popularidade dessas modalidades em nosso país.

Referências

MANOEL, E. J; KOKUBUM, EDUARDO; TANI, G; PROENÇA, J, E; **Educação Física Escolar**, Fundamentos de uma Abordagem Desenvolvimentista. 1988.

PEREIRA, J.M. **Universidade, formação acadêmica e o técnico desportivo de voleibol**. Jundiaí: Paco editorial, 2015. p.13-15-31.

PERFEITO, R.S ; O treinamento desportivo escolar e a revelação de jovens talentos. **Boletim de educação física**. Buenos Aires.2008.

REIS, A. **Educação Física: seu manual de saúde**. São Paulo: DCL, 2013.
STELMASTCHUK, S; RODRIGUES, C. C; Esporte Escolar X Esporte Rendimento.
<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1878-8.pdf>. Acessado em 21 de outubro de 2016.

UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ESTERÓIDES ANABOLIZANTES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Fernando Henrique Del Menico Gutierrez¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²;

¹ Aluno de Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
@fernandinho_22374@outlook.com;

² Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -
lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: musculação, anabolizantes, suplemento Alimentar.

Introdução: Na busca pelo corpo perfeito ou pela obtenção de melhoria no desempenho os praticantes de musculação, tem se submetido ao consumo de produtos, muitas vezes de forma abusiva, dentre os quais se destacam os anabolizantes e os suplementos alimentares, com o intuito de atingir objetivos em curto prazo (DOMINGUES; MARINS, 2007). Os suplementos alimentares foram projetados para eliminar quaisquer deficiências possíveis ou existentes na dieta, também para otimizar a performance humana, priorizando aumentar o tecido muscular, ofertar e produzir energia para o músculo, minimizar os efeitos da fadiga, aumentar o alerta mental, reduzir a gordura, diminuir a produção e aceleração da remoção de metabólicos tóxicos do músculos (LINHARES; LIMA, 2006). Algumas pessoas recorrem a outros tipo de recursos como a utilização de esteroides anabolizantes, os esteroides anabolizantes são substâncias sintetizadas em laboratórios, relacionadas aos hormônios masculinos (androgênios) (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009). O consumo destas substância produz efeitos anabólicos, como o aumento da massa muscular esquelética, e efeitos androgênicos ou masculinizantes, esses medicamentos podem se obtidos legalmente com prescrição médica e são usados para tratar distúrbios ocorridos quando o organismo tem uma baixa produção de testosterona. Nos dias de hoje, segundo algumas estatísticas, há um enorme uso ilícito por atletas, frequentadores de academias na crença que essas drogas aumentam a massa muscular, aumenta a força física, diminuem o tempo de recuperação entre exercícios intensos, melhoram aparência estética ou com fins de diversão (BARQUILHA, 2009). Existem efeitos colaterais com o uso indiscriminado e abusivo dos anabolizantes, podendo ocorrer alterações orgânicas provocadas por características farmacológicas dos produtos utilizados e infecções de transmissão sanguíneas pelo uso de equipamentos não estéreis de injeção, ou traumas locais relacionadas à manipulação de aplicação incorreta desses produtos (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009).

Objetivos: Verificar através de revisão de literatura, o consumo e o efeito do uso de esteroides anabolizantes e suplementos alimentares sobre os usuários; verificar se o uso dessas substâncias são feitas sob orientação de profissional qualificado.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante no sentido de orientar os praticantes de musculação e consumidores de suplementos alimentares e esteróides anabolizantes, sobre os riscos e possíveis benefícios do uso dessas substâncias e também da necessidade de serem orientados por profissionais capacitados sobre a forma correta de consumir tais substâncias.

Materiais e métodos: Foram pesquisadas as principais bases de dados, tais como: Lilacs, Scielo, Google acadêmico, entre outros.

Discussões: O consumo de suplemento alimentar sem necessidade ou em excesso, pode causar diversos problemas, principalmente ao metabolismo ósseo, renal, e hepático, por terem alguns produtos comercializados com substâncias proibidas. Fígado e rins podem ser prejudicados quando o consumo é feito em altas dosagens e espinhas e flatulências também pode aparecer, mas depende da tolerância de cada indivíduo a determinado produto (DOMINGUES; MARINS, 2007). Alguns estudos mostram essa utilização de suplementos alimentares sem que haja uma orientação adequada, entre eles, o estudo de Jost e Poll (2014), Vieira et al. (2015), indo ao encontro da hipótese deste trabalho. Outros estudos mostram a falta de orientação, verificar o perfil e o comportamento de usuários de esteróides anabolizantes, tais como os estudos de Silva e Moreau (2003), Barquilha (2009) e Domingues e Marins (2007). Essas substâncias colocam em risco a saúde em busca de um corpo perfeito, exagerando nos exercícios físicos, o que pode levar a danos irreparáveis, uma vez que há um limite genético para o desenvolvimento muscular (SILVA; MOREAU, 2003).

Considerações finais: O presente estudo teve como objetivo verificar através de revisão literária quais os efeitos dos suplementos alimentares e esteroides anabolizantes no organismo de indivíduos praticantes de musculação que buscam um melhor desempenho, bem como um corpo mais forte. Diante dos achados, constatamos que tanto os suplementos, quanto os esteroides, causam inúmeros efeitos maléficos no organismo, dentre eles, problemas renais e hepáticas, efeitos psicológicos (irritabilidade, mudanças de humor, aumento da agressividade, dependência psíquica), problemas cardíacos, dislipidemia, neoplasias, problemas sexuais, entre outros. Sendo assim, cabe a todos os profissionais envolvidos com atividades física e/ou outras áreas afins, tais como, educadores físicos, nutricionistas e médicos, a orientação adequada quanto a necessidade do uso de alguma substância ergogênica, quem é o profissional adequado para orientar qual o tipo e quantidade dessa substância, e assim, possam levar uma vida saudável e como longevidade aos praticantes de exercícios físicos.

Referências:

- BARQUILHA, G. Uma análise incidência de efeito colaterais em usuários de esteróides anabolizantes praticantes de musculação da cidade de Bauru. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 3, n. 14, p. 146-153, mar.-abr., 2009.
- DOMINGUES, S. F.; MARINS, J. C. B. Utilização de recursos ergogênicos e suplementos alimentares por praticantes de musculação em Belo Horizonte, Minas Gerais. **Fit. Perf. J.** v.6, n.4, p.218-226, jul.-ago., 2007.
- IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. Instituto de Saúde Coletiva, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, v.25, n.4, apr. 2009.
- JOST, P. A.; POLL, F. A. Consumo de suplementos alimentares entre praticantes de atividade física em academias de Santa Cruz do Sul – RS. **Cinergis**. v.15, n.1, p. 10-17, 2014.
- LINHARES, T. C.; LIMA, R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação. **Vértices**. v. 8, n. 1/3, jan.-dez., 2006.
- SILVA, L.; MOREAU, R. L. M. Uso de esteroides androgênicos por praticantes de musculação de grandes academias da cidade de São Paulo. **Rev. Bras. Cienc. Farma.** , São Paulo, v. 39, n. 3, jul./set., 2003.
- VIEIRA, F. H. M.; BARROS, L. L.; MARTINS, M. C. C.; CORTEZ, A. C. L. O uso de suplementos alimentares, em praticantes de musculação: uma revisão de literatura. **Rev. Saúde em Foco**, Teresina, v. 2, n. 1, p. 01-11, jan./jul. 2015.

ANÁLISE COMPARATIVA DE IDOSOS PRATICANTES DE EXERCÍCIO RESISTIDO E SEDENTÁRIOS: REVISÃO DE LITERATURA

Fernando Henrique Pereira¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Aluno de Bacharelado Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
fernandoh.pereira@hotmail.com

²Professor do curso de Bacharelado Educação Física – FIB –
lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Idosos, Exercício, Sedentarismo, Qualidade de vida.

Introdução: com o aumento da expectativa de vida, que chegou há ultrapassar 72 anos no ano de 2006, os idosos passaram a buscar melhoras em vários aspectos, tais como, aspectos sociais, econômicos, culturais e o principal, sua saúde (CASTRO et al., 2009). Uma forma de realizar tais melhorias nestes aspectos é realização de exercícios físicos, que podem ser divididos em três plataformas: exercícios para flexibilidade, exercícios de resistência e força muscular e exercícios cardiorrespiratórios ou aeróbicos. As práticas desses exercícios de forma regular trás diversos benefícios para saúde, tais como: aumento na força, flexibilidade, diminuição da fadiga, resistência aeróbia, melhora na postura, queda no nível de estresse, melhora no sistema cardiovascular, aumento na auto-estima e melhora no bem-estar (GODOY, 2002). Sendo assim, o exercício resistido é uma das atividades de alta importância para que a pessoa preserve e melhore sua qualidade de vida, por vários fatores, tais como: fortalecimento de músculos, articulações e ossos, e também podendo ser aplicado, para prevenção ou reabilitação de contusões, correções posturais devido ao desequilíbrio muscular, além do combate de diversas doenças como a artrite, diabetes e pressão alta, sendo uma ótima forma de prevenir e tratar a osteoporose (AABERG, 2001), bem como, a musculação, que proporciona melhoras na força muscular do idoso, contribuindo para a diminuição do risco de quedas, melhorando o equilíbrio e facilitando a suas atividades de vida diária (PEDRO; AMORIM, 2003). Diante do que foi constatado nos trabalhos dos autores pesquisados, podemos considerar como hipótese desta pesquisa que, o treinamento resistido será benéfico para indivíduos idosos em vários aspectos, trazendo a eles uma melhor qualidade de vida. Sendo assim, o presente trabalho justifica-se por procurar mostrar a importância desse tipo de exercícios no cotidiano da população idosa.

Objetivos: Esta pesquisa tem como objetivo, comparar a qualidade de vida de idosos praticantes de exercício resistido e idosos sedentários.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante no sentido de mostrar os benefícios do exercício resistido para a população idosa, bem como, servir de orientação para essa população e para profissionais da área da saúde a necessidade de se implementar esse tipo de treinamento no cotidiano dessas pessoas.

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

Discussões: O envelhecimento é um processo normal de desenvolvimento, que envolve alterações funcionais, químicas e neurobiológicas. Além de fatores ambientais e socioculturais que contribuam para o envelhecimento como: sedentarismos ou inatividade física, alimentação, exercício e estilo de vida. Esses fatores estão ligados com a forma de envelhecimento que o individuo terá, se será sadio ou patológico (SANTOS et al., 2009).

Com o avanço da idade o declínio da força muscular é uma característica bem marcantes durante o processo de envelhecimento, esse declínio trás como consequências a perda da capacidade funcional do corpo (RASO, 2000). Há evidências que a falta da prática de atividade física vem sendo associada à debilidade física de idosos, depressão, ansiedade, alterações de humor e demência (GUALANO; TINUCCI, 2011). Não há mais dúvidas quanto aos benefícios da prática do exercício resistido em tratamentos patológicos, principalmente em patologias que podem levar e ocasionar alguma incapacidade física ou funcional progressiva, tais como: diabetes mellitus tipo II, doenças cardiovasculares e osteoporose (HAWERROTH et al., 2010).

Considerações finais : O envelhecimento é um processo natural, que conduz a uma perda em aptidões funcionais do organismo, causa aumento do sedentarismo, que tem com resultado o enfraquecimento agravante em idosos. Por sua vez este é um fator de risco que contribui para quedas, aparecimento de doenças, que devem ser combatidas para um envelhecimento saudável, uma forma de combater é a realização de exercício físico. Os exercícios resistidos especialmente realizados em idosos auxiliam no ganho de massa muscular, que com o aumento da idade, existe um declínio da mesma, além de trata e prevenir doenças crônicas que possam aparecer, ou se agravar. De acordo com os artigos analisados, o exercício resistido é avaliado de maneira positiva e deve ser incorporado no programa de exercício físico e atividade física no cotidiano do idoso, assim melhorando sua qualidade de vida e conseqüentemente sua saúde.

Referências

AABERG, E. **Musculação biomecânica e treinamento**. Ed. 1. São Paulo: Manole Ltda, 2001

CASTRO, J. C.; BASTOS, F. A. C.; CRUZ, T. H. P.; GIANI, T. S. FERREIRA, M. A.; DANTAS, E. H. M. Níveis de qualidade de vida em idosos ativas praticantes de dança, musculação e meditação. **Revista Geriatr. Gerontol**, p. 256-265, 2009.

GODOY, R, F. Benefícios do exercício físico sobre a área emocional. **Movimento**. v.8, n. 2, p.7-16, mai-ago. 2002.

GUALANO, B.; TINUCCI, TAÍS. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educação Física Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 37-43, dez. 2011.

HAWERROTH, D; KULKAMP, W; WENTZ, M. D. **Exercícios resistidos e qualidade de vida: impacto na capacidade funcional e benefícios terapêuticos**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/exercicios-resistidos-beneficios-terapeuticos.htm>>. Acesso em: 28 jun 2016.

PEDRO, E. M.; AMORIM, D. B. Análise comparativa da massa e força muscular e do equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Conexões**. Revista da faculdade de educação física da Unicamp, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 174-183, jul. 2008.

RASO, V. Exercícios com pesos para pessoas idosas: a experiência do Celafiscs. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**. v.8, n.2, p.41-49, mar. 2000.

SANTOS, F. H.; ANDRADE, V. M.; BUENO, O. F. A. ENVELHECIMENTO: UM PROCESSO MULTIFATORIAL. **Psicologia em Estudo**. v.14, n.1, p.3-10, jan./mar. 2009.

ATIVIDADE FÍSICA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O TRATAMENTO DA ANSIEDADE

FilipyBincoleto Limeira¹; Juliana Martins Pereira²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Ansiedade, atividade física, tratamento, benefícios, exercício

Introdução: Nos dias de hoje vivemos em uma sociedade acelerada, informações em grande quantidade em velocidades incontroláveis, redes sociais, comunicação constante conectividade e praticidade; desta forma reduzimos nosso tempo para executar ações cotidianas, construindo dia após dia uma sociedade precoce, intolerante, que não sabe esperar (CORTELLA, 2012; CURY, 2013). Podemos observar que, nesse ritmo, aumentam os casos de problemas psiquiátricos, dentre eles a ansiedade, considerada por muitos autores como o “mal do século”. Pode-se definir basicamente ansiedade como um estado emocional negativo, que apresenta os seguintes sintomas característicos: nervosismo, preocupações e apreensões relacionados com a ativação ou agitação do corpo. Também podemos subdividir em ansiedade traço ou ansiedade estado. A ansiedade traço é correspondente a ansiedade natural da personalidade de cada um, como a tendência de perceber perigo em circunstâncias que não há, e ansiedade estado está relacionada com os estímulos, sendo um estado emocional temporário, e apresenta alguns sintomas como sudorese, taquicardia, náuseas, câimbras, ficar em estado de alerta (apreensivo e tenso) (WEINBERG,2008; SAMULSKI,2009).

Objetivos: Analisar os possíveis benefícios da prática de exercício físico para pacientes diagnosticados com ansiedade.

Relevância do Estudo: Como constatamos aumento no diagnóstico de problemas psiquiátricos em função do estilo de vida atual, acreditamos que a prática de exercício pode ser um agente auxiliar no tratamento de tais distúrbios, especificamente a ansiedade. Como existe pouca produção científica sobre o tema, surgiu a ideia de abordar a relação entre exercício físico e ansiedade na presente pesquisa.

Materiais e métodos: Trata-se de um estudo do tipo revisão de literatura entre as áreas da Educação Física e Psicologia, assim, analisamos artigos nas bases de dados Scielo, Pubmed, Google Acadêmico e livros que se relacionem com o tema. Foi realizada leitura inicial para eleger os incluídos na presente revisão.

Resultados e discussões: Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria cerca de doze por cento da população brasileira é ansiosa, nos EUA a ADA (Anxiety and Depression Association of America) afirma que a ansiedade atinge 6,8 milhões de pessoas adultas sendo as mulheres afetadas duas vezes mais. A forma patológica de ansiedade é definida como Transtorno da ansiedade generalizada (TAG) e é caracterizada pela persistência dos sintomas (no mínimo três deles), que perduram por seis meses no mínimo (VARELLA 2013). Ainda há poucos estudos que relacionem atividade física com ansiedade, porém Araújo et al (2007) explicam que existe uma contribuição positiva da prática de atividades regulares aeróbias acompanhadas e que devem ser utilizadas no início dos programas para pessoas que possuem o transtorno. Já Werneck et al (2006) afirmam que pessoas mais condicionadas se beneficiam mais das mudanças de humor ocasionadas pela prática de

exercícios no tratamento do transtorno. Vorkapic e Rangé (2011) constataram que yoga e relaxamento são técnicas significativas para o tratamento da ansiedade e Cheiket al (2003) utilizando programas específicos de exercícios conseguiram demonstrar a relação das mudanças dos scores propostos na pesquisa entre grupos, evidenciando a efetividade da atividade física como contribuinte no tratamento da ansiedade e comprovando que indivíduos mais treinados são os que aproveitam mais essas mudanças.

Considerações finais: A partir dos estudos analisados, nota-se contribuição no tratamento dos casos de transtorno de ansiedade, quando realizada a prática de atividade física regular. No caso da presente pesquisa, constatou-se que os exercícios citados como auxiliares no tratamento de casos de ansiedade incluem: exercícios aeróbios com supervisão, yoga, relaxamento e outros programas específicos de exercício.

Referências

ARAÚJO S. R. C.; MELLO M. T.; LEITE J. R.; Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Rev Bras Psiquiatr.**2007;29(2):164-71.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA. **No Brasil, 12% da população é ansiosa** <http://abp.org.br/portal/clippingsis/exibClipping/?clipping=17317> , acesso dia 28/08/16

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov.**2003.

CORTELLA, M. S.; É preciso rejeitar a despamonhalização da vida..**Almanaque de Cultura Popular**, n. 153. São Paulo, 2012.

CURY, A.; **Ansiedade: Como enfrentar o mal do século: Síndrome do Pensamento acelerado: como e porque a humanidade adoeceu coletivamente, das crianças aos adultos.** 1ª edição, Saraiva, 2013.

SAMULSKI, D. **Introdução à psicologia do esporte.** Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2.ed. Barueri: Manole, 2009.

VARELLA, D.Tag–Transtorno Da Ansiedade Generalizada <http://drauziovarella.com.br/letras/a/tag-transtorno-da-ansiedade-generalizada/> acesso dia 28/0816

VORKAPIC C. F.; RANGÉ B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 2011.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício.** 4. ed. 36 Porto Alegre: Artmed, 2008

WERNECK F. Z.; FILHO M. G. B.; RIBEIRO L. C. S.; Efeitos do exercício físico sobre os estados de humor: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte e do Exercício.**v.0, 22-54, 2006.

QUALIDADE DE VIDA E FUNCIONALIDADE EM IDOSOS PRATICANTES REGULARES DE ATIVIDADE FÍSICA

Flávia Dayane Borges¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²

¹ Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – flaviad.b@live.com ;

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Qualidade de vida, Idoso, funcionalidade, Atividade física.

Introdução: O organismo passa por um processo de envelhecimento, e junto a este processo aparecem debilidades próprias da idade, que podem ser agravadas pelo sedentarismo. 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, LEPOSCHI E PREVÊ, 2007 e LACOURT e MARINI, 2006). Nesse contexto, os estudos de Nakamura (2007) dizem que entre as décadas de 70 e 80 é que se teve a preocupação com o processo de envelhecimento no Brasil, em função das mudanças no campo do conhecimento das atividades físicas, sendo que por volta da década de 80 é que se começou a desenvolver uma pedagogia própria para se trabalhar com esta parcela da sociedade, visto que se constatou a necessidade de intervenções que promovessem a saúde e a criação de políticas públicas que fortalecessem a construção da autonomia do idoso, dessa forma tais intervenções impulsionaram as conquistas reais ocorridas na década de 90. Uma forma de intervir, positivamente, no processo de envelhecimento é o incentivo à prática de atividades físicas, culturais e sociais. A prática de atividades físicas por sua vez envolve benefícios à saúde, auxiliando na redução dos declínios relacionados à idade. Portanto, é necessário o desenvolvimento de programas que auxiliem os idosos a se manterem ativos físicos, mental e socialmente, a fim de contribuir com a qualidade de vida desta parcela da população (MATSUDO, 2001). Dessa forma, a Organização Mundial da Saúde (OMS) na década de 90, com uma crescente preocupação com a situação do idoso, passou a conceituar uso do termo “envelhecimento ativo”, no qual se incluía além dos cuidados com a saúde, também outros fatores que poderiam contribuir com a otimização das oportunidades de saúde, tudo em função de melhorar a qualidade de vida do idoso (BRASIL, 2006).

Objetivos: Esta pesquisa avaliou a qualidade de vida e a funcionalidade de idosos praticantes de atividade física regular.

Relevância do Estudo: A realização da prática da atividade física para idosos é importante, pois ajuda a combater as doenças causadas pelo sedentarismo, ajudando-os a fortalecer as relações sociais, a autoconfiança, combatendo a ansiedade e a depressão sem contar na melhora funcional que apresentam nas atividades da vida diária.

Materiais e métodos: Para a avaliação da qualidade de vida, foi utilizado questionário WHOQOL-BREF, sob a forma de entrevista. Esse instrumento foi desenvolvido pelo Grupo de Qualidade de Vida da WHO (1998), validado para o Brasil por Fleck et. al (2000), que consta de 26 questões que abrangem quatro domínios (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente e questões gerais), possibilitando um olhar integral da qualidade de vida. Para a avaliação da funcionalidade será utilizado o teste Sênior 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). A coleta de dados foi realizada individualmente sob a forma de entrevista e testes.

Resultados e discussão: A média de idade para o grupo feminino foi de 70,8 ± 7,69 anos e para o masculino 69,5 ± 6,96 anos. Na tabela um apresentam-se os dados descritivos nos domínios: físico, psicológico, relações sociais, meio ambientes e questões gerais referentes à qualidade de vida no modelo Whoqol-Bref, dos grupos feminino e masculino.

Tabela 1: dados descritivos dos indicadores de qualidade de vida Whoqol-Bref nos domínios físico, psicológico, relações sociais, meio ambientes e questões gerais, nos grupos masculino e feminino.

DADOS DESCRITIVOS WHOQOL BREF

DOMÍNIOS	GRUPO	MÍNIMO	MÁXIMO	MEDIANA	MÉDIA	DP	CV%
Físico	GF	9,14	18,86	16,00	15,89	±2,66	16,77
	GM	12,57	18,29	17,43	16,91	±1,73	10,22
Psicológico	GF	12,67	20,00	18,00	17,40	±2,25	12,96
	GM	12,67	19,33	17,67	17,27	±2,12	12,27
Relações sociais	GF	13,33	20,00	15,33	15,87	±2,03	12,81
	GM	14,67	20,00	16,00	16,53	±1,80	10,89
Meio ambiente	GF	14,00	17,50	16,00	15,75	±0,98	6,22
	GM	14,50	18,50	16,50	16,30	±1,23	7,54
Questões gerais	GF	10,00	16,00	16,00	15,20	±1,93	12,71
	GM	12,00	20,00	16,00	17,00	±2,54	14,93

GF: Grupo feminino e GM: Grupo masculino

Constatou-se nos dados descritivos da tabela um que os indicadores de qualidade de vida que a média maior para o grupo feminino foi de 17,40 ±2,25 para o domínio psicológico e a menor foi de 15,20 ±1,93 para o domínio questões gerais. No grupo masculino a média maior foi de 17,40 ±2,12 para o domínio psicológico, igualmente ao feminino e a menor foi de 16,30 ±1,23 para o domínio meio ambiente. “Os dados descritivos do Sênior Fitness test mostram que a média melhor foi para o teste de **“Caminhar em 6 minutos”** para o grupo feminino 13 ±5,37 e 16 ±7,38 para o masculino, classificando como **regular**. E a menor média foi para o teste de **“Alcançar com os braços atrás das costas”** para o grupo feminino 2,5 ±,00 e 3,5 ±1,75 e para o grupo masculino, classificando como **muito fraco**.

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 estudo concluímos que a QV apresentou-se de maneira satisfatória, porém os resultados dos testes de funcionalidade se classificaram na categoria **“fraca”**. Portanto, conclui-se que se torna relevante a participação desses indivíduos em programas de atividades físicas estruturados, sendo realizadas avaliações periódicas dessas variáveis para nortear a organização desses programas.

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.
- JALUUL, O. **Análise da dosagem sérica de elementos traço e sua correlação com aspectos clínicos de uma população de idosos saudáveis**. Tese de doutorado: Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2010.
- 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**. Rec. em fev/2005. Aval. Mai/2005; publ. RBCEH – Rev. Bras. de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, 114-121 - jan./jul. 2006.
- MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Ed Midiograf. Londrina. 2001.
- MAZO, G. Z. KÜLKAMP. W. LYRA, V. B. PRADRO, A.P. M. **Aptidão funcional geral e índice de massa corporal de idosos praticantes de atividade física**. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum . 2006; Ano VIII, p. 46-51.
- MAZO, G. Z. LIPOSKI, D.B. ANANDA, C. PREVÊ, D. **Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos, 2007**.
- NAKAMURA, A. L. L. **Envelhecimento: um olhar sobre a perspectiva de saúde, autonomia e Promoção da Saúde em programa de atividade física**. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2007. Rev. bras. fisioter. São Carlos, v. 11, n. 6, p. 437-442, nov./dez. 2007.

RELAÇÃO ENTRE OBESIDADE E O PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE CRIANÇAS ENTRE 06 E 10 ANOS – UMA ANÁLISE DOS ÚLTIMOS 10 ANOS

Francielle Morais Chienez¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Aluna de Educação Física – Licenciatura – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
fran.chimenez@hotmail.com

Professora Mestre Luciana Alves de Souza Carvalho²
Professora do curso de educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana_fib@yahoo.com.

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Antropometria, obesidade infantil, atividade física, saúde.

Introdução: A obesidade e mais recentemente o sobrepeso são problemas crescentes em muitos países, incluindo o Brasil. Os gastos destinados, direta ou indiretamente, ao tratamento da obesidade são elevadíssimos, em torno de 2 a 7% dos gastos destinados à área da saúde, e vários programas têm sido criados afim combater e principalmente prevenir essa doença. (PIMENTA, ROCHA e MARCONDES, 2015). Observando estes números e acrescentando-se a preocupação com a alta prevalência de crianças obesas, compreende-se que deve haver medidas intervencionistas cada vez mais abrangentes na busca de resolução do problema. (SAÚDE, 2015). Programas realizados dentro do contexto escolar podem representar uma proposta interessante na intervenção da obesidade infantil, destacando a atividade física regular como ferramenta imprescindível para ações voltadas à prevenção. (RECH, BORFE, *et al.*, 2016).

Objetivos: Analisar as tendências à obesidade precoce e o que tem sido feito nas escolas, a fim de minimizar essa situação no que diz respeito a programas nutricionais e atividades físicas compensatórias, por meio de uma revisão bibliográfica sobre o perfil antropométrico de crianças, principalmente entre as idades de 06 e 10 anos, no Brasil nos últimos 10 anos.

Relevância do Estudo: Revisar as questões sobre prevenção, tratamento da obesidade e a importância da prática de uma atividade física regular e orientada, poderá contribuir para a orientação e intervenção dos profissionais envolvidos dentro do contexto escolar, como também promover a conscientização de alunos e responsáveis.

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 Cineantropometria, relacionada ao tema da pesquisa, com determinação de período das publicações do ano 2005 a 2015, salvo as referências clássicas. Em todas as buscas foram utilizados os termos: antropometria infantil e obesidade, bem como termos adicionais como atividades físicas e a importância da Educação Física.

Desenvolvimento: Programas realizados dentro do contexto escolar podem representar uma proposta interessante na intervenção da obesidade infantil, destacando a atividade física regular como ferramenta imprescindível para ações voltadas à prevenção. A análise do perfil antropométrico de crianças, principalmente entre as idades de 06 e 10 anos, é de fundamental importância para se traçar as características físicas e uma possível tendência à obesidade precoce. Também, através dessa análise pode-se determinar a necessidade de uma maior conscientização com programas nutricionais e atividades físicas compensatórias que possam reverter o quadro antes que esses indivíduos atinjam a fase adulta. Os referenciais antropométricos são instrumentos utilizados para medir e avaliar a composição

corporal e têm a vantagem de apresentar baixo custo. (TEIXEIRA, COSTA, *et al.*, 2016). Neste contexto a Educação Física escolar passa ter um papel fundamental na prevenção e tratamento da obesidade infantil, visto que para muitas crianças esse é o único momento em que realizam atividades físicas. (SANTOS, MATTOS e SANTOS, 2015). Contudo, vale ressaltar que estudos apontam para a problemática sobre o aspecto que envolve o tempo e frequência das aulas de Educação Física escolar, que contrapõe às recomendações feitas pela OMS de 30 minutos diários e 150 minutos semanais (RECH, BORFE, *et al.*, 2016).

Considerações finais: A obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura corporal quando comparada ao peso total, sendo prejudicial ao organismo. A obesidade infantil um grave problema de saúde pública, que vem aumentando em todas as camadas sociais da população brasileira. É um agravamento para a saúde atual e futura das crianças. Prevenir a obesidade infantil significa diminuir, de uma forma racional e menos onerosa, a incidência de doenças crônico-degenerativas. Para tanto, as iniciativas de prevenção primordial e primária são as mais eficazes, provavelmente se forem iniciadas antes da idade escolar e mantidas durante a infância e a adolescência. As medidas antropométricas mostram-se como uma importante ferramenta nesse controle da obesidade, por ser uma técnica barata, e possível de ser aplicada no ambiente escolar por profissionais da área da educação física. Portanto, a escola poderá ser o local ideal para o desenvolvimento dos modelos de prevenção e estudos demonstram que a Educação física escolar tem o seu papel fundamental.

Referências

PIMENTA, T. A. M.; ROCHA, R.; MARCONDES, N. A. V. Políticas Públicas de Intervenção na Obesidade Infantil no Brasil: uma Breve Análise da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e Política Nacional de Promoção da Saúde. **UNOPAR Cient Ciênc Biol Saúde**, 17, 2015. 139-146.

SAÚDE, P. D. Portal da Saúde. **Ministério da Saúde**, 2015. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/21003-inca-estima-que-havera-596-070-novos-casos-de-cancer-em-2016>>. Acesso em: 30 Julho 2016.

RECH, D. C. et al. As políticas públicas e o enfrentamento da obesidade no Brasil: uma revisão reflexiva. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, 6, 2016.

TEIXEIRA, R. C. et al. Influências da mídia e das relações sociais na obesidade de escolares e a Educação Física como ferramenta de prevenção. **Cinergis**, 17, 2016. 1-6.

SANTOS, P. B.; MATTOS, M. Z. D.; SANTOS, D. L. D. Índice de massa corporal e nível de atividade física de crianças do 1º ano do ensino fundamental de acordo com o número de aulas de educação física por semana. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, 14, 2015. 28-39.

TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO NA PROFILAXIA DE LESÕES

Gabriel Chagas de Almeida¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Aluno de Bacharelado Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –

gabriel_chag@hotmail.com

²Professor do curso de Bacharelado Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –

lelocastle@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Treinamento, propriocepção, profilaxia, lesões.

Introdução: A evolução do treinamento físico (TF) nos dias de hoje tem um objetivo único, a melhora das capacidades físicas, sendo para qualidade de vida, ou para fins recreativos e para o padrão de excelência em equipes de alto rendimento (BARBANTI, 2001; TUBINO; DA COSTA, 2006). Os movimentos exigidos durante a execução da atividade física (AF) sofrem mudanças repentinas, e quando são associados a interrupções rápidas, bruscas e de grande impacto, podem levar à perda de acomodação das estruturas osteoarticulares e miotendinosas. Assim, quando o aparelho locomotor sofre o estímulo, as suas valências físicas (força, resistência e flexibilidade) precisam se manter íntegras, e para que isso aconteça é necessário um bom preparo físico e constitucional, capaz de evitar ou superar qualquer tipo de lesão que venha a acontecer (KURATA et al., 2007). As lesões acometem qualquer parte do corpo, analisando certa vulnerabilidade específica para o tipo de movimento corporal exigido para a AF que é praticada, podendo ser classificadas em cinco níveis diferentes, lesões leves; lesões moderadas; lesões graves; lesões graves que levam a um grande prejuízo e lesões graves que provocam inatividade permanente (ROSE et al., 2006). Para diminuir a incidência de lesões em atletas, muitos protocolos e exercícios diferentes foram desenvolvidos, diferenciados de acordo com o princípio da especificidade que varia de acordo com a modalidade do esporte, sendo que o treinamento proprioceptivo teve resultados satisfatórios no treinamento profilático e regenerativo, e após pesquisas afirmarem sua eficácia, esse tipo de treinamento vem sendo empregado em todos os campos da AF. O termo propriocepção foi conceituado primeiramente como uma resposta rápida dos membros ao sistema nervoso central, que realiza o processamento dos estímulos identificados por terminações nervosas e ou mecanorreceptores divididos pelo corpo, e consiste em expor as estruturas do nosso corpo a estresses que serão estabilizados pelas nossas vias proprioceptivas (CARDOSO, 2014).

Objetivos: Analisar os efeitos de sessões de treinamento proprioceptivos para a profilaxia de lesões em atletas profissionais, atletas amadores em diferentes esportes e indivíduos que buscam melhoria na qualidade de vida.

Relevância do Estudo: Esta pesquisa visa complementar o trabalho de prevenção de lesões aplicado por profissionais de educação física que atendem grupos grandes, grupos pequenos e treinamento individualizado. Tendo em vista a dificuldade de encontrar pesquisas exemplificando exercícios proprioceptivos e manobras eficientes para aplicá-los.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica em artigos científicos atualizados disponíveis nos bancos de dados online como pubmed e scielo, entre outros.

Discussão: é de conhecimento da maioria das pessoas, principalmente aquelas envolvidas com treinamento físico voltado a desempenho esportivo, que o treinamento físico constante

e muitas vezes de alta intensidade, pode gerar lesões, e se está lesão acaba por afastar o atleta do treinamento, acaba gerando muitos prejuízos para ele, pelo destreinamento. Assim, vários autores, entre eles Bertolla et. al. (2007), Kurata et. al. (2007), Chaskel et. al. (2013), Cardoso (2014), defendem a necessidade de trabalhos proprioceptivos, tanto para a profilaxia, quanto para a reabilitação dessas lesões, indo ao encontro deste trabalho, que tem como hipótese que sessões de treinamento com exercícios proprioceptivos têm grande influencia positiva na profilaxia de lesões no esporte e na saúde em diversas áreas.

Considerações Finais: Diante do encontrado na presente pesquisa, podemos considerar que exercícios proprioceptivos trabalham principalmente com componentes da estabilidade dinâmica das articulações, que mantêm os membros e as articulações estáveis durante os movimentos, sendo assim, tem papel importante na profilaxia, bem como no tratamento de lesões de atletas, beneficiando a estabilidade articular promovendo o fortalecimento das estruturas musculotendíneas e esqueléticas, garantindo maior qualidade no gesto esportivo.

Referências:

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico, bases científicas**. 3ª edição. Editora BALIEIRO. São Paulo 2001.

BERTOLLA, Flavia; BARONI, Bruno Manfredini; LEAL JUNIOR, Ernesto Cesar Pinto; OLTREMARI, José Davi. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método *Pilates* na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, V. 13, N.4. Jul/Ago 2007.

CARDOSO, Ulisses Fernando Ferreira. A importância de exercícios proprioceptivos na prevenção de lesões do joelho no esporte. **Revista Científica Semana Acadêmica**, V. 1, Edição 65. Dez 2014.

CHASKEL, Cristiane Ferreira; PREIS, Cassio e BERTASSONI NETO, LUIS. Propriocepção na prevenção e tratamento de lesões nos esportes. **Revista Ciência & Saúde, Porto Alegre**. V. 6. N. 1. P. 67-76. Jan./abr. 2013.

KURATA, Daniele Mayume, MARTINS JR., Joaquim, NOWONTNY, Jean Paulus. Incidência de lesões em atletas praticantes de futsal. **CESUMAR**, V.9, N.01, p. 45-51. Jan/Jun 2007.

TUBINO, Manoel Gomes e DACOSTA, Lamartine. ATLAS DO ESPORTE NO BRASIL. **CONFEEF 18**. P 134-137. RIO DE JANEIRO, 2006.

ROSE, Gabriel; TADIELLO, Felipe Ferreira e ROSE JR., Dante. Lesões esportivas: um estudo com atletas do basquetebol brasileiro. **Revista Digital – Buenos Aires**. V. 10. N. 94. Março 2006.

DETERMINANDO OS PERFIS PSICOLÓGICOS DE JOGADORES DE HANDEBOL

Gabriel Olimpio Damasceno¹; Juliana Martins Pereira²

¹Aluno de Bacharelado Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
gabrieldamasceno20@gmail.com

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Atletas; Handebol; Perfil Psicológico.

Introdução: Nos dias de hoje é possível compreender a psicologia do esporte a partir de uma análise teórica de como este ramo da psicologia foi construído historicamente e de que maneira está inserido na prática esportiva e no contexto geral da psicologia na atualidade. É um ramo da ciência psicológica que traz um desafio para a atuação no contexto do esporte e do exercício físico, o qual pode exercer os papéis de professor, pesquisador e consultor, buscando o desenvolvimento deste campo de atuação, bem como a estabilidade emocional e o desempenho esportivo (VIEIRA et al, 2010). O handebol como se joga hoje, foi introduzido na última década do século passado na Alemanha como *raftball* pelo alemão *Hirschmann*. Era praticado no campo, jogado por onze participantes de cada lado. No decorrer dos anos o jogo foi evoluindo e em 1924 na Suécia o jogo foi adaptado para as quadras, reduzindo o número de jogadores para sete. A principal consequência dessa transformação foi que o handebol na quadra oferece mais mobilidade aos praticantes: a velocidade é constante, a entrada em jogo é mais rápida e oferece troca contínua de posições, tanto no ataque como na defesa (KNIJNIK, 2009). De acordo com os objetivos das competições de alto rendimento, pretende-se que os atletas, cada vez mais, apresentem melhores resultados, dessa forma, acredita-se que nos aspectos técnicos e físicos o nível entre os atletas é similar, cabendo aos aspectos psicológicos diferenciar o rendimento em momentos decisivos. Nesse sentido, a psicologia do esporte é assumida como uma área de intervenção na qual a maioria dos atletas pode se diferenciar dos outros encarando as situações de jogo de forma diferente (LAZARO et al, 2005). Com isso, Loehr (1986 apud MOREIRA, 2012) afirma que quanto maior forem o conhecimento que os atletas têm sobre si mesmos, melhor estes se encontrarão capacitados e orientados no sentido de atingirem os limites das suas prestações desportivas.

Relevância do Estudo: O tema surgiu a partir da vivência da modalidade na cidade de Bauru (SP), durante a qual observei que a melhor compreensão das variáveis psicológicas de atletas de nível competitivo e possíveis diferenças em relação ao gênero, podem fornecer subsídios para o desenvolvimento de um trabalho bem direcionado na prática esportiva, especialmente da modalidade handebol.

Objetivo: Determinar as variáveis psicológicas que podem interferir na *performance* esportiva; verificar se existem diferenças entre as variáveis psicológicas de homens e mulheres atletas da cidade de Bauru (SP).

Materiais e métodos: Realizou-se uma pesquisa descritiva, e como instrumento de coleta de dados um questionário constituído por 42 perguntas, seis em cada variável. Para cada uma das perguntas existem cinco respostas possíveis: quase sempre; frequentemente; às vezes; raramente e quase nunca. As respostas são qualificadas de 1 a 5 pontos. O somatório para cada variável tem o valor máximo de 30 pontos, sendo este definido como ideal. Na variável pensamentos negativos a interpretação da escala é feita em sentido inverso, isto é o valor máximo significa que o atleta não possui pensamentos negativos ou

que os controla, tal como promovidos pelos programas de treino mental (elaborado por VASCONCELOS-RAPOSO, 1993 apud MARTINS, 2002) que foi aplicado a vinte atletas de handebol de ambos os gêneros.

Resultados e discussões: A interpretação deste teste foi feita de acordo com os seguintes critérios: valores até 19 pontos representam uma fragilidade psicológica que se traduz na inconsistência de prestação e, conseqüentemente, identificam a necessidade de uma intervenção imediata. Entre 20 a 25 pontos significa que os atletas, de alguma maneira, preparam-se mentalmente, mas não de uma forma eficaz e consistente sendo a inconsistência prestativa uma das suas características. Os valores iguais ou superiores a 26 significam que neste parâmetro os atletas têm uma preparação psicológica adequada. A consistência prestativa tende a ser obtida quando em todos os parâmetros os atletas apresentam valores superiores a 26. Para os pensamentos negativos, quanto maior for o valor do teste menor é a prevalência destes (MARTINS, 2002). Na presente pesquisa constatou-se que na variável autoconfiança o gênero masculino se mostrou mais capacitado tendo somado em média 25 pontos, já o feminino totalizou 21.8 pontos, na variável pensamento negativo os homens obtiveram 19.1 e as mulheres 19.6, na variável atenção o gênero feminino somou 21 pontos em média já o masculino 20.2, na variável visualização o masculino obteve 20.5 pontos, já o feminino 17.5, nos pensamentos positivos o masculino somou 24 pontos já o feminino somou 21.8 pontos, na variável motivação o gênero masculino se mostrou mais motivado tendo em média 26.1, já o feminino somou 21.8 pontos, na variável atitude competitiva o feminino somou 20.8 pontos eo masculino somou 24.7 pontos. **Conclusão:** De acordo com os parâmetros estabelecidos por Loehr (1986, apud MOREIRA, 2012), na variável autoconfiança, visualização, pensamentos positivos, motivação e atitude competitiva, o gênero masculino obteve maior pontuação de seus *skills* psicológicos sendo que na variável motivação apresenta excelentes *skills* psicológicos, representativos de uma boa preparação mental, já na variável pensamentos negativos ambos os gêneros mostraram ter uma preparação mental muito fraca, ou inexistente, ou seja, os atletas necessitam integrar o treino mental nas suas rotinas diárias. Em todas as outras variáveis tanto homens quanto mulheres apresentaram preparação mental média, sendo assim posso afirmar que todos precisam integrar o treinamento mental em sua rotina diária de treinamento.

Referências

- KNIJNIK, Jorge Dorfman. Handebol: Agôn: o espírito do esporte; São Paulo, Odysseus Editora, 2009.
- LAZARO, J.P.O. CASIMIRO, E.S.O. FERNANDES, H.M.G.; Determinação do perfil psicológico de prestação do jogador de handebol português um estudo em atletas da liga e da divisão de elite. Investigadores do Gabinete de psicologia e Educação da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Portugal. 2005.
- MARTINS, C.L.R.; Caracterização do perfil psicológico de prestação e orientação cognitiva de atletas com deficiência intelectual, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto, Outubro. 2002.
- MOREIRA, J.M.S.B.; Perfil Psicológico de prestação e orientações cognitivas no andebol. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, vila real. 2012.
- 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.

HIDRATAÇÃO NO FUTSAL

Gabriel Villas Boas Renó¹, Ms. Edson Walter Lopes².

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
villasboas.gabriell@hotmail.com.br

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

Grupo de trabalho: Curso de Educação Física

Palavras-chave: hidratação, desidratação, líquidos corporais, taxa de sudorese, futsal e exercício físico.

Introdução: Dentre as modalidades esportivas o futsal se destaca, pois é considerado um dos três esportes mais populares no país e tem conquistado lugar de destaque entre os esportes de quadra (WEBBER et al, 2009). É praticado por milhões de pessoas em todos os continentes, tanto como forma de lazer, quanto sob a forma de esporte competitivo (WEBBER et al, 2009). E tem por característica uma movimentação intensa, onde sua demanda metabólica é suprida pelos três sistemas energéticos: o aeróbico, o anaeróbico láctico e anaeróbico alático (SILVA et al, 2010). Essas movimentações intensas e constantes aumentam muito o metabolismo, exigindo uma hidratação elevada para compensar as perdas geradas pelo suor dos atletas (FERREIRA et al, 2012). A desidratação em atletas confere grandes prejuízos nas respostas fisiológicas, alterações no equilíbrio eletrolítico, comprometimento no sistema cardiovascular, fadigas musculares (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, 2003) e conseqüentemente diminuição no desempenho físico (LIMA et al, 2007). Durante as partidas de futsal, a desidratação pode causar queda de rendimento físico e por conseqüência prejuízo da performance da equipe (SILVA et al, 2010).

Objetivos: Demonstrar através de revisão de literatura os motivos para a hidratação correta dos atletas de futsal e como ela pode ser uma variável que interfere na performance dos atletas.

Relevância do Estudo: Em função do grande número de atletas profissionais e amadores de futsal, torna-se importante conhecer e esclarecer variáveis que possam interferir no rendimento dos atletas.

Materiais e métodos: Este estudo se caracteriza de natureza básica, com objetivos descritivos, recorrendo-se de uma abordagem qualitativa e utilizando-se de uma abordagem denominada pesquisa bibliográfica. Para tanto, esta revisão de literatura se baseou para sua confecção em bases de dados como livros, sites como Scielo e Google Scholar utilizando os termos hidratação, desidratação, líquidos corporais, taxa de sudorese, futsal e exercício físico.

Discussão: A hidratação é um dos aspectos mais importantes antes, durante e após uma atividade física. Durante a prática de exercícios, há perdas significativas de líquidos e minerais, por isso, uma hidratação adequada é fundamental para que o rendimento físico e a saúde não sejam prejudicados. Na prática de futsal, devem-se avaliar vários parâmetros para se determinar a reposição hídrica adequada a cada atleta da equipe, nos treinos e nos jogos. Os seguintes fatores devem ser analisados: condições climáticas do local do jogo ou treino, tais como temperatura e umidade; como está a aclimação dos atletas; a condição física de cada atleta; qual o ritmo que será adotado durante o jogo, se haverá pausas para a ingestão de líquidos ou não; medição da taxa de sudorese dos atletas (FERREIRA et al., 2009). No estudo de Trentin, Confortin e De Sá (2016) observaram que todos os atletas de futsal apresentaram-se bem hidratados após um treino técnico e tático de alta intensidade e

um de baixa intensidade. De acordo com Ferreira et al. (2012), estudando 12 atletas do sexo feminino, observaram que após o jogo o estado de hidratação das atletas pode ser considerado adequado, uma vez que nenhuma delas apresentou percentual de desidratação superior a 2%. Nobrega et al. (2007), em seu estudo procurou estimar a desidratação corporal em situações reais de prática esportiva, durante uma sessão de treinamento de um grupo de jogadores de futsal de uma equipe amadora com idade entre 15 e 18 anos ($X = 16,33 \pm 1,21$). Os atletas obtiveram diferenças percentuais pouco significativas em relação ao peso corporal, quando comparados no pré e no pós-treino. No estudo de Wilke, (2013) os jogadores apresentaram uma taxa de sudorese elevada nos treinamentos (1,13 L/h), o que resultou em 1,62 L de sudorese total. Mesmo com taxas elevadas de sudorese, os jogadores apresentaram pequena perda de massa corporal que correspondeu, em média, a 0,52%. O volume médio de líquido ingerido nos treinamentos foi de 1,32 L, sendo o volume de água ingerido (1,03 L) maior do que o volume de bebida carboidratada (0,30 L) sendo a ingestão feita de forma ad libitum. Neste estudo foram monitoradas todas as sessões de treinamento em quadra realizadas por uma equipe profissional de futsal, por um período de oito semanas, totalizando 37 sessões.

Considerações Finais:

Observa-se nos estudos utilizados nesta revisão que a desidratação não apresenta grande interferência na performance dos atletas de futsal, uma vez que os atletas não apresentam grande volume de perda hídrica ou ainda por apresentarem uma reposição hídrica adequada durante a prática do esporte.

Referências:

- FERREIRA, F.G; SEGHE TO, W; ALVES, G.M.S; LIMA, E.C. Estado de hidratação e taxa de sudorese de jogadoras de futsal em situação competitiva no calor. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 6. n. 34. p. 292-299. Jul/Ago. 2012.
- FERREIRA, F.G; ALTOÉ, J.L; SILVA, R.P; TSAI, L.P; FERNANDES, A.A; BRITO, C.J; MARINS, J.C.B. Nível de conhecimento e práticas de hidratação em atletas de futebol de categoria de base. **Rev. Bras. Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2009, 11(2):202-209
- LIMA, C.D; MICHELS, M.F; AMORIM, R. Os diferentes tipos de substratos utilizados na hidratação do atleta para melhora do desempenho. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo v. 1, n. 1, p. 73-83, Jan/Fev, 2007.
- NOBREGA, M.M; TUMISKI, J.A; JORGE, K; WORMS, R.H; ROSA, W.M; ZANONI, J.H.B; NAVARRO, A.C. **A Desidratação corporal de atletas amadores de futsal**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo, v.1, n.5, p.24-36. Set/Out. 2007.
- SILVA, LE; FERREIRA, FG; BRITO ISS; GUERRA, RAP. Caracterização das práticas de hidratação em jogadores de futsal do estado de Minas Gerais. **Rev. Bras. Futebol**, 2010 Jan-Jun; 03(1): 33-43.
- TRENTIN, M.M; CONFORTIN, F.G; SÁ, C.A. **Hidratação e taxa de sudorese em atletas de futsal masculino**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 10. n. 56. p.145-156. Mar./Abr. 2016.
- SBME (Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte). **Modificações Dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais de riscos para a saúde**. Rev. Bras. de Med. do Esporte. v. 9, n. 2, p. 5-6, Mar/ Abr, 2003.
- WEBBER, J; KRAUSS, M; FRIPP, R; LIBERALI, R. Alteração do peso corporal para avaliação do grau de desidratação em atletas de futsal com idade entre 18 a 32 anos de uma equipe profissional de Santa Catarina. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 3. n. 18. p. 556-561. Nov/Dez. 2009.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO: EXPLORANDO RELAÇÕES.

Guilherme Antonio Placidino da Silva¹; Lia Grego Muniz de Araujo²

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

g_placidinooh@hotmail.com.br

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

liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: tempo sedentário, atividade física, escolares, educação física

Introdução: Observa-se que a inatividade física se tornou um dos principais fatores de risco para o surgimento de doenças crônicas, seja na infância ou na adolescência. Os jovens não são tão ativos como antigamente, ao contrário, estão cada vez mais sedentários. O computador, celular, *tablets*, TV com controle remoto, uso de elevador, deslocamento para a escola de ônibus ou carro são exemplos mais comuns de comportamento de risco à saúde (FERREIRA, 2010). As mudanças de hábitos, conforme o passar dos anos e a utilização cada vez mais constante da tecnologia tem contribuído para aumentar o comportamento sedentário e diminuir os níveis de atividade física que são fatores de risco para crianças e adolescentes. (DIETZ, 1993; PINHO, 1999; SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, 2005; SUÑE et al. 2007). O American College of Sports Medicine (2015) recomenda que o tempo total dedicado ao tempo de tela não devem exceder a duas horas por dia. As diretrizes de atividade física da Organização Mundial de Saúde (2015) preconizam que crianças e adolescentes acumulem no mínimo 60 minutos de atividade física diária, distribuídos em transporte, aulas de educação física, esportes, jogos livres e exercícios planejados.

Objetivo: Investigar através de uma revisão de literatura, os níveis de atividade física e de comportamento sedentário de escolares brasileiros.

Relevância do Estudo: Em nosso meio, muito se conhece sobre níveis de atividade física, mas pesquisas sobre comportamento sedentário são recentes e a comunidade possui conhecimento superficial sobre o tema. Esta pesquisa tem o intuito de alertar pais, professores e comunidade sobre esse “vilão” que cresce entre as crianças e adolescentes.

Materiais e Métodos: Foram investigados artigos na base de dados Scielo e Google Acadêmico, com as seguintes palavras chave: comportamento sedentário, atividade física, escolares, educação física.

Discussões: SILVA et al. (2009) investigaram 1028 estudantes de Aracaju (SE), de ambos os sexos, onde 23,7% eram crianças e 77,3% adolescentes. Utilizaram instrumento de pesquisa já aplicado em estudos nacionais (PAQ-C). Encontraram prevalência de sedentarismo de 72,5% para as crianças e 89,3 para os adolescentes. Constataram alta prevalência de crianças e adolescentes caracterizados como sedentários e muito sedentários. O sexo masculino demonstrou ser mais ativo que o feminino e os adolescentes apresentaram níveis inferiores de atividade física se comparados as crianças. Biasuz et al. (2015) avaliaram 720 crianças das quais, 81,9% foram classificadas como sedentárias e somente 18,1% foram consideradas ativas. Não foram observadas diferenças significativas para o nível de atividade física entre meninos e meninas. Sugere-se que dentre outros fatores, que o tempo gasto com dispositivos eletrônicos é forte aliado ao perfil sedentário que pode ser observado nas crianças atualmente, visto que os jogos e brincadeiras mostram-se cada vez menos atrativos. Ferreira et al (2016), participaram do estudo transversal com 8.661 alunos, com o instrumento de pesquisa Helena que é composto sobre

perguntas sobre o tempo de tela. A prevalência geral de CS (comportamento sedentário) foi de 69,2% em dias de semana e 79,6% nos fins de semana. Estudantes de séries mais avançadas estavam mais envolvidos em tarefas na posição sentada, quando comparados com os das séries iniciais. Os alunos mais velhos eram mais propensos a navegar na internet por mais de duas horas por dia. Estudantes com condição econômica mais elevada eram mais propensos a passar o tempo em videogames e internet. Indivíduos ativos eram menos propensos a se envolver em CS durante a semana.

Conclusão: Através das pesquisas analisadas, conclui-se que o comportamento sedentário de crianças e adolescentes é muito elevado, os quais gastam muito mais que duas horas com tempo de tela por dia, excedendo o tempo sugerido pelas diretrizes internacionais de saúde. Com relação ao nível de atividade física os escolares apresentam também níveis de atividade física abaixo do recomendado pelas sociedades científicas.

Referências:

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. 2015. Physical activity in children and Adolescents. Disponível em: <<http://www.acsm.org/docs/default-source/brochures/physical-activity-in-children-and-adolescents.pdf>> Acesso em: 22 out. 2016.

BIASUZ et al. (2015). Avaliação dos níveis de atividade física em escolares da rede municipal de caxias do sul/RS. Disponível em: <<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>> Acesso em : 19 out. 2016.

FERREIRA, C.T. Conhecimento sobre fatores de risco para doenças crônicas em professores e alunos de uma escola do interior do Rio Grande do Sul. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física). Universidade Federal de Pelotas. Pelotas, RS, 2010.

FERREIRA, R.W et al. Prevalência de comportamento sedentário de escolares e fatores associados, **Revista Paulista de Pediatria, São Paulo**, v. 34, n.1, p.56-63, 2016

DIETZ, W. H. Therapeutic strategies in childhood obesity. *Hormonal Research*, v.22, n.4, p.589-594, 1993.

PINHO, R. Nível habitual de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes durante período de férias escolares. Florianópolis. 110p, 1999. Dissertação de Mestrado em Educação Física. Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina.

SILVA D.A. et al. Nível de atividade física e comportamento sedentário em escolares **Revista Brasileira Cineantropometria Desempenho Humano**, v.11, n.3, p.299-306, 2009

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. III Diretrizes Brasileiras Sobre Dislipidemias e Diretriz de Prevenção da Aterosclerose do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v.77, n.3, 2001.

SUÑÉ FR, DIAS-DA-COSTA JF, OLINTO MTA, PATTUSSI MP. Prevalência e fatores associados para sobrepeso e obesidade em escolares de uma cidade no Sul do Brasil. *Caderno de Saúde Pública*, v.23, n.6, p.1361-1371, 2007.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). 2015. Global Strategy on Diet, Physical Activity. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>> Acesso em: 23 mai. 2016

O “SER IDOSO” NA CONTEMPORANEIDADE: UM ESTUDO SOBRE AS CONCEPÇÕES DA QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA IDOSA E DA IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Gustavo Henrique Miguel e Andrade; Joana D’arcTeixeira²

¹Aluno de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
gustavo.hmandrade@outlook.com

³Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru –
FIBjoanatdarc@gmail.com

Grupo de trabalho: Educação física – Bacharelado

Palavras-chave: idosos, exercício físico, qualidade de vida.

Introdução: A prática regular de atividade física gera inúmeros benefícios físicos e psicossociais, principalmente aos idosos. Atualmente, esse fenômeno abrange um amplo campo de pesquisas e estudos, pois o envelhecimento tem, sobre tudo, uma dimensão existencial que se reveste de características biopsíquicas e socioculturais. Compreender o que é o envelhecimento na contemporaneidade requer análises que considerem a dimensão biológica, sociológica e psicológica. Ou seja, a qualidade de vida está diretamente relacionada com o grau de satisfação que o indivíduo possui diante da vida em seus vários aspectos.(CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T, 2003)

Objetivos: compreender o que é ser idoso na contemporaneidade e a importância dos conhecimentos da área da Educação Física para práticas que contribuam para a qualidade de vida e a inserção social da pessoa idosa.

Relevância do Estudo: O presente estudo é relevante para a compreensão dos aspectos referentes à qualidade de vida da pessoa idosa. Por qualidade de vida entende-se a capacidade funcional – independência e autonomia-, estado emocional, interação social, atividade intelectual e saúde. Diante do exposto, é possível apontar que, as práticas relacionadas a atividades físicas tornam-se fatores primordiais para a independência, autonomia e saúde.

Materiais e métodos: As bases de dados Google Acadêmico e SciELO (ScientificElectronicLibrary Online) foram consultadas no período de março a novembro de 2016. O critério para as buscas teve como as seguintes palavras-chave: qualidade de vida, idosos e atividades físicas para idosos.

Resultados e discussões: Com base nas fontes analisadas, é possível apontar que, a melhoria na qualidade de vida do idoso abrange aspectos físicos, social e psicossocial e interpessoal. Neste aspecto, a prática de atividade física regularmente torna-se uma aliada na promoção da qualidade de vida, aumentando a participação do idoso na sociedade e a sua qualidade de vida em geral.

Há, portanto, o reconhecimento por parte de algumas políticas públicas da necessidade de se incrementar a prática de atividades físicas desta população. Entretanto, ainda são escassas as intervenções, serviços, espaços e equipes que promovam a saúde, manutenção da capacidade funcional e independência do idoso. É importante que o idoso incorpore, em seu modo de vida, hábitos saudáveis por intermédio de informações e

conteúdos que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde, a qual abrangente a dimensão física, mental, emocional e social. Desse modo, cabe 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 atendam a população idosa, tornando-a cada vez mais ativa e, conseqüentemente, com maior qualidade de vida. (Word, 2005)

Conclusão: A revisão das pesquisas sobre essa temática revela que, a população idosa que tem acesso a atividades físicas apresentam uma melhora significativa na sua vida diária, tais como autonomia, interação e integração do idoso na sociedade, favorece o relacionamento interpessoal. Conclui-se, portanto, que ainda faltam políticas públicas no campo da saúde, informações e divulgações que possam promover e garantir o acesso dos idosos de forma mais efetiva em programas de atividades e de educação física.

Referências

- CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. **R. bras. Ci. e Mov.** 2003; 11(3): 45-52
- K.M. B. FRANCHI, ; R.M. MONTENEGRO.
Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade.
Revista Brasileira em Promoção da Saúde, vol. 18, núm. 3, 2005, pp. 152-156 Universidade de Fortaleza Fortaleza-Ceará, Brasil
- OLIVEIRA A. C de; OLIVEIRA N. M. D; ARANTES P. M. M; M. A. ALENCAR. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física- uma revisão sistemática.
REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL. RIO DE JANEIRO, 2010; 13(2):301-312
- R. J. PEREIRA; R. M. M. COTTA; S. do C. FRANCESCHINI. et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Rev Psiquiatr RS jan/abr 2006; 28(1): 27-38**
- WORLD HEALTH ORGANIZATION
Envelhecimento ativo: uma política de saúde / World Health Organization;
tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005

OS BENEFÍCIOS QUE O JUDÔ TRAZ PARA AS CRIANÇAS

Gustavo Barroso Perota¹; Rogério Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

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

²Professor. do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Judô, Criança, Desenvolvimento motor, Benefício.

Introdução: A criança nos seus primeiros anos de vida possuem vários movimentos espontâneos, onde ela começa a desenvolver seu condicionamento motor através de estímulos e brincadeiras, pois a atividade motora é muito importante para o desenvolvimento da criança, através das brincadeiras dos jogos a criança é estimulada e consegue se desenvolver tanto no aspecto cognitivo, tanto no social, por isso o Judô é procurado e indicado por muitos por estabelecer todos esses aspectos. Para Nunes (2004 apud TRUSZ e DELL'AGLIO, 2010) o judô pode se destacar entre as modalidades esportivas, considerado um esporte educativo por excelência, que permite à criança expressar-se plenamente no contexto lúdico, canalizando sua energia e reforçando seu caráter. No judô lúdico, podemos utilizar os mais variados jogos e gestos motores que aumentamos gradativamente a complexidade para auxiliar no sistema de integração sensorial. O judô trabalha o sistema vestibular, com quedas, mudanças de alturas, direção, entre outros (SILVA; ARAÚJO, 2002).

Objetivos: O objetivo desta pesquisa é verificar se a prática do judô traz benefícios para o desenvolvimento geral das crianças.

Relevância do Estudo: Este trabalho é relevante no sentido de contribuir com os atletas, professores de Judô e profissionais na área de Educação física para que possam compreender os benefícios que o Judô trás para crianças.

Materiais e métodos: O presente estudo foi elaborado em forma de revisão de literatura, sendo utilizado principais bases de dados indexadas, tais como: Google Acadêmico, Scielo, Bireme, entre outras.

Discussões: Para alguns autores, como Pagani et al., (2012), Silva (2012), Cavazani et al., (2016), Santos (2013), o judô pode ser um caminho importante para o desenvolvimento da mobilidade, do físico, mental e filosófico, e através dos exercícios, busca atingir pontos fracos a serem trabalhados, como medo, nervosismo, falta de confiança, falta de vontade, ansiedade, construindo um ser humano mais aprimorado, sendo indicado por psicólogos, educadores e psiquiatras, como terapia para crianças irrequietas ou complexadas. As atividades envolvendo o desenvolvimento das habilidades psicomotoras terão sempre objetivos pedagógicos e visarão o desenvolvimento integral do aluno, atividades estas que são desenvolvidas, preferencialmente através de jogos, exercícios físico, brincadeiras. O judô é capaz de oportunizar desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, indo ao encontro a hipótese deste trabalho.

Considerações Finais: Através deste trabalho pode-se verificar os benefícios e a importância do Judô no desenvolvimento motor e cognitivo, fundamentais na infância e na educação infantil. Hoje em dia, muitas escolas implantam o Judô como meio educacional,

pois, além dos benefícios mostrados pelos autores estudados, também pelo fato de ter sido eleito pelo comitê olímpico Internacional e pela UNESCO, como o esporte mais completo, que proporciona um ótimo ambiente social, respeitando o próximo, e com isso o judô pode ser considerado pelas pesquisas como o melhor esporte de formação de iniciação para crianças porque não melhora apenas a relação entre as pessoas, mas sim, melhora a mente, concentração, desenvolvimento motor e cognitivo fazendo com que a criança se desenvolva física, psicológica e moralmente.

Referências:

CAVAZANI, R. N.; REVERDITO, R. S.; DRIGO, A. J.; SCAGLIA, A. J.; MONTAGNER, P. C.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte: tornando o jogo possível no judô infantil. **Motriviv.** v.28, n. 7, p.177-190, mai., 2016.

PAGANI, M. M.; ANDREOLA, R.; SOUZA, F. T. R. Lutas na escola: judô como opção de educação física para o ensino fundamental no município de sorriso-MT. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente.** v.3, n.2, p. 40-56, jul.-dez., 2012.

SANTOS, E. R. M. **Desenvolvimento motor associado à prática do Judô na infância.** 2013. 37f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal de Goiás, Formosa-Go, 2013.

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

SILVA, R. C.; ARAUJO, P. **Brincando de Ushiro-Ukemi: a influência do judô lúdico para melhoria da disfunção de integração sensorial** - Um estudo de caso.. In: Patricia de Araujo. (Org.). O corpo lúdico: lazer e cidadania. 1 ed. Belém: CROMOS, 2013, v. único, p. 217-246.

TRUSZ, R.A.; DELL'AGLIO, D.D. A prática do judô e o desenvolvimento moral de crianças. **Rev. bras. psicol. Esporte.** v.3, n.2, jul.-dez., 2010.

PREPARAÇÃO FÍSICA NO BALÉ CLÁSSICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Isis Mendes Antonio da Silva¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

¹Aluna do curso de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
isis.mendes.91@gmail.com ;

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharel.

Palavras-chave: preparação física, balé clássico, técnica clássica, bailarinas, treinamento.

Introdução: O balé demanda várias habilidades de treinamentos físicos, sendo que sua prática desenvolve exercícios que produzem potência muscular e coordenação (SIMÕES; ANJOS, 2010), dessa maneira a anatomia e cinesiologia podem subsidiar o ensino e prática da técnica (MONTEIRO; SCHEYE, 2016) e auxiliar as aulas com técnicas de treinamento físico para maior desempenho do bailarino.

Objetivos: Elaborar um levantamento bibliográfico sobre o trabalho de preparação física adequada para bailarinos clássicos.

Relevância do Estudo: O presente trabalho pretende servir de suporte teórico aos professores de balé em relação ao treinamento físico específico para tal arte.

Métodos: Foi elaborada uma revisão de literatura baseada em artigos científicos e teses, localizados em sites de busca científica como o Google acadêmico, Scielo, com os seguintes descritores: preparação física, balé clássico, técnica clássica, bailarinas, treinamento. Na biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru foram pesquisados os livros específicos da área.

Discussões: Ao longo de sua história, estudiosos da dança criaram vários métodos e escolas como a: i) Francesa: se caracteriza pela elegância, delicadeza e graça dos movimentos (PUOLI, 2010); ii) Italiana: engloba o desenvolvimento de movimentos dos pequenos músculos em harmonia – coordenação fina; iii) Russa: a técnica de Vaganova estrutura um método que a técnica e o domínio do corpo são a base da modalidade; iv) Inglesa: com uma metodologia voltada para o universo infantil, trabalhando com o imaginário da criança com objetos e situações (BARRADAS, 2004). O treino de balé se desenvolve através da repetição excessiva, assim aumentando a ocorrência de desequilíbrios musculares, alterando a biomecânica do sistema músculo-esquelético-ligamentar, comprometendo sua função e resultando em um maior número de lesões (SANTIAGO; SANTOS, 2015). Haas (2010) afirma que cada combinação de exercícios na barra e no centro deve ter um objetivo definido, para isso é preciso entender as ações de grupos musculares que criam as várias combinações de posições para dança. A falta de informação por parte dos bailarinos sobre seu próprio corpo faz com que o número de lesões aumente. Acrescido a este fato, está também o despreparo dos professores para orientarem seus alunos em questões anatômicas, cinesiológicas e fisiológicas (SIMÕES; ANJOS, 2010). Dentre os componentes necessários a serem desenvolvidos para a prática eficaz estão: dimensão morfológica, como composição corporal; dimensão funcional motora, composta por função cardiorrespiratória e função músculo-esquelética, nas capacidades de força, resistência muscular e flexibilidade. Na medida em que a bailarina se torna profissional, há a necessidade de manter o peso adequado com baixa porcentagem de gordura corporal, seus valores referentes são: bailarinas jovens não profissionais, 20,1% e bailarina profissional, 17,2%. O gasto energético da dança pode diversificar, variando em surtos intermitentes de atividade moderada à intensa. Passos em *allegro* (rápidos) dura menos que 30 segundos, e fontes anaeróbias como fonte energética predominante. A maioria dos exercícios de barra e

solo dura aproximadamente de 30 segundos à 1,5 minuto e conta com a glicólise anaeróbia para produção de energia; alguns dos ensaios ou aulas técnicas podem ser longos e em uma intensidade suficiente para se produzir uma melhora cardiorrespiratória moderada. (GARRETT JR. E KIRKENDALL, 2003). Também temos exercícios de flexibilidade que são utilizados para restaurar ou aumentar a mobilidade das articulações e músculos, melhorando as propriedades viscoelásticas dos músculos, resultando em um tecido elástico, indolor e equilibrado quanto a flexibilidade (LEITE E PEREA, 2009). No estudo de Fração *et al.* (1999), é desenvolvido um treinamento de quatorze semanas aplicado com base no déficit físico-funcional de cada bailarina, os resultados apontam alterações em função da aplicação do treinamento, como na amplitude do movimento articular que houve melhoras significativas, também podemos citar o aumento significativo da capacidade aeróbica, o que possibilita a execução mais graciosa dos passos de balé e diminuindo a quantidade de esforço. Garrett Jr. e Kirkendall (2003) descrevem o treinamento na dança como uma pirâmide. Descrevem que em sua base estão três áreas: aula técnica, somática e condicionamento. E acima disso, o ensaio, que é quando todos os aspectos e componentes do treinamento utilizados na aula de encontram e por fim no topo da pirâmide, temos o desempenho na dança, que representa a integração total do ensaio e das sessões de treinamento.

Conclusão: Após revisão de literatura observou-se que o balé clássico tem sido estudado de maneira mais científica, aumentando o número de professores e escolas que aplicam as técnicas de preparação física e treinamento, apesar de vários materiais serem de difícil acesso, e ainda existir o apego de alguns profissionais às técnicas ultrapassadas. Pode-se constatar a importância do trabalho de preparação física do bailarino tanto para melhora do desempenho quanto para evitar danos em seu organismo, decorrente a prática do balé.

Referências

- BARRADAS, D. S. **A importância da psicomotricidade na iniciação do ballet clássico (método Vaganova)**. 2004. 71f. Monografia curso de pós-graduação em psicomotricidade – Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2004.
- FRAÇÃO, V. B.; VAZ, M. A.; RAGASSON, C. A. P.; MÜLLER, J. P. **Efeito do treinamento na aptidão física da bailarina clássica**. Movimento, ano 5, nº11 – 1999.
- GARRETT, J.R., W.E.; KIRKENDALL, D. T. **A ciência do exercício e dos esportes**. Porto Alegre: ARTMED. 2003.
- HAAS, J. G. **Anatomia da dança**. Barueri: Manole. 2010.
- LEITE, M.A.; PEREA, D. C. B. N. M. Efeitos de alongamento por inibição ativa no movimento de flexão de quadril em bailarinas. **Arquivo Brasileiro de Ciência e Saúde**, Santo André, v. 34, n. 3, p. 171-6, Set/Dez 2009.
- MONTEIRO, Z.; SCHEYE, F. Reflexões sobre a prática e ensino do balé na abordagem de Zélia Monteiro. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/aspas/article/view/89995>>. Acesso em: 05/05/2016.
- PUOLI, G. G. **O ballet no Brasil e a economia criativa: evolução histórica e perspectivas para o século XXI**, São Paulo, FAAP, 2010.
- SANTIAGO, D. B. de A.; SANTOS, D. L. Efeitos de treinamento físico com uso da Thera-band sobre variáveis físicas e antropométricas de bailarinas. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**. v.16, n. 2, Abril/Junho, 2015.
- SIMÕES, R. D.; ANJOS, A. F. P. O ballet clássico e as implicações anatômicas e biomecânicas de sua prática para os pés e tornozelos. **Rev. da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v.8, n. 2, p. 117-132, mai/ago. 2010.

FATORES MOTIVACIONAIS NO FUTEBOL AMADOR

Izabela Gonçalves Silva¹; Juliana Martins Pereira²;

¹Izabela Gonçalves Silva – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – iza.goncalves100@g.ail.com;

²Juliana Martins Pereira – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – Juliana_pereira@hotmail.com;

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Motivação e futebol.

Introdução: De acordo com a história oficial, o futebol chega ao Brasil a partir do paulistano Charles Miller que, ao retornar da Inglaterra, em 1894, trouxe consigo os materiais necessários para prática do esporte, que logo teve grande aceitação pelo povo brasileiro alcançando cada vez mais adeptos e fazendo com que o país se tornasse conhecido mundialmente como “o país do futebol”. (REIS; ESCHER, 2005). O futebol brasileiro nasce das elites e rapidamente adquire popularidade nas várias camadas sociais e torna-se uma das grandes paixões brasileiras. Durante esse processo, vai sendo praticado em diferentes *figurações sociais*, as quais se consolidarão no cotidiano das cidades. Entre elas, o futebol amador. O entendimento dos motivos pelos quais os jovens se envolvem nos esportes tem sido fonte de várias pesquisas para profissionais da área da Psicologia do Esporte. Dessa forma, tem-se observado um aprofundamento de pesquisas sobre algumas variáveis psicológicas. O estudo da motivação é um dos grandes temas da Psicologia e, também, a psicologia desportiva tem investigado os aspectos motivacionais que levam à prática desportiva, seja em nível de competição ou apenas de lazer ou recreação em jovens e adultos. O entendimento da motivação no esporte torna-se importante no momento em que enfocamos a motivação como um processo para despertar a ação ou sustentar a atividade (FERREIRA et al. apud FIORESI, 1993). De forma mais específica, o estudo da motivação implica na análise das razões pelas quais se opta fazer algo ou desempenhar algumas tarefas com maior empenho do que outras, ou até continuar numa atividade por longo período de tempo. Machado (2006) explica que a motivação se apresenta de duas maneiras, de forma intrínseca, partindo de cada indivíduo, e extrínseca, pela qual haverá uma amplitude de recompensas cujo objetivo principal não é somente o prazer de jogar, mas também provar toda sua capacidade de rendimento no esporte.

Objetivos: Identificar os fatores motivacionais que influenciam a prática do futebol amador.

Relevância do Estudo: Os fatores motivacionais são relevantes para identificar os motivos pelos quais pessoas direcionam suas práticas esportivas e quais sentidos fazem destes no decorrer de suas vidas, além orientar os profissionais de educação física que trabalham com a prática esportiva auxiliando no processo de desenvolvimento esportivo, cultural, físico e social. Os fatores motivacionais em relação à prática dos esportes é um aspecto muito importante para professores de educação física e técnicos, pois proporciona subsídios necessários para programas de aulas e treinamentos específicos, voltados para o interesse do praticante, facilitando a escolha das atividades, e motivando para uma prática mais prazerosa.

Materiais e métodos: Fizeram parte da amostra 18 indivíduos do sexo masculino na faixa etária entre 18 a 26 anos, praticantes de futebol do time amador Mülleke's F.C da cidade de Pederneiras/SP. Disputam campeonato amador organizado pela Prefeitura Municipal da cidade de Pederneiras- SP. Treinam em média uma vez por semana (aos sábados). Como instrumento utilizou-se o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva, criado por Gaya e Cardoso (1998). Esse instrumento é composto por 19 questões fechadas, subdivididas em

três categorias - rendimento desportivo, saúde e amizade/lazer, nas quais o indivíduo assinala o grau de importância percebido em cada uma delas.

Resultados e discussões: os resultados foram analisados por categorias. Na categoria rendimento desportivo constatou-se que os principais motivos que leva os participantes avaliados a prática do futebol é para vencer e competir e o aspecto que apresentou menor índice de relevância foi “para ser um atleta ou jogador”. Esses resultados demonstram que os participantes analisados se motivam com intuito de competir, no entanto não tem mais o objetivo de ser um jogador profissional. Em relação a motivação na categoria saúde observou-se que manter a saúde e exercitar-se são os principais motivos que levaram os participantes investigados a prática do futebol, enquanto o que teve menor relevância foi emagrecer, o que leva a crer que os analisados tem preocupação com a manutenção da saúde. Estudos desenvolvidos por Paim (2004) e machado, Piccoli e Scalon (2005) constataram que a busca pela melhoria na saúde configura-se como o principal motivo da prática de esportes. Para Paim (2001) isso tem ocorrido pela relação existente entre esporte e saúde e por sua divulgação como fator de prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo. Na categoria amizade e lazer as que tiveram mais relevância foram para se divertir e pelo gosto e a com menor índice foi “para não ficar em casa”. Segundo Lawther (1973), gostar de praticar é de suma importância para a permanência de um individuo em uma modalidade esportiva, pois o valor educacional, recreativo e o de saúde mental existente nos esportes, tendem a diminuir quando a atividade não é divertida.

Conclusão: No aspecto geral foi verificado que de todas as perguntas do questionário as que tiveram maior relevância foram as da categoria amizade/lazer, onde o principal fator motivacional foi “para se divertir”. Já na categoria saúde os dados constataram que o principal fator foi “manter a saúde”. E a categoria que menos se destacou foi rendimento desportivo, com “para vencer”. Conclui-se que os jovens desse time praticam o futebol com maior ênfase na diversão e na saúde, sem interesse no âmbito profissional, isso pode ser explicado por ser um time de futebol amador e se encontrarem apenas de finais de semana.

Referências

- FIORESE, L. **A relação entre a percepção de competência de atletas adolescentes e seus motivos para a prática esportiva**. 1993. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano)-Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria.
- GAYA, A; CARDOSO, M. Os Fatores Motivacionais para Prática Desportiva e suas Relações com o Sexo, Idade, Níveis de Desempenho Desportivo. **Revista Perfil**, Ano 2, n. 2, 1998.
- LAWTHER, L. Psicologia esportiva. Rio de Janeiro: Fórum, 1973.
- MACHADO, C. S.; PICCOLI, J. C. J.; SCALON, R. M. Fatores motivacionais que influem na aderência de adolescentes os programas de iniciação desportiva das escolas da Universidade Luterana do Brasil. **Revista Digital**, v. 10, n. 89, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- PAIM, M. C. C. Motivos que levam adolescentes a praticar o futebol. **Revista Digital**, Año 7, n.43, 2001. Disponível em: [HTTP://www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).
- PAIM, M. C. C. fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista Virtual EF Artigos**. V. 2, n. 7, 2004.
- REIS, H. H. B; ESCHER, T. A. A Relação entre Futebol e Sociedade, IX Simpósio Internacional Processo Civilizador, Ponta Grossa, 2005.

FATORES MOTIVACIONAIS E TREINAMENTO FUNCIONAL: O INÍCIO DA PRÁTICA E AS DIFICULDADES

José Daniel Ferreira¹; Juliana Martins Pereira²;

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
jdaniel.ferreira16@gmail.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: Treinamento funcional, motivação, exercício físico.

Introdução: Diversos fatores estão influenciando as pessoas buscarem uma vida mais saudável, sendo por indicação de profissionais da saúde ou até mesmo por influência dos meios de comunicação. Esses fatores levam as pessoas a modificar hábitos no seu dia a dia como se alimentar de maneira adequada e praticar exercícios físicos adquirindo assim mais qualidade de vida. Além disso, de acordo com Padoin et al (2010), quando o indivíduo adota um estilo de vida ativo tem mais chances de envelhecer de maneira saudável. As pessoas estão à procura de novas modalidades para se exercitarem, entre elas o treinamento funcional tem se destacado. Esse tipo de treinamento visa melhorar a capacidade funcional, ou seja, a habilidade de realizar as atividades normais da vida diária com eficiência, autonomia e independência (CAMPOS; NETO, 2004). “O termo funcional se define como aquilo que é relativo às funções. Encontra-se também seu emprego para se referir a funções biológicas ou psíquicas” (TEIXEIRA et al 2016, p202).

Objetivo: Analisar quais os fatores motivacionais que levam as pessoas a buscarem o treinamento funcional, e quais os principais fatores que as desmotivam durante a prática.

Relevância do Estudo: O destaque dos exercícios físicos tem recebido nas últimas décadas e o crescimento deste estilo de treinamento, denominado funcional, justifica a realização da pesquisa, visto que ainda há pouco material acadêmico sobre o tema. Além disso, o enfoque da pesquisa, pelo olhar da psicologia, é algo bastante recente em nossa área de estudos e pode contribuir para que os profissionais compreendam o que leva as pessoas a se exercitarem e, por outro lado, o que as faz desistirem. Neste sentido, acredita-se que a melhor compreensão deste objeto de estudo pode auxiliar os profissionais a repensarem sua postura a fim de motivar seus clientes.

Materiais e métodos: Para a realização da pesquisa foram selecionados 20 jovens adultos na faixa de 25 a 35 anos, matriculados em uma academia situada na cidade de Pederneiras – São Paulo. Após assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, responderam individualmente a um questionário com perguntas elaboradas pelos pesquisadores.

Resultados e discussões: Quando questionados sobre o tempo de prática de exercícios físicos, apenas um participante relatou menos de um ano. O restante ficou assim distribuído: 50% entre um e cinco anos de prática, 15% entre seis e dez anos e outros 30 % com mais de 10 anos de prática. O indivíduo que relatou maior tempo já executa exercícios físicos há 27 anos. Já quando questionados há quanto tempo praticam o treinamento funcional, os resultados foram: 45% menos de um ano, 45% entre um e dois anos e 15% com três anos. Citaram suas experiências anteriores com o exercício físico, sendo: outros tipos de treinamentos em academias (musculação, zumba, etc), lutas, esportes coletivos e esportes individuais. Ao serem questionados sobre os fatores que os motivaram a iniciar o exercício físico, os participantes responderam que o principal fator foi a manutenção da saúde, seguido de perda de peso, condicionamento físico, melhora na qualidade de vida e na estética corporal. Segundo os participantes, optaram pelo treinamento funcional pelos seguintes motivos: é um tipo de treinamento mais dinâmico, sem rotinas, é uma novidade,

trabalha todo o corpo, tem estímulos diferentes dos que são usados no dia a dia, aumenta o condicionamento físico, auxilia nos desportos, é diversificado, prático e bastante agitado. Os alunos destacaram os resultados alcançados com o treinamento funcional, evidenciando a melhora no condicionamento físico e perda de peso. Silveira e Andrade (2010) citam no seu trabalho que os benefícios que o exercício físico proporciona à saúde, de modo geral, são conhecidos pelas pessoas, e por isso exercitar-se é popularmente um sinônimo de saúde. O que mostra a importância do exercício físico para o bem estar dos participantes. Os sentimentos dos alunos sobre o treino também foram colocados em questão, apesar de 85% dos alunos relatarem que gostam de treinar ou gostam muito de treinar, 10% não gostam e os outros 5% “odeiam treinar e vão à academia por obrigação”, isso mostra que mesmo sendo uma proporção pequena esses 5% não encontram prazer na prática do treinamento funcional. Os resultados encontrados foram positivos em sua maioria, pois os participantes citaram melhora no condicionamento físico, no desempenho esportivo, equilíbrio, postura, entre outros. Em estudo realizado por Lutosa et al (2010, p153) constatou-se que: “Programas de treinamento funcional podem colaborar na redução de incapacidades, quedas, problemas emocionais e sociais em idosos”. Em contrapartida, dentre as dificuldades relatadas observamos que a postura do professor pode desmotivar seu aluno. Sobre isso, alguns participantes destacaram: dificuldades para realizar os exercícios, ou seja, grau de dificuldade inadequado, falta de atenção do professor quanto a suas limitações e professor distraído com o celular enquanto seu aluno realiza o treino. A pesquisa também abordou a questão das dificuldades em ir até a academia, as respostas dos alunos mostram que os compromissos do cotidiano e a falta de tempo são fatores que influenciam e podem levar a desistência da prática. Outros obstáculos citados foram: músicas que tocam na academia e temperatura desagradável.

Conclusão: O estudo mostra que o treinamento funcional é procurado pelos alunos principalmente pelos seguintes fatores: perda de peso, melhora no condicionamento físico, melhora na postura e equilíbrio. Como pontos positivos do treinamento funcional em comparação com outros exercícios evidenciou-se o fato de ser dinâmico e não ter uma rotina repetitiva. Por outro lado, os compromissos da vida cotidiana, a falta de vontade de se exercitar, e a falta de comprometimento de alguns profissionais da área de educação física estão diretamente ligadas a desmotivação dos alunos em dar continuidade em um programa de exercícios físicos regulares.

Referências

- CAMPOS, M. A.; NETO, B. C. *Treinamento funcional resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas*. Rio de Janeiro: Revinter, 2004
- LUSTOSA, L. P.; OLIVEIRA, L. A.; SILVA SANTOS, L. S.; GUEDES, R. C.; PARENTONI, A. N.; PEREIRA, L. S. M. *Efeito de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade*. Centro Universitário de Belo Horizonte, Belo Horizonte, MG, Brasil 2010.
- PADOIN, P. G.; GONÇALVES, M. P.; COMARU, T.; SILVA, A. M. V., Análise comparativa entre idosos praticantes de exercício físico e sedentários quanto ao risco de quedas, *O Mundo da Saúde*, São Paulo: v.34, n.2, p.158-164, 2010.
- SILVEIRA VIANA, M.; ANDRADE, A. *Estágios de mudanças de comportamento relacionados ao exercício físico em adolescentes*. Universidade do Estado de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde e do Esporte. Laboratório de Psicologia do Esporte e do Exercício. Florianópolis, SC. Brasil 2010
- TEIXEIRA, C V L S; EVANGELISTA, A L; PEREIRA, C A; GRIGOLETTO, M E da S. Short roundtable RBCM: treinamento funcional. *R. bras. Ci. e Mov*, v.24, n.1, p.200-206, 2016.

O PERFIL DO PROFISSIONAL DE CROSSFIT® DA CIDADE DE BAURU (SP)

Péricles A. de Mattos Junior¹; Juliana Martins Pereira²;

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Perfil do Profissional, CrossFit®, Exercício Físico, Educação Física

Introdução: A atividade física, atualmente, é indicada pelos próprios médicos que orientam no sentido de “prevenção e controle de doenças” (SEIXAS et al., 2003), longevidade e até mesmo na redução de mortalidade, pois promove uma melhor qualidade de vida. As pessoas estão adquirindo a consciência da importância da prática da atividade física, e muitas vezes, buscando a prática por livre iniciativa. Por essa razão, a procura por novas e diversas formas de se exercitar o corpo vem crescendo, e o CrossFit®, que segundo Gavazzi e Dorst (2014) se popularizou a partir de uma franquia criada por Greg Glassman, vem sendo uma dessas novas formas de se praticar a atividade física, “que cresce vertiginosamente no Brasil” (REVISTA VEJA, 2014, p.85), pois segundo Glassman (2012), a competição e a camaradagem das aulas, motivam os praticantes. Entretanto, “até o presente momento as pesquisas a eficácia ou malefícios do CrossFit® são escassas e as que já existem não são conclusivas, ou deixam lacunas metodológicas para futuras investigações” (TIBANA et al., 2015).

Objetivos: Investigar a identidade social e profissional do profissional do CrossFit® da cidade de Bauru visando a compreensão das competências, motivação e perfil destes profissionais.

Relevância do Estudo: O desenvolvimento da presente pesquisa justifica-se pelo crescimento dessa prática corporal no meio dos profissionais da área, o que nos leva a questionar o desempenho desses profissionais, e também por chamar atenção pela busca crescente desta modalidade entre os praticantes de atividade física que procuram qualidade de vida, socialização, estética, sair da rotina, e em alguns casos, a competição. O tema surgiu a partir da vivência em meio aos profissionais da musculação e do CrossFit®, pelo aumento do número de educadores físicos que estão atuando como profissionais do CrossFit®, que estão deixando as academias de musculação convencionais, e do crescimento do número de academias de CrossFit® na cidade de Bauru (SP).

Materiais e métodos: Como metodologia, realizou-se uma pesquisa descritiva, e como instrumento de coleta de dados um questionário, que foi aplicado a dez profissionais de Educação Física, de ambos os sexos, que trabalham como profissionais do CrossFit® na cidade de Bauru (SP).

Resultados e discussões: Não foram encontrados outros estudos com o mesmo objetivo para um possível confronto de resultados, portanto, a discussão foi feita a partir de estudos similares e também tomando-se por base nossos dados. Assim, constatou-se: esses profissionais são, na maioria homens, com idade que variam entre 22 a 44 anos, sendo que metade deles são casados e a outra metade solteiros, que possuem formação superior em Educação Física, sendo que 4 deles possuem apenas o curso superior completo; 5 deles possuem pós-graduação, e somente 1 deles possui o mestrado; estando portanto de acordo

com o estatuto do CREF (Conselho Regional de Educação Física), cursos específicos de CrossFit®, e que atendem a um público que busca além da estética corporal, qualidade de vida, e principalmente sair da rotina das modalidades convencionais. Pelas respostas, acreditamos que estão se atualizando constantemente, geralmente através de cursos, palestras, artigos e, ao conhecerem o CrossFit® deixaram outras modalidades em que trabalhavam (lutas, treinamento funcional, musculação, ginástica artística), enxergando nessa modalidade um diferencial em relação as outras, como por exemplo o “dinamismo”, e com grande potencial de crescimento tanto na cidade de Bauru – SP, como em todo país. Ainda, se mostraram totalmente satisfeitos com a área de atuação em que estão exercendo o seu trabalho, citando como os principais motivos desta satisfação o “retorno financeiro”, o “poder atender um público variado”, a “satisfação dos clientes”, a “paixão por essa modalidade”, etc., e veem o CrossFit® com muitos pontos fortes, como por exemplo, a “superação”, o “não haver rotina”, e a “qualidade de vida” que, junto a “motivação”, foram os mais citados. Porém, também foram citados os pontos fracos desta modalidade, como por exemplo, de que ainda há “poucos estudos na área”, “profissionais não capacitados”, o “preconceito para com a modalidade”, o “dopping”, aulas “superlotadas”, e o “custo elevado” das especializações.

Conclusão: Por meio deste trabalho, podemos concluir que o CrossFit® é uma modalidade em ascensão, que exige de seus profissionais capacitação específica e atualização constante através de cursos, que tem como o ponto mais forte o dinamismo, e como ponto mais fraco os profissionais não capacitados.

Referências

GAVAZZI, M.; DORST, B. G.D.; **A origem do cross training e sua evolução**—2014. Disponível em: <http://www.fag.edu.br/upload/ecci/anais/559538fed95df.pdf>. Acessado em: 20 de abril de 2016.

GLASSMAN, G. – **The Crossfit training Guide**— 2012. Disponível em: https://assets.crossfit.com/pdfs/seminars/CertRefs/CF_Manual_v4.pdf. Acessado em: 3 de maio de 2016.

LOPES, A. D.: “Ninguém nunca se afogou no próprio suor”, **Revista Veja**.—2014. Disponível em: <http://nossafisica.com.br/resources/28%20-%20CROSSFIT.pdf>. Acessado em 12 de abril de 2016.

SEIXAS, A. M.; et al. Padrão da prescrição de atividade física realizada por médicos ortopedistas brasileiros - **CELAFISCS – Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul** – 2003. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/ARTIGOS/DIVERSOS/Padr%20da%20prescri%20e%20atividade%20f%20sica%20realizada%20por%20m%20dicos%20ortopedistas%20brasileiros.pdf>. Acessado em: 20 de abril de 2016.

TIBANA, R. A.; ALMEIDA, L. M.; PRESTES, J. – Crossfit riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento?- 2015 -**Programa de Mestrado e Doutorado em Educação Física da Universidade Católica de Brasília (UCB)**. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5698/3708>. Acessado em: 3 de maio de 2016.

NÍVEL DE DESIDRATAÇÃO EM ATLETAS NÃO PROFISSIONAIS DURANTE UMA PARTIDA DE FUTEBOL

¹Lidia Cristina de Lima; ²Marco Antonio Pelegrino Manji

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
e-mail: lidialima1307@gmail.com

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado.

Palavras-chave: Desidratação; Futebol; Atletas.

Introdução: A desidratação é um desequilíbrio que ocorre em função da ingestão de líquidos e a perda de água. A sudorese, a baixa ingestão de água, o consumo de muito sódio, são fatores que afetam diretamente o aumento da desidratação (BORUSCH et al. 2007). Durante a atividade física ocorre a queima da caloria para produção de energia gerando calor, causando um desequilíbrio homeostático na temperatura corporal (WOLINSKY, HICKSON, 2002). Para que haja a termorregulação, ocorre uma resposta fisiológica, a vaporização através da liberação de água pelos poros, chamado sudorese (BORUSCH et al. 2007). Durante a prática de atividade física o nível de sudorese aumenta, devido a alguns fatores relevantes tais como a intensidade da atividade, variações climáticas, individualidade biológica, entre outros. Nesse sentido no estudo realizado, espera-se encontrar níveis de perda hídrica elevados e falta de ingestão de água durante a prática de exercício, em uma temperatura alta.

Objetivo: Este estudo tem como objetivo monitorar o nível de perda de peso corporal, durante uma partida de futebol, para avaliar o índice de desidratação causada em atletas não profissionais.

Relevância do Estudo: Esse estudo irá expor a importância da hidratação durante a prática, principalmente em atividade contínuas e em ambiente tropical como interior do estado de São Paulo.

Metodologia de pesquisa: Foram avaliados 20 indivíduos do sexo masculino com idade entre 18 e 38 anos, que já praticam futebol não profissional no mínimo um ano. Os atletas foram avaliados em duas sessões, pré-jogo e pós-jogo. Para avaliar a perda total de água foi utilizado o peso inicial, o peso final, quantidade de líquido ingerido durante a partida, e durante o intervalo. Os atletas foram orientados a não utilizar o banheiro durante a avaliação. Procedeu-se o cálculo da seguinte equação (peso inicial – peso final) + líquido ingerido = taxa de sudorese, que corresponde aproximadamente ao nível de líquido perdido pelo indivíduo.

Resultados e discussão: Os resultados mostram que entre os atletas houve uma variação individual significativa, quanto à perda de peso, com variações de 0,12 kg a 4,58 kg. Ao final da partida, em uma análise, individual nove atletas (45%) apresentaram nível de desidratação acima de 2 % do peso corporal, podendo ocasionar uma queda no desempenho do jogador. Observou-se que a houve 2,22% de perda de peso corporal em média, classificado como grau de desidratação leve conforme Barbosa e Sztajn bok, (1999), sendo a média do peso inicial de 83kg e média do peso final de 81,76kg, conforme a tabela.

	Faixa Etária (18 – 36)	Peso inicial (kg)	Peso final (Kg)	Taxa de suor/hora	Perda de peso (%)
Média	28,2	83,0	81,76	1,13	2,22
Desvio - padrão	± 5,85	± 12,02	± 11,62	± 1,23	± 1,38

Resultados similares foram encontrados, em um teste realizado por Cardoso et al. (2013), que comparou duas etapas de uma corrida de 20 km realizada com seis corredores, uma etapa com hidratação adequada, com duração de 80 minutos de atividade física, tal estudo apresentou uma desidratação de 1% no peso corporal, e uma segunda etapa sem a hidratação, com duração de 90 minutos a corrida, obteve 2,14% de desidratação, nesse segundo caso constatou uma queda de 12,5% no desempenho dos atletas. Constatando Pinto et al. (2014) realizaram uma avaliação com atletas de Futebol americano constatou a perda hídrica dos atletas durante um dia de treino, por meio da sua massa corporal e densidade da urina, observou que houve perda significativa na media, um percentual de 1% da perda de peso dos atletas, porem como não atingiu 2% do peso corporal. Lemes et al. (2008) realizaram um estudo com 28 adolescentes do sexo feminino durante um treino de voleibol com duração de 90 minutos, e a temperatura encontrava-se em 23,3°C obtendo uma perda média de 1,10% de suor. Em uma análise individual duas atletas apresentaram taxa de sudorese acima de 2%, apresentando sintomas como sede forte, baixo volume sanguíneo, desconforto e queda no desempenho físico, resultado de uma desidratação. Rankin (2016) afirma que para exercícios inferiores a uma hora ou de intensidade moderada apenas água é suficiente para reidratação, porem para exercício de alta intensidade ou para atletas competitivos recomenda-se bebidas que forneçam eletrólitos e hidratos de carbono, para retardar a fadiga repondo as reservas energéticas.

Conclusão: De acordo com os resultados encontrados houve um nível de desidratação leve nos atletas não profissionais, características de uma atividade física intensa e intermitente de longa duração. Assim sendo a reposição hídrica adequada durante e após pode ser recomendada, evitando a alterações fisiológicas ocasionadas pela sudorese. Entretanto sugerem novos estudos sobre o assunto para que possa reforçar os resultados obtidos no presente estudo.;

Referências:

- BARBOSA, A. P., SZTAJNBOK, J.. Distúrbios hidroeletrólíticos. **Jornal de Pediatria**. Rio de Janeiro, v 75, 1999.
- BORUSCH, E. SANTOS M. C. R., GUERTZENSTEN V., ZEN V. R., SILVA S. G. Desidratação em jogadores de futebol juniores. **Revista brasileira de nutrição esportiva**. São Paulo, v. 1, n° 4, p 01 -10, 2007.
- CARDOSO, A. P., MOREIRA A. L., PAULA A. F., OLIVEIRA L. H. S., BAGANHA R.J., DIAS R.. Modulação nos níveis de hidratação após a prática do atletismo e performance de corrida. **Revista brasileira de nutrição esportiva**. São Paulo, v. 7 n° 38, 2013.
- LEMES P. N., TAKESIAN M., GIACOMETTI B. P., VIEBIG R. F.. Avaliação dos hábitos alimentares, composição corporal e hidratação de adolescentes praticantes de voleibol de um clube da cidade de São Paulo. **Revista Digital**. Buenos Aires v 13 - N° 121, 2008.
- PINTO S. I. F.; BERDACKI V. S.; BIESEK S. Avaliação da perda hídrica e do grau de conhecimento em hidratação de atletas de futebol americano. **Revista Brasileira de Nutrição esportiva**. São Paulo, v 8, n. 45. p.171-179, 2014).
- Rankin J. W.. Clearing Up Common Nutrition Myths. AMCS, 2016. Disponível em: <<http://www.acsm.org/public-information/articles/2016/10/07/clearing-up-common-nutrition-myths>>. Acesso em 18 de outubro 2016.
- WALINSKY, I. , HICKSON, J. F.. **Nutrição no exercício e no esporte**. 2° ed. São Paulo: Roca, 2002.

AVALIAÇÃO FÍSICA APLICADA A BAILARINOS CLÁSSICOS: PROPOSTA DE BATERIA DE TESTES

Lucas Vicente Bortoletto¹; Olga de Castro Mendes²;

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: avaliação física, balé clássico, bateria de testes;

Introdução: O balé clássico foi o primeiro “estilo” de dança a desenvolver de fato uma técnica fisicamente sólida (AU, 1988). Grego (1999) afirma que o balé, embora visto como atividade majoritariamente artística e estética, exige enorme habilidade atlética, pois o bailarino sobrecarrega suas articulações de modo não fisiológico em posições não anatômicas para execução de proezas técnicas que transmitam graça e leveza. Como afirmam Silva e Tkac (2012), o educador físico pode trabalhar no mundo da dança juntamente com os professores e coreógrafos, havendo o respeito das particularidades profissionais de cada elemento, visando o melhor aproveitamento e evolução do bailarino nas qualidades técnicas, artísticas e físicas. Comumente verifica-se uma preocupação exacerbada somente com a técnica, ficando as outras qualidades relativamente defasadas, mas não existe técnica suficientemente adequada se a capacidade física não estiver ao par para executar suas exigências. A avaliação física apresenta-se como meio para mensurar as capacidades físicas dos indivíduos.

Objetivo: O objetivo do presente estudo é avaliar um grupo de bailarinos e estabelecer um protocolo de avaliação física das principais capacidades físicas exigidas pela prática do balé clássico em indivíduos do sexo masculino, considerando a especificidade da atividade e as variáveis envolvidas na sua prática.

Relevância do Estudo: Dada a falta de pesquisas científicas na área de treinamento relacionado à dança, a importância do presente trabalho se dá na tentativa de desenvolver uma metodologia de avaliação física para bailarinos clássicos. Espera-se que a metodologia proposta possa ser aplicada para verificar o desenvolvimento do bailarino clássico, tendo em vista que esta é uma prática corporal com características específicas que se beneficiaria de um protocolo próprio de avaliação física.

Materiais e métodos: Foram avaliados cinco praticantes do *ballet* clássico do sexo masculino de duas academias de dança de Bauru-SP. Foi aplicada anamnese, porcentagem de gordura corporal pelo protocolo de Guedes (1985) que utiliza as dobras cutâneas suprailíaca, abdominal e tricipital, Flexiteste proposto por Pável e Araújo (1980) adaptado utilizando-se apenas oito movimentos de ambos os lados, resistência muscular localizada de membros superiores e abdominal, pelos testes de flexão de braço e abdominal, onde o avaliado deveria realizar o maior número de repetições em um minuto, força explosiva de membros inferiores pelos testes de impulsão vertical e horizontal, consumo máximo de oxigênio predito pelo teste de esteira com protocolo de Ellestad e avaliação do caráter metabólico por meio de uma coreografia típica de variações masculinas onde foram determinadas a frequência cardíaca de repouso, a máxima predita, a máxima atingida durante o teste de esteira e a média da frequência alcançada durante a execução coreográfica.

Resultados e discussão: A média e o desvio padrão da idade do grupo foram de $31,40 \pm 9,84$ anos e tempo de prática do *ballet* clássico foi de $8,70 \pm 7,38$ anos. O índice de massa corporal (IMC) de $24,26 \pm 3,33$ kg/m² classifica o grupo como eutrófico, ou seja, dentro do normal. O protocolo de Guedes adotado classifica o grupo como regular na avaliação da composição corporal ($18,78 \pm 4,09$ % de gordura corporal total). Os protocolos de resistência muscular adotados classificam a resistência de braços dos avaliados como acima da média ($27,80 \pm 4,38$ flexões) e a resistência abdominal ($37,60 \pm 6,66$ abdominais) como excelente. Apesar da prática do balé clássico exigir grande flexibilidade articular, os avaliados apresentaram nível de flexibilidade regular em comparação com a média da população na maioria dos itens. Os protocolos de impulsão adotados classificam a impulsão horizontal dos avaliados como fraca e a impulsão vertical como regular, ou seja, quando comparados à média da população, os avaliados não apresentaram resultados significativos. No estudo de Leite *et al.* (2011) com praticantes de *Le Parkour* média para impulsão vertical foi $55,96 \pm 5,31$ cm e a impulsão horizontal $253 \pm 21,00$ cm, classificando o grupo como acima da média para ambos os saltos, resultado superior aos dos bailarinos deste estudo, embora em ambas as práticas a força explosiva de membros inferiores seja necessária. Podemos justificar essa diferença pelo fato de que a posição anatômica deste teste é bem diferente das posições dos segmentos corporais do balé clássico, no qual os membros inferiores estão constantemente em rotação lateral, tronco e quadril estão em encaixe característicos e as posições dos braços também são bem específicas durante a execução de saltos. Como a frequência cardíaca da coreografia corresponde a 76,4% da máxima, podemos concluir que a coreografia proposta caracteriza a prática do balé clássico como uma atividade aeróbia (entre 70% a 80% da FC_{máx}) para este grupo de avaliados. Como a coreografia consistiu em segmentos de ritmos diferenciados, o pico da frequência cardíaca correspondeu a 91,47% da máxima, fato que indica que segmentos da coreografia podem ser classificados como esforço máximo (entre 90% a 100%) e que a prática do balé clássico exige tanto do metabolismo aeróbio quanto do anaeróbio em sua execução. O consumo máximo de oxigênio predito dos avaliados os classifica como indivíduos ativos treinados ($51,66$ ml/kg.min⁻¹).

Conclusão: Conclui-se que a metodologia proposta permitiu a avaliação das capacidades físicas exigidas pela prática masculina do *ballet* clássico e sugere-se que mais estudos na aplicabilidade da Educação Física e seus instrumentos no campo da Dança sejam realizados e estimulados, com mais avaliados, comparando-se com grupo controle para um maior entendimento da modalidade.

Referências

- AU, S. **Ballet & Modern Dance**. Editora Thames and Hudson Ltd, Londres, 1998.
- GREGO, L. G. et al. Lesões na Dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, Niterói, v. 5, n. 2, p. 47-54, Abril/1999.
- GUEDES, D. P. Tentativa de validação de equações para predição dos valores de densidade corporal com base nas espessuras de dobras cutâneas em universitários. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, n. 6, p. 182-191, 1985.
- PÁVEL, R. C.; ARAÚJO, C. G. S.. Flexiteste – nova proposição para avaliação da flexibilidade. In: **Anais do Congresso Regional Brasileiro de Ciências do Esporte; Volta Redonda**. 1980.
- SILVA, A. M. B.; TKAC, C. M. Treinamento físico em bailarinos. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 17, Nº 172, 09/2012.

DIFERENÇAS ENTRE TREINAMENTO FUNCIONAL E CROSSFIT

Luiz Eduardo Quintiliano¹; Rogerio Eduardo Santos Tiossi Castello Branco²

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

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - llocastle_67@hotmail.com.

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: crossfit, treinamento funcional, benefícios.

Introdução: A busca por um estilo de vida mais saudável, livre de doenças crônicas, bem como, por um corpo atlético, esteticamente bonito (SANTOS; KNIJNIK, 2006), proporcionou um aumento na prática de atividades físicas, o que fez com as academias e espaços de lazer oferecesse ao mercado novos exercícios e treinamentos para atender com eficiência e qualidade essa demanda, e segundo pesquisa realizado pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva no ano de 2014, e publicado pela revista veja em janeiro do mesmo ano, o CrossFit e o Treinamento Funcional são algumas das opções emergentes dessa nova fase do exercício físico. E esta pesquisa, traz as diferenças entre esses dois métodos de treinamento, com suas vantagens e desvantagens. O CrossFit, que se apresenta como um programa de treinamento de força e condicionamento geral de alta intensidade(MENEZES, 2013) e o Treinamento Funcional como um treinamento mais dinâmico das capacidades físicas (CAMPOS; CORAUCCI NETO, 2004; MONTEIRO; EVANGELISTA, 2010), podem confundir muitos indivíduos, inclusive profissionais, com informações não precisas sobre um e outro, ao buscarem um desses novos exercícios como aplicação à uma prática da atividade física.

Objetivos: O objetivo deste trabalho, é de forma sucinta, verificar as diferenças existentes entre o Treinamento Funcional e o CrossFit, verificando as vantagens e desvantagens de ambos os métodos de treinamento.

Relevância do Estudo: O presente estudo é relevante no sentido de levantar as diferenças entre os métodos de treinamento, CrossFit e o Treinamento Funcional, com suas vantagens e desvantagens, buscando esclarecer objetivos, finalidades e até pontos em comuns entre eles, com intuito de, promover informações, facilitando e melhorando as possíveis prescrições do exercício físico a um indivíduo, e sanando dúvidas frequentes em iniciantes na área e na prática da atividade física.

Materiais e métodos: Foram realizadas pesquisas bibliográficas em livros e nas principais bases de dados eletrônicas, tais como: Lilacs, Scielo, Google acadêmico, entre outros. Na literatura pesquisada foram utilizados fontes de dados a partir do ano de 2000 devido à citação de autores de extrema importância para o tema pesquisado.

Discussão: Referente ao Treinamento Funcional, levantou-se que dos maiores benefícios dessa prática, é a transferência desses exercícios realizados para os movimentos praticados nas atividades diárias, e corriqueiras, melhorando, assim, a rotina desse indivíduo em todos os movimentos que lhe são necessários, para se trabalhar, para prática de seu lazer, e em seu lar, dando ao objetivo do aluno um ganho de força, potência, flexibilidade, equilíbrio entre outras capacidades, que podem de início não ter sido a primeira opção de ganho do praticante (D'Elia, 2005). E sua desvantagem, está no próprio benefício pois é conclusivo que o ganho da massa muscular é mais demorado, pois se trabalha com todo o corpo ao mesmo tempo e não regiões únicas do corpo como se faz normalmente em musculação, o que pode decepcionar o aluno, que está à espera de músculos bem definidos em um curto

período de tempo. Já o CrossFit, como é realizado exercícios para condicionamento físico, há o benefício do aumento da Força e definição corporal (COSTA, 2014) e com o treinamento intenso, ginástico, cíclicos e com pesos ao qual o praticante é submetido é possível haver queima de gordura durante e pós treino, também a melhora da flexibilidade, coordenação motora e equilíbrio, e resistência. Sendo assim é um treinamento que pode ser utilizado tanto para atletas quanto para qualquer outro indivíduo, desde, que acompanhado por um profissional especializado (CROSSFIT BRASIL, 2014). As desvantagens deste tipo de treinamento é que pela intensidade com a qual é realizado os exercícios, pode haver lesões se não praticados corretamente e a extrema fadiga e cansaço pode desmotivar o praticante, sendo assim iniciantes podem ter dificuldades para se acostumar com o ritmo do treino

Conclusão: Com o Treinamento Funcional e com o CrossFit é possível atender a demanda da atividade física, em todas as idades e intenções de resultados, desde o indivíduo que procura uma melhor condição física apenas para as atividades diárias, como para o indivíduo que procura um treinamento mais forte e específico. Devido a pouca literatura existente sobre o assunto, faz-se necessário outras pesquisas para que se possa obter mais informações a respeito.

Referências

CROSSFIT BRASIL, 2014. Disponível em www.crossfitbrasil.com.br.

CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B. Treinamento funcional resistido. Rio de Janeiro: Revinter, p. 319, 2004.

COSTA, Daniel. Perspectivas atuais sobre CrossFit. 2014. Disponível em: http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=250. Acesso em 23/05/2016

D'ELIA, R.; D'ELIA, L. Treinamento funcional: 6º treinamento de professores e instrutores. São Paulo: SESC - Serviço Social do Comércio, 2005. Apostila.

TIBANA, Ramires Alsamir; DE ALMEIDA, Leonardo Mesquita; PRESTES, Jonato. CROSSFIT® RISCOS OU BENEFÍCIOS? O QUE SABEMOS ATÉ O MOMENTO-DOI: <http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v23n1p182-185>. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 23, n. 1, p. 182-185, 2015.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. MOTIVOS DE ADESÃO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA ADULTA INTERMEDIÁRIA ADULTA INTERMEDIÁRIA1. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.

BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Marco Antonio Alvares Junior¹; Rogério Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - markinho_junior@outlook.com;

²Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lelocastle_67@hotmail.com.

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Treinamento de força, Terceira idade, Envelhecimento, Saúde.

Introdução: o envelhecimento é um processo progressivo e universal que demanda a prática de exercícios físicos para contribuir tanto com fatores relacionados à saúde quanto nas capacidades funcionais. Nesse sentido, o treinamento de força para indivíduos idosos está relacionado a uma importante ferramenta para a melhoria da aptidão física, da independência e, conseqüentemente, da qualidade de vida desta população. Aumentos significativos na força e na potência muscular são importantes para manter a resistência muscular e para redução das quedas de idosos. Além desses fatores, a melhoria nos níveis de flexibilidade e de resistência aeróbia (BALSAMO; SIMÃO, 2007; PRADO, 2013).

Objetivo: verificar os benefícios do treinamento de força para terceira idade; apresentar algumas das características do treinamento de força para essa população.

Relevância do Estudo: no Brasil, o fato da população idosa estar aumentando, juntamente com sua expectativa de vida, cresce cada vez mais a necessidade de cuidados em relação à saúde desses sujeitos. Com base nessa questão, o presente trabalho parte da justificativa de que é muito importante que profissionais da área compreendam o desenvolvimento da população idosa, para que possam estruturar programas de treinamento de força baseado em suas necessidades diárias, assim como o combate ao sedentarismo e as doenças degenerativas comuns a esta faixa etária.

Materiais e métodos: o presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, na qual possui caráter exploratório. Assim, o levantamento foi realizado nas bases de dados indexadas online, como Bireme, Scielo e Google Acadêmico. Para tanto, os descritores utilizados online foram: “treinamento de força e o envelhecimento”; “treinamento de força na terceira idade”; “treinamento de força para pessoas idosas”; “benefícios do treinamento de força em pessoas idosas” e “atividades físicas para pessoas idosas”. Foram selecionadas 15 pesquisas que abordavam o tema em questão. Além disso, esse levantamento englobou estudos entre os anos de 1997-2015, sendo dois nos anos de 2003, 2006 e 2015.

Discussões: esta pesquisa apontou que o treinamento de força é uma alternativa capaz de melhorar as capacidades físicas e, conseqüentemente, promover uma melhora nas atividades de vida diária, prevenindo inclusive a existência de doenças que afetem tais atividades. Com base na literatura abordada, evidências mostraram que o aumento da massa muscular começa a surgir a partir de aproximadamente três meses de treinamento de força. Nesse sentido, alguns estudos (SCHNEIDER; MILANI, 2002; MELO; FURLIN, 2015) demonstraram que o treinamento de força é capaz de aumentar o comprimento e o ângulo de penação das fibras musculares nos idosos, e com isso, há influências diretas na relação torque-ângulo, capaz de aumentar a amplitude de movimento e velocidade de contração nessa população. Ficou evidente também, que o aumento da gordura corporal é 20% menor nos indivíduos ativos, quando comparados aos sedentários que se encontram

nessa faixa etária (FONTES et al., 2010). Contudo, com a diminuição do tecido adiposo (devido ao aumento do gasto de energia), os idosos apresentam mais disposição para realizar suas atividades de vida diária, que antes eram dificultadas devido ao peso extra (PEREIRA et al., 2006; BRUNONI et al., 2015).

Considerações finais: podemos verificar no presente estudo, que a população caracterizada como terceira idade vem crescendo em nosso país e que isso acarreta vários problemas crônico degenerativos, principalmente para os indivíduos considerados sedentários, com isso, podemos constatar que, a prática de exercícios físicos e principalmente os exercícios para o aumento de força, são de suma importância para essas pessoas, pois são capazes de aumentar em muito a capacidade funcional desses indivíduos, tornando-os independentes para fazerem suas tarefas do dia a dia e conseqüentemente, melhorando sua autoestima e assim passando a ter uma melhor qualidade de vida. Os estudos mostraram resultados positivos após vários meses de treinamento, entre eles, tempo de equilíbrio maior, menor tempo para subir escadas, redução nos riscos de quedas, mostrou também aumento da densidade óssea e muscular, melhoria no percentual de gordura e aumento no tamanho das fibras musculares. Devido a certa fragilidade que essas pessoas passam a ter com o decorrer da idade, faz-se necessário que um programa de treinamento seja elaborado, respeitando a individualidade biológica de cada um e suas possíveis limitações.

Referências

BALSAMO, S.; SIMÃO, R. **Treinamento de força para osteoporose, fibromialgia, diabetes tipo II, artrite reumatoide e envelhecimento**. Editora Phorte, São Paulo, 2ª ed., 2007.

BRUNONI, L.; SCHUCH, F. B.; DIAS, C. P.; KRUEL, L. F.M.; TIGGEMANN, C. L. Treinamento de força diminui os sintomas depressivos e melhora a qualidade de vida relacionada a saúde em idosas. **Rev. bras. educ. fís. Esporte**. v.29, n.2, p.189-196, 2015.

FONTES, M. A.; MOREIRA, O. C.; GONZAGA, B. T.; SEGHEO, W.; OLIVEIRA, C. E. P. Treinamento de força para terceira idade. **Revista Digital**, Buenos Aires, v.14, n.140, 2010.

MELO, M. O.; FURLIN, F. K. Efeitos do treinamento de força sobre o equilíbrio estático em idosos: uma análise sistemática. **Do corpo: ciências e artes**, v.5, n. 1, 2015.

PEREIRA, F. F.; MONTEIRO, N.; NOVAES, J.; JUNIOR, A. G. F.; DANTAS, E. H. M. Efeito do Treinamento de força na qualidade de vida de mulheres idosas. **Fit. Perf. J.** v.5, n.6, p. 383-387, 2006.

PRADO, L. Os benefícios do treinamento funcional na terceira idade. **Educação, ensino superior** (2013). Disponível em: <<http://www.proliferj.com.br/blog/posts/2014/8/20/beneficios-do-treinamento-funcional-para-terceira-idade>>. Acesso em 16 de outubro de 2015.

SCHNEIDER, R. E.; MILANI, N. S. Influência do treinamento de força na melhoria da qualidade de vida de idosos. **Rev. Min. Educ. Fís.** v. 10, n.2, p. 37-48, 2002.

OBESIDADE INFANTIL: COMO O JUDÔ PODE AJUDAR?

Maria Paula Firmino Morais¹; Rogério Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹ Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – mariaaah.firmiino@gmail.com;

² Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Obesidade infantil; atividade física; judô.

Introdução: As altas taxas de prevalência de obesidade na infância vêm preocupando profissionais da área de saúde, por esse motivo estão sendo feitas pesquisas a respeito da prevenção, causas e tratamentos (SOARES; PETROSKI, 2003). Na escola, várias atividades são propostas nas aulas de educação física, porém, podem não ser suficientes para a prevenção ou tratamento da obesidade, cabendo aos pais, criar oportunidades e dar exemplo aos filhos, para que pratiquem atividades físicas extracurriculares de forma regular, fora do ambiente escolar como o judô (SANTOS, 2013c). As aulas de judô infantil tem por objetivo melhorar a concentração das crianças, proporcionar autoestima, disciplina e saúde com total segurança. Muito mais do que apenas golpes e posições marciais, nesta modalidade busca-se fortalecer a relação de amizade entre pais e filhos, formar o caráter e possibilitar que a criança atinja a adolescência com seus princípios morais já formados. (MARTINS, 2010 *apud* SANTOS, 2013a).

Objetivo: Verificar a eficácia da prática do judô no combate a obesidade infantil.

Relevância do Estudo: Esse estudo é relevante no sentido de mostrar a profissionais de educação física, pais e outros profissionais da saúde, a eficácia da prática regular do judô, para as crianças, a fim de prevenir e minimizar os riscos da obesidade.

Materiais e métodos: O método utilizado no desenvolvimento deste trabalho foi revisão bibliográfica, onde foram pesquisadas as principais bases de dados eletrônicas, tais como: Scielo, PubMed, Google Acadêmico, entre outras, bem como livros específicos relacionados ao judô e atividade física.

Discussão: As crianças estão sendo afastadas das práticas de vida saudável, tendo uma limitada prática de atividade física, e estão sendo expostas, cada vez mais a televisão, que por sua vez influencia fortemente a sociedade, sobre a maneira de pensar, comportar-se e comer (COUTO, 2015). As principais formas de combater a obesidade são a prática de atividade física regular e alimentação saudável. Além de existir uma diversidade de atividades pra as crianças, onde podem se divertir com saúde, a prática regular na infância, contribui para a prevenção de doenças cardiovasculares na vida adulta, sendo um benefício para a vida toda (FERNANDES; ZANESCO, 2010 *apud* PAULA, et al., 2011). Segundo PAES; MARINS; ANDREAZZE (2015), os benefícios do exercício físico em crianças obesas são os melhores, pois acarreta uma diminuição significativa na porcentagem de gordura, quando praticados exercícios aeróbios, exercícios de resistência e atividades recreacionais. O judô pode trazer vários benefícios, independente da idade do praticante, quando bem contextualizada a arte marcial pode desenvolver o físico, cognitivo, motor e psicoafetivo, além disso, essas atividades extracurriculares podem aumentar o desempenho escolar, pois promovem segurança e autoconfiança (TRUSZ, DELL'AGLIO, 2010 *apud* SANTOS, 2013b).

Segundo estudo realizado por SILVA et al. 2012, que avaliou o efeito do treinamento de judô sobre a aptidão física em crianças e adolescentes com idade entre 7 e 16 anos, que praticam o esporte há algum tempo, ficaram evidenciadas melhorias nos componentes da aptidão física, como a flexibilidade, resistência e força muscular, e também em relação a composição corporal e resistência cardiorrespiratória em menor proporção. O judô foi reconhecido pela UNESCO e pelo COI (Comitê Olímpico Internacional), como o melhor esporte para a formação de crianças e adolescentes, além de ser um esporte completo que promove benefícios físicos e sociais. (C. B. J., 2013)

Considerações finais: No presente estudo, pode-se verificar que a obesidade é um problema que envolve todas as faixas etárias e que pode também gerar vários problemas a saúde em geral, principalmente relacionada a doenças crônicas não infecciosas. Pode-se constatar ainda, que atividades aeróbias e/ou anaeróbias contribuem para a perda de gordura corporal e aumenta a massa corporal, diminui a proporção das doenças associadas à obesidade, juntamente com acompanhamento nutricional. Concluindo, por fim, que o judô colabora na diminuição do risco da obesidade infantil, por ser uma atividade prazerosa, atrativa e adequada para a idade, quando bem aplicada, assim como, colabora na formação do cidadão do futuro, e contribui para a formação ética e moral do praticante a partir dos seus princípios filosóficos.

Referências:

C. B. J., 2013. Disponível em :
<<http://www.cbj.com.br/noticias/2924/UNESCO+declara+jud%F4+como+esporte+mais+adequado+para+crian%E7as.html>> Acessado em: agosto, 2016.

COUTO, C. P. D. M. Marketing e Obesidade Infantil: A influência da cor das frutas e vegetais no regime alimentar das crianças em idade pré-escolar. **Universidade da Beira Interior – Ciências Sociais e Humanas**. Janeiro 2015.

PAES, S. T. MARINS, J. C. B.; ANDREAZZE, A. E. Efeitos metabólicos do exercício físico na obesidade infantil: uma visão atual. **Rev. Paul. Pediatr.** v.33, n.1, p.122-129, 2015.

PAULA, N.; SILVA, L. O. S.; RODRIGUES, W. R. H.; ALVES, M. J.; CARVALHO, M.; CHRISTOFARO, D. G. D. Prática de atividade física: correlação entre a prática na infância e vida adulta. **Colloquium Vitae**. v.3, n.2, p.15-20, jul/dez, 2011.

SANTOS, E. T. M. Desenvolvimento motor associado á prática do judô na infância. **Universidade Federal de Goiás**. Formosa-GO, 2013a.

SANTOS, L. B. L. Benefícios das artes marciais nas aulas de educação física infantil. **Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**. Brasília, junho, 2013b.

SANTOS, V. E. A prática de hábitos saudáveis na escola: atividade física, alimentação e controle de peso corporal infantil. **Faculdade de Educação Física – Universidade de Brasília**. Ariquemes – RO, 2013c.

SILVA, I. O.; SILVA, J. L.; VENÂNCIO, P. E. M.; TEIXEIRA, C. G. O.; SANTANA, F. Efeito do treinamento do judô sobre a aptidão física relacionada à saúde em crianças e adolescentes. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. v.11, n.2, p. 81-87. 2012.

SOARES, L. D.; PETROSKI, E. L. Prevalência, fatores etiológicos e tratamento da obesidade infantil. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v.5, n.1, p. 63-74. 2003.

EFEITO DE UM TREINAMENTO FUNCIONAL EM CIRCUITO APLICADO EM MULHERES ADULTAS SOBRE AS CAPACIDADES FÍSICAS FORÇA, RESISTÊNCIA, FLEXIBILIDADE E VELOCIDADE DE CORRIDA.

Mariana Simão Trigo¹; Edson Walter Lopes²;

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

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Treinamento Funcional; Capacidades Físicas; Mulheres Adultas.

Introdução: Treinamento Funcional é uma modalidade relativamente “nova” e que está crescendo no mercado fitness. Criado nos Estados Unidos, pra reabilitação de soldados e inicialmente desenvolvido por fisioterapeutas, foi trazido para o Brasil pelo professor Luciano D’Elia. É um estilo de treinamento que envolve movimentos específicos, simples e complexos, para melhor realização das AVD’s e desenvolvimento das capacidades físicas e funcionais do praticante. (MONTEIRO, EVANGELISTA, 2010; Shimizu 2011 apud MALAQUIAS, 2014; PLISK, 2002; BOSSI, 2011)

Objetivos: Verificar a influência do Treinamento Funcional em circuito sobre as capacidades físicas força e resistência muscular dos membros superiores, abdominais e cintura escapular, flexibilidade da articulação do quadril e o desenvolvimento da velocidade, nas mulheres entre 25 e 45 anos.

Relevância do Estudo: Com base nos estudos sobre treinamento funcional e os benefícios por ele adquiridos e em função da carência de estudos relatando o Functional Circuit, a execução deste estudo torna-se importante em função da necessidade de se identificar a influência do treinamento funcional na forma de circuito sobre algumas capacidades físicas de seus praticantes.

Materiais e método: O presente estudo teve como amostra 15 mulheres com idade entre 25 e 45 anos, que foram submetidas a testes de flexão de braços, contração de abdominais, flexibilidade e corrida de 50 metros pré e pós treinamento. As sessões de Treinamento Funcional em circuito foram realizadas 3 vezes na semana durante um período de 4 semanas.

Resultados e discussões: Em relação à comparação das médias dos testes antes e após as sessões de treinamento obteve melhora em todos os testes, porém nos testes de flexão de braços e corrida de 50 metros foram significativas, sendo a resistência abdominal apresentando uma tendência de melhora significativa, indicando adaptações frente ao treinamento. Alguns estudos apontam uma melhora significativa no ganho de força muscular, como no estudo de Avelar et al. (2013), onde 31 mulheres não treinadas, com idades entre 18 e 30 anos, foram sujeitas a 16 semanas de treinamento com pesos e já obtiveram ganho de força muscular nas primeiras 8 semanas quando foram avaliadas. Dias et al. (2005), que avaliou homens e mulheres com idade média de 20,7 e 20,9, respectivamente, também encontrou em seu estudo o aumento de força muscular em mulheres após 8 semanas de treinamento de pesos. Segundo o estudos de Miranda et al. (2016), 14 mulheres com idade média de 72,5 anos que foram submetidas a um programa de Treinamento Funcional durante 9 semanas e obtiveram um resultados positivos em relação a força e resistência muscular. O estudo de Filho et al. (2008) feito com 90 mulheres (apenas 21 completaram o programa) com idade entre 30 e 40 anos, comparando a caminhada e o treinamento em circuito durante o período de oito semanas, obteve uma melhora significativa nos testes de flexão de braços, contrações abdominais, e uma tendência à melhora da flexibilidade no grupo submetido ao treinamento em circuito. Entretanto apesar de estar bem fundamentado na literatura que o treinamento com pesos resulta na melhora na força após semanas de treinamento, o diferencial deste estudo foi à adaptação gerada pelo treinamento funcional em circuito em menor tempo, ou seja, após quatro semanas.

No estudo de Vale et. al. (2006) foram avaliadas 22 mulheres idosas, divididas em dois grupos, por um período de 16 semanas e observou-se uma melhora significativa na flexibilidade do grupo que recebeu intervenções de Treinamento Resistido de Força, em relação aos dados obtidos antes e depois das sessões do treinamento, fato contrário ao presente estudo que não

obteve melhora significativa. Talvez a falta da melhora da flexibilidade encontrada neste estudo pode ser justificada pelo menor tempo do treinamento na qual os sujeitos deste estudo foram submetidos e também pela diferença de idade dos sujeitos, uma vez que quanto maior o sedentarismo e condicionamento físico maiores são adaptações geradas pelo exercício físico. Silva (2015) comparou, em seu estudo, a diferença entre dois métodos de Treinamento de Força, sendo um não Linear Diário e o outro não Linear Flexível. Para isso, foram estudados 21 indivíduos do sexo masculino, recreacionalmente ativos, com idade entre 18 e 50 anos. Essa amostra foi dividida em três grupos: Grupo 1 e 2 foram submetidos a treinamento de força por um período de 12 semanas, cada um com um método diferente e já relatados acima, e grupo 3 sem realizar intervenções. Os resultados foram satisfatórios quando comparados os valores obtidos nos testes de velocidade (5, 60 e 100 metros) antes e depois das 12 semanas de treinamento, apontando uma melhora significativa nessa variável, e também quando comparado aos grupos que não recebeu intervenções de treinamento. A melhora da velocidade na corrida de 50 metros também foi observada neste estudo, porém sendo sensível a 4 semanas de treinamento.

Tabela 1. Valores médios, desvio padrão e comparação do teste de flexão de braço, teste de resistência abdominal e tempo da corrida de 50 metros antes e após 4 semanas de treinamento utilizando o teste t para amostras dependentes.

	PRÉ	PÓS	TESTE T (P<0,05)
FLEXÃO DE BRAÇO	25,73 ±7,27	32,13 ±5,63	0,012
RESISTÊNCIA ABDOMINAL	22,2 ±5,06	25,47 ±5,25	0,094
TESTE DE FLEXIBILIDADE	31 ±5,90	33,07 ±4,74	0,300
TEMPO 50 METROS (seg.)	10,72 ±1,49	9,64 ±1,01	0,028

Conclusão: Com base nos resultados obtidos nesse estudo, pode-se concluir que o Treinamento Funcional em circuito após 4 semanas de treinamento exerce influência positiva no aumento significativo da força muscular dos braços e potência/velocidade anaeróbia e apresenta uma forte tendência ao ganho de resistência muscular abdominal. Porém torna-se plausível mais estudo para confirmação desses resultados.

Referências:

- AVELAR, A., RIBEIRO, A.S., TRINDADE, M.C.C., SILVA, D.R.P., TIRAPEGUI, J., CYRINO, E.S. Efeito de 16 semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de mulheres não treinadas. *Rev. Educ. Fis/UEM*, Maringá, v. 24, n. 4, p. 649-658, 4. trim. 2013.
- DIAS, R.M.R., CYRINO, E.S., SALVADOR, E.P., NAKAMURA, F.Y., PINA, F.L.C., OLIVEIRA, A.R. Impacto de oito semanas de treinamento com pesos sobre a força muscular de homens e mulheres. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, Vol. 11, Nº 4, p. 224-228 Agosto, 2005. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922005000400004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 28 de Setembro de 2016.
- MIRANDA, L.V., SILVA, G.C.B., MENESES, Y.P.S.F., CORTEZ, A.C.L., ARAÚJO, D.G., NETO, J.C.A.G. EFEITOS DE 9 SEMANAS DE TREINAMENTO FUNCIONAL SOBRE ÍNDICES DE APTIDÃO MUSCULAR DE IDOSAS. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo. v.10. n.59. p.386-394. Maio/Jun. 2016. ISSN 1981-9900. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/982>>. Acesso em: 28 de Setembro de 2016.
- SILVA, F.P. **Efeito no Treinamento de Força da Periodização Não Linear Diária e a Periodização Não Linear Flexível, nas Manifestações de Força, Impulsão Vertical e Velocidade.** Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal, 2015.
- VALE, R.G.S; BARRETO, A.C.G; NOVAES, J.S.; DANTAS, E.H. M. EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NA FORÇA MÁXIMA, NA FLEXIBILIDADE E NA AUTONOMIA FUNCIONAL DE MULHERES IDOSAS. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Rio De Janeiro, v.8, n. 4, p. 52*28, 2006.

INFLUÊNCIA DO CONSUMO DE BEBIDA ALCÓOLICA NA PRÁTICA ESPORTIVA

¹Orazil Francisco de Oliveira; ²Marco Antonio Pelegrino Manji

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
e-mail: o.oliveira1311@gmail.com

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

Grupo de trabalho: Educação Física.

Palavras-chave: Álcool; Influência; Treinamento Esportivo.

Introdução: A bebida alcoólica não traz somente malefícios aos atletas que a ingerem, desde que consumido de forma controlada o álcool pode até ser positivo em algumas situações específicas, contribuindo assim no rendimento do atleta (SANTOS; TINUCCI, 2004). A musculação estimula a integridade e as funções do aparelho locomotor, seus efeitos promovem saúde cardiovascular e alto nível de segurança geral. Uma dieta para ser equilibrada deve contemplar uma ingestão adequada de macronutrientes e micronutrientes fazendo com que dessa forma o indivíduo tenha aporte necessário de energia para a realização de suas tarefas diárias (RIBAS *et al.*, 2015). A metabolização do álcool prejudica a recuperação do indivíduo após a realização de exercícios físicos além de interferir na frequência cardíaca, apesar do efeito do álcool diminuir a ansiedade e percepção de esforço, entretanto a prática esportiva traz evidentes benefícios aos praticantes alcoolistas sendo que auxilia nas funções fisiológicas gerais do organismo assim como o ganho de massa muscular que pode estar reduzida nestes indivíduos (MELLO *et al.*, 2005). A prática de atividade física promove alterações na forma física dos praticantes, assim como aumenta o percentual de massa magra, entretanto deve ser acompanhada de uma dieta equilibrada dos nutrientes fundamentais para este processo (RIBAS *et al.*, 2015). A administração do etanol também promove danos hepáticos segundo estudos realizados em macacos e seres humanos, além de acarretar outras patologias como esteatose hepática (fígado gorduroso) entre outras, tal toxicidade é explicada pela metabolização do etanol ser prioritariamente acometidas ao fígado através de enzimas específicas capazes de realizar essa função (MINCIS & MINCIS, 2011).

Objetivos: Este estudo tem como objetivo pesquisar se há ou não influencia da administração de bebidas alcoólicas associadas a prática esportiva. Se existe malefícios ou benefícios no consumo de bebidas que contenham álcool por pessoas que buscam resultados satisfatórios com exercícios físicos.

Relevância do Estudo: Este estudo poderá servir como aporte para estudos posteriores da área da saúde contribuindo com a formação de opiniões para verificar se há ou não influência do consumo de bebida alcoólica para quem busca resultados satisfatórios.

Metodologia de pesquisa: Para o desenvolvimento deste estudo foram utilizados artigos científicos relacionados a aspectos metabólicos da prática esportiva, efeitos do álcool no organismo e influência do álcool na prática esportiva.

Discussões: Segundo Santos e Tinucci (2004), a bebida alcoólica não traz somente malefícios aos atletas que a ingerem, desde que consumido de forma controlada o álcool pode até ser positivo em algumas situações específicas, contribuindo assim no rendimento do atleta. Entretanto para Haes *et al.*, (2010), o uso do álcool provoca danos ao sistema nervoso central, seus efeitos podem ser nocivos em diversos níveis do neuroeixo como encéfalo. Já Mincis e Mincis (2011) colocam que o etanol, que é tóxico ao organismo, também tem efeitos deletérios ao fígado. Segundo Soares *et al.*, (2011), o álcool interfere no ganho de peso, prejudica a saúde e compromete a alimentação. De acordo com Moraes *et al.*, (2010), em sua pesquisa realizada com ratos constata que o álcool prejudica a

capacidade de raciocínio exploratório, porém não afeta significativamente o rendimento físico.

Considerações finais: Com base nos achados na literatura referente ao assunto abordado neste estudo, foi possível criar uma opinião sobre a prática da atividade física associada ao consumo de bebida alcoólica. Mediante artigos que afirmam quanto a toxicidade e maleficência que são acometidos pela bebida alcoólica assim como afirmam alguns autores pesquisados. Dois autores somente abordam no seu estudo que a bebida alcoólica não traz somente malefícios aos consumidores e pode servir como fonte energética e contribuir no desempenho quando consumida de forma controlada, esta informação não é suficiente para contradizer teorias bem formuladas quanto ao efeito negativo do álcool para praticantes esportivos. Desse modo sugere-se que sejam feitos novos estudos relacionados ao tema para que possam respaldar ou encontrar novas teorias além das encontradas no presente estudo.

Referências:

HAES, T. M.; CLÉ, D. V.; NUNES, T. F.; FILHO, J. S. R.; MORIGUTI, J. C. Álcool e sistema nervoso central, **Rev. Medicina de Ribeirão Preto**, Ribeirão Preto-SP, v. 42, n. 2, p. 153-163, 2010.

MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos, **Revista Brasileira de Medicina dos Esporte**, São Paulo-SP, v.11, n.3, p.203-207, mai/jun, 2005.

MINCIS, M.; MINCIS, R. Álcool e fígado, **GED. gastroenterol. endosc. dig.** São Paulo-SP, v.30, n. 4, p.152-162, set/out, 2011.

MORAES, M. A.; ARAGÃO, G.; KERPPERS, I. I.; SUMIYA, A. Alcoolismo induzido e exercícios anaeróbicos: Alterações comportamentais em ratos adultos, **Anais do XIX EAIC**, Guarapuava-PR, 28-30/10/2010

RIBAS, M. R.; MACHADO, F.; FILHO, J. S.; BASSAM, J. C. Ingestão de macro e micronutrientes de praticantes de musculação em ambos os sexos, **Rev. Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo, v.9, n.49, p. 91-99, jan/fev, 2015.

SANTOS, M. B. P.; TINUCCI, T. O consumo de álcool e o esporte: uma visão geral em atletas universitários, **Revista Mackenzie de Educação Física Esporte**, São Paulo-SP, v.3, n.3, p. 27-43, 2004.

SOARES, J. K. B.; BION, F. M.; NASCIMENTO, E.; MEDEIROS, M. C.; PESSOA, D. C. N.; QUEIROZ, P. M. A. Prática de natação, consumo de água ardente e restrição alimentar em ratos adolescentes: consequência nutricionais metabólicas, **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 19, n. 3, p. 58-68, 2011.

INFLUÊNCIA DA IMAGEM CORPORAL NOS TRANSTORNOS ALIMENTARES EM MULHERES

Patricia Joel de Oliveira¹; Juliana Martins Pereira²;

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Imagem corporal, transtornos alimentares.

Introdução: A preocupação excessiva com o corpo, estética e imagem crescem a cada dia. A sociedade impõe um padrão de beleza e os indivíduos tentam alcançá-lo a qualquer custo, não levando em consideração seu biotipo, metabolismo e características individuais, tomando medidas extremas para alcançar seus objetivos. As ferramentas utilizadas, vão desde dietas drásticas, vômitos forçados, excesso de exercícios e uso de anabolizantes. Segundo Nunes et al (2001) estima-se que 20% das mulheres jovens podem estar em risco de desenvolver anorexia e bulimia. Um dos fatores descritos na determinação dos transtornos de comportamento alimentar é a distorção da imagem corporal. Weiten (2010, apud SOBAL, 1995) relata que os padrões ocidentais de atratividade enfatizam a magreza mais para mulheres do que para os homens; e as mulheres em geral sofrem uma pressão maior para serem fisicamente atraentes.

Objetivo: Analisar a auto-imagem corporal de mulheres, ou seja, como se veem e o que são capazes de fazer para conquistar o corpo ideal padronizado pela sociedade.

Relevância do Estudo: Com a constante preocupação com a imagem e os transtornos que esse comportamento causa faz-se relevante um estudo para verificar a visão que as mulheres têm de si mesmas e o que são capazes de fazer para entrarem nos padrões estipulados.

Materiais e métodos: Foi realizada análise da literatura sobre o tema e uma pesquisa quantitativa com aplicação de questionário sobre a imagem que as participantes têm de si mesmas. Utilizou-se o conjunto de silhuetas proposto por Stunkard et al. (1983 apud DAMASCENO et AL, 2005) para avaliação da imagem corporal, sendo analisado de acordo com Cordás e Neves (1999 apud KAKESHITA et al, 2009). Esta escala exhibe as silhuetas numeradas de 1 a 11, de acordo com o gênero, com extremos de magreza à obesidade grave. Durante a avaliação o pesquisador solicitou ao participante que respondesse: “Qual figura melhor representa o seu corpo atual, como você se vê hoje?”. Após: “Qual figura representa o corpo que você gostaria de ter, a sua meta?”. O grau de insatisfação com a imagem corporal foi determinado pela diferença entre as silhuetas desejada e real, sendo classificados como satisfeitos aqueles que assinalaram a mesma silhueta. Já a insatisfação por magreza/ganhar peso (resultado positivo) sugere que a pessoa tem como “meta” um corpo/silhueta maior do que a atual e quando o resultado foi negativo, sugere-se que a pessoa tem como “meta” um corpo/silhueta menor da atual (CORDÁS e NEVES, 1999 apud KAKESHITA et al, 2009). A amostra contou com 15 mulheres, com idade de 18 a 60 anos, alunas da clínica de estética Emagrecimento, localizada em Bauru - SP. Foi utilizado o *BodyShape Questionnaire* (CORDÁS E NEVES, 1999 apud COOPER et al, 1987), o qual mede as preocupações com a forma do corpo, auto depreciação devido a aparência física e a sensação de estar acima do peso. Essa escala é muito útil para pacientes com transtorno alimentar. O BSQ é composto de 34 questões e apresenta seis possibilidades de respostas

variando de “sempre” a “nunca”. Resposta 1 (nunca), 2 (raramente), 3 (às vezes), 4 (frequentemente), 5 (muito frequente) e 6 (sempre). De acordo com a resposta assinalada, o valor do número correspondente à opção feita no item é computado como escore para a questão, logo os escores são: nunca = 1, raramente = 2, às vezes = 3, frequentemente = 4, muito frequentemente = 5 e sempre = 6. Ao final é feita a soma de todos os 34 itens respondidos. O resultado reflete os níveis de preocupação com a auto-imagem corporal (AIC). Obtendo resultado menor ou igual a 80 pontos é considerado um padrão de normalidade e tido como ausência de distorção da imagem. Resultados entre 81 e 110 pontos são classificados como grau leve de distorção. Já os resultados entre 111 e 140 são classificados como grau moderado e resultados acima de 140 pontos, a classificação é de presença de grave grau de distorção (JESUSetal, 2010).

Resultados e discussões: Através da escala de silhuetas observou-se que todas as participantes possuem um grau de insatisfação, que varia de mínimo até muito insatisfeita. Nenhuma mulher estava plenamente satisfeita consigo mesma durante a pesquisa. Todas gostariam de ter corpos diferentes do que apresentam ou do que veem inclusive cinco (33,33%) participantes foram classificadas como muito insatisfeitas. Já referente ao nível de distorção de imagem, obtida pelo questionário, apenas 20% conseguem enxergar sua imagem real. Em proporções iguais (33,33%) temos graus leve e moderado, e em menor porcentagem (13,33%) o grau grave de distorção, que foge totalmente da realidade apresentada pela avaliada. Segundo Cruz et al (2014 apud CURY, 2007), as mulheres sofrem caladas em consequência das exigências estéticas do mundo contemporâneo. Para o autor, foi criada uma espécie de ditadura da beleza, deixando-as cada vez mais frustradas e doentes por não pertencerem ao padrão fabricado e imposto como belo, com o agravamento da busca pela aceitação dentro da sociedade, que cultua modelos que brilham em veículos midiáticos. Com esse culto ao corpo magro, esguio, muitas vezes inatingível pela maior parte das pessoas, surgem técnicas normalmente inapropriadas para se atingir o objetivo da magreza padrão, dando origem aos transtornos alimentares e psicológicos.

Conclusão: Fica evidenciado a partir dos resultados discutidos que a maior parte da amostra tem algum grau de insatisfação com seu corpo e distorção de imagem, favorecendo um risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares, demonstrando a insatisfação com o corpo, culpa após comer, pensamentos em formas de como emagrecer, nem que não sejam meios muito ortodoxos. Mediante esses resultados se faz necessária a adoção de medidas como campanhas de esclarecimento e prevenção dessas causas e doenças acarretadas pela busca do corpo ideal. Devem-se expor os males e riscos deste tipo de comportamento e oferecer ajuda adequada a cada indivíduo.

Referências

- CORDÁS, T.A; NEVES, J. E. P. **Revista de Psiquiatria Clínica**, São Paulo, v. 26, 1999.
- CRUZ, C. I. S. ; LACHOWSKI, G. L. ; RODRIGUES, R. S. ; GOMES, I. B. **Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação**, Mato Grosso, 2014.
- DAMASCENO, V. O; LIMA, J. R. P; VIANNA, J. M; VIANNA, V. R. A; NOVAES, J. S. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Vol. 11, n. 3, 181-186, 2005.
- JESUS et al. **Revista Ulbra e Movimento (REFUM)**, Ji-Paraná, v.1 n.2 p.23-40, 2010
- NUNES, M. A.; OLINTO, M. T.; BARROS, F. C. CAMEY S. **Revista brasileira psiquiatria**, Rio Grande do Sul, 2001.
- WEITEN, W. **Introdução a Psicologia**. 7ª ed. São Paulo: Cengage Learning, 605 p , 2010.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE O USO DOS ESTEROIDES ANABOLIZANTES POR PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Patrícia da Silva¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – paati.silva@gmail.com

²Professora Mestre do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB.

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Anabolizantes. Treinamento Físico. Atividade física.

Introdução: Os esteroides anabolizantes ou esteróides anabólico-androgênicos (EAA) referem-se aos hormônios esteróides da classe dos hormônios sexuais masculinos (testosterona e derivados), promotores e mantenedores das características sexuais associadas à masculinidade (incluindo o trato genital, as características sexuais secundárias e a fertilidade) e do status anabólico dos tecidos somáticos (SILVA; DANIELSKI; CZEPIELEWSKI, 2002). Entretanto, alguns autores referem os esteróides anabolizantes como os derivados sintéticos da testosterona que possuem atividade anabólica (promoção do crescimento) superior à atividade androgênica (masculinização) comumente utilizada para aumento no tamanho dos músculos, força física e resistência. Seu uso indiscriminado acarreta sérias consequências (SANTOS, 2003). Antigamente, essas drogas eram utilizadas somente para tratamento de algumas disfunções hormonais ou desgaste muscular. Hoje em dia vem se tornando, um hábito comum, o uso de anabolizantes sem auxílio de um profissional, principalmente pelas pessoas frequentadoras de academias, por atletas e fisiculturistas, em busca de um corpo sarado, redução da gordura corporal e melhor desempenho nos esportes. Porém, seu uso indiscriminado acarreta sérias consequências (MORAES, 2015).

Objetivos: Estudo de revisão bibliográfica sobre anabolizantes e os fatores relacionados aos malefícios causados pelo uso indevido.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante pelo fato de contribuir para a expansão do conhecimento científico sobre o assunto.

Materiais e métodos: O estudo foi elaborado através de uma pesquisa bibliográfica de revisão da literatura. A revisão foi realizada em artigos científicos, nas bases de dados LILACS (Literatura Latino Americana de Ciências da Saúde) e SCIELO (Scientific Electronic Library Online) no período de 2004 a 2015, salvo as publicações clássicas. Para isso, utilizaram-se como descritores de assunto os termos: Anabolizantes. Treinamento Físico. Atividade física.

Desenvolvimento: Esteróides anabolizantes: Os anabolizantes (esteróides androgênicos anabólicos) são hormônios sintéticos que imitam o hormônio testosterona. Na figura 1 pode-se verificar o mecanismo de ação da testosterona. Apesar de ser conhecido como um hormônio masculino, a testosterona também é encontrada nas mulheres, em quantidade bem menor. Eles ajudam no crescimento dos músculos (efeito anabólico) e no desenvolvimento das características sexuais masculinas como: pêlos, barba, voz grossa etc. (efeito androgênico) (PACIEVITCH, 2015). O uso de anabolizantes para vários fins terapêuticos está relacionado a doses adequadas, monitorada por médicos e outros profissionais da saúde. O uso terapêutico está relacionado ao tratamento do hipogonadismo masculino. Há indicações de aplicabilidade no tratamento da osteoporose, das sarcopenias, do câncer de mama (entre outros) e dos estados catabólicos. **Anabolizantes: aspectos históricos:** Os anabólicos foram descobertos nos anos 1931 quando o químico alemão Adolf Butenandt conseguiu isolar 15 mg do hormônio masculino androsterona a partir de mais de dez mil litros de urina. Já a designação do hormônio “testosterona” (*testosterone*) foi

criada por Adolf Butenandt e seu colega Lavoslav Ružička através da junção das palavras “testículos” e “esterol”. Por sua vez, o esteroide é uma substância próxima ao colesterol do grupo dos esteroides (SILVA; DANIELSKI; CZEPIELEWSKI, 2002). **Tipos de Esteroides Anabolizantes:** Segundo Santos (2003) existem diversas formas de esteroides anabólicos sintéticos produzidos pela indústria farmacêutica: creme, supositório, selo de fixação na pele e sublingual, porém os mais conhecidos e utilizados são os: orais e os injetáveis. **O uso dos esteróides anabolizantes no esporte:** O uso dos esteróides anabolizantes no esporte são substâncias consideradas “construtoras” de músculos que apresentam efeitos semelhantes aos da testosterona, principal hormônio sexual masculino. São consumidas por atletas que, com isso, esperam aumentar a massa corporal pouco desenvolvidas, a força muscular, o vigor e a resistência (EVANGELISTA, 2015). O uso crescente e indiscriminado de esteroides anabolizantes, nas práticas esportivas, e em academias de musculação, popularmente conhecidos como “bomba”, tem preocupado as autoridades médicas e os próprios profissionais de Educação Física, face aos seus riscos (OLIVEIRA, 2012). Os esteróides promovem balanço nitrogenado positivo aumentando a força e volume muscular. Isso é obtido pelo consumo frequente e em quantidade suficiente de proteínas, podendo ter seu grau de retenção significativamente aumentado pelo uso do mesmo. A recuperação muscular se torna mais progressiva com o uso de recurso ergogênico farmacológico possibilitando maior recuperação pós-treino, conseqüentemente, aumentando a sua performance e sua resistência (SANTOS et al., 2006). **Efeitos colaterais dos anabolizantes sobre o organismo:** Os efeitos colaterais do uso abusivo dos anabolizantes provoca distúrbios comportamentais, endócrinos, cardiovasculares, hepáticos e musculoesqueléticos. Bem como leucemia; acromegalia; hipertensão; coma hipoglicêmico; câncer hepático; ginecomastia; esterilidade (geralmente provisória); "Roid Rage" surto psicótico que leva a episódios de agressividade (VARELLA, 2004). Wilmore, Costill e Kenney (2010) relatam que, o uso de esteroides suprime a secreção de hormônios gonadotrópicos, que controlam o funcionamento de testículos e ovários, nos homens essa redução na secreção pode causar atrofia nos testículos, redução na produção de testosterona, na produção de espermatozoides e até mesmo impotência. Em mulheres essa redução diminui a ovulação e a produção de estrógenos, desregulando também a menstruação.

Considerações finais: Considera-se que com este estudo foi possível conduzir uma reflexão sobre os conceitos e os aspectos sobre os anabolizantes, a fim de contribuir para a expansão do conhecimento científico sobre o assunto, e para fins de orientação aos profissionais e praticantes de atividade física e esportes, e para promover a conscientização sobre a prática com respeito às fronteiras entre a saúde e a busca do corpo perfeito.

Referências –

- FARJADO, Lícia. **Anabolizantes e efeitos.** 2003. Disponível em: www.ieg.com.br/anabolizantes. Acessado em: junho/2016.
- MORAES, Paula Louredo. **Anabolizantes; Brasil Escola.** 2015. Disponível em <<http://brasilecola.uol.com.br/biologia/anabolizantes.htm>>. Acesso em 06 de junho de 2016.
- PACIEVITCH, T. **Anabolizantes.** Info Escola. 2015. Disponível em: <http://www.infoescola.com/bioquimica/anabolizantes/>. Acesso em: setembro/2016.
- SANTOS A.M. **O Mundo Anabólico:** análise do uso de esteroides anabólicos no esporte. 2. Ed. rev. e ampl. São Paulo: Manole, 2007.
- SILVA, P. R.P.; DANIELSKI, R.; CZEPIELEWSKI, M.A. Esteróides anabolizantes no esporte. **Rev Bras Med Esporte** vol.8 no.6 Niterói Nov./Dec. 2002. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922002000600005. Acesso em: agosto/ 2016.

O INFARTO DO MIOCARDIO EM ATLETAS

Patricio Tresmondi¹; Bruna Rossini Lara²; Camila Contin Diniz de Almeida Francia³; Luis Alberto Domingo Francia Farje⁴

¹ Aluno do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - patricio21tresmondi@hotmail.com;

² Aluna de Biomedicina – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – brunalara6@hotmail.com;

³ Professora Doutora do Departamento de Anatomia do Instituto de Biociência da UNESP de Botucatu – cacontin@ibb.unesp.br;

⁴ Professor Doutor do Curso de Radiologia da Fatec Botucatu e dos Cursos da Saúde das Faculdades Integradas de Bauru - FIB - luchofrancia@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Infarto, miocárdio e atletas

Introdução: Miocárdio é um conjunto de células musculares, que apresentam uma disposição e estrutura peculiar que constituem a parede do coração (DANGELLO E FATTINI, 2002). O músculo cardíaco contém uma enorme quantidade de fibras musculares, cuja principal característica é sua grande capacidade de contração (LARA, FARJE E FRANCIA 2016). O músculo cardíaco ou miocárdio, assim como qualquer outro músculo, possui a capacidade de se contrair e de relaxar-se, funcionando como uma autentica bomba mecânica, enviando e recebendo sangue com velocidade e força determinada (GRAY, 1988). O infarto do miocárdio é consequência da obstrução de uma artéria coronária por um trombo de sangue sobre a placa de gordura que estava em sua parede, impossibilitando assim, que uma quantidade suficiente de sangue chegue até as áreas do músculo cardíaco que dependem do suprimento sanguíneo desta artéria ou de seus ramos (DANGELLO E FATTINI, 2002). Esta porção do músculo cardíaco sofre um processo de morte celular (necrose), podendo levar à morte do órgão (infarto) causando morte súbita (infarto fulminante) ou à insuficiência cardíaca que acarreta limitações físicas até a recuperação do quadro clínico (MOORE, 2001).

Objetivo: Esta revisão bibliográfica visa verificar em estudos científicos a possibilidade de que tanto atletas como esportistas esporádicos podem também sofrer um infarto do miocárdio.

Relevância do Estudo: Atualmente o esporte vem alcançando cada vez mais importância mundial. Os casos de infartos por parte de atletas não são bem difundidos mas ocorrem e cabe um estudo que possa elucidar este assunto para conscientizar tanto os profissionais da área como também a população em geral.

Materiais e métodos: Este trabalho é uma revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos científicos encontrados nas bases de dados PubMed e SciELO e em livros da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru (FIB).

Resultados e discussões: A cardiomiopatia hipertrófica é a patologia mais frequente em casos de morte súbita que ocorre com os atletas com menos de 35 anos de idade durante a atividade física (GARCIA E COSTA, 2011). Já nos atletas com mais de 35 anos, é a doença arterial coronariana a mais frequente (ACHILLI, 2004). A fim de minimizar ao máximo a ocorrência desta fatalidade, é de suma importância que todos os atletas realizem o exame

clínico pré-participação e que planos de emergência estejam sempre a postos nos locais de prática esportiva a fim de que sejam acionados prontamente caso aconteça qualquer tipo de eventualidade (SIEBRA E FEITOSA-FILHO, 2008). A morte súbita em atletas está relacionada com a presença de doenças cardiovasculares congênitas ou adquiridas (SIEBRA E FEITOSA-FILHO, 2008). Portanto, é essencial que o médico tenha um amplo conhecimento das especificidades clínicas envolvidas no desencadeamento da morte súbita cardíaca em atletas assim como deve saber identificar com precisão a predisposição de seus pacientes atletas para poder orienta-los adequadamente em relação à frequência e a intensidade com que os indivíduos deverão realizar as atividades esportivas (GARCIA E COSTA, 2011).

Conclusão: A prática de atividade física, assim como a alimentação, meio em que o indivíduo vive, e outros fatores, podem provocar ou prevenir um infarto, em qualquer tipo de pessoa, seja ela praticante de exercício físico ou não. O exercício físico, contudo, não deve ser encarado como único responsável pela morte súbita, senão como coadjuvante em um sistema complexo que envolve uma doença preexistente.

Referencias:

ACHILLI, F. MUERTE. **Súbita en Deportistas Jóvenes**. Evidencia - Actualización en la Práctica Ambulatoria, 2004

SIEBRA, FELIPE BEZERRA ALVES; FILHO, GILSON SOARES FEITOSA. **Morte Súbita em Atletas: Fatores Predisponentes e Preventivos**. Sociedade Brasileira Clínica Médica, 2008- Salvador

DÂNGELO, JOSÉ GERALDO; FATTINI, CARLOS AMÉRICO. **Anatomia Humana Básica**. 2ª Edição. São Paulo: Editora Atheneu, 2002.

GARCIA, JULIA HELENA; COSTA, MILDRED PATRICIA FERREIRA. **Morte Súbita em Atletas: Protocolos e Rotinas Adotados por Clubes de Futebol Profissional em São Paulo**. Revista Brasileira Medicina do Esporte. Vol. 17 , 2011.

LARA, BRUNA ROSSINI; FARJE, LUIS ALBERTO DOMINGO FRANCA FARJE; FRANCA, CAMILA CONTIN DINIZ DE ALMEIDA FRANCA. **Sistema Circulatório Anatomia Humana**. Biblioteca FIB, 2016.

GRAY, HENRY. **Anatomia**. 29ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 1988

MOORE, KEITH L.. **Anatomia Orientada para a Prática Clínica**. 4ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001

AVALIAÇÃO NEUROMOTORA EM PRATICANTES DO JIU JITSU.

Pedro Centurione Pereira¹, Luciana Alves de Souza Carvalho²

¹ Aluno do curso de bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB – centurionteam16@gmail.com;

² Professora Mestre do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB prof.luciana_fib@yahoo.com.

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Avaliação, neuromotora, praticantes, Jiu Jitsu.

Introdução: O Jiu Jitsu é uma arte marcial desenvolvida originalmente por monges budistas os quais necessitavam de um meio de defesa sem o uso de armas ou mesmo da força, se caracterizando então, por meio de alavancas, chaves, torções juntamente com o equilíbrio, e após a difusão no Japão, chegou no Brasil em 1917 (GRACIE JIU-JITSU, 2007). O treinamento esportivo denomina-se pelo processo de aperfeiçoamento morfológico e funcional do organismo em todas as suas capacidades físicas para que o atleta alcance seu desempenho máximo (BOMPA, 2002). A flexibilidade refere a capacidade da elasticidade demonstrada pelos músculos e tecidos conectivos, combinados à mobilidade articular (ARAUJO; LEITE; SANTOS, 2011). Outro componente importante da aptidão física é a força que pode definir o desempenho no ato da modalidade (JAKOBSEN et al., 2010). O movimento de preensão manual tem características de força e fadiga musculares diferentes em relação à forma como é efetuada a contração muscular, que normalmente é feita de forma contínua ou intervalada (MARIM et al., 2010). Algumas modalidades esportivas usam a força de preensão manual com maior ênfase do que outras (BORGES et al., 2009).

Objetivos O objetivo deste trabalho foi avaliar a flexibilidade e a força de preensão manual em atletas masculinos praticantes de Jiu Jitsu em uma academia na cidade de Bauru/SP.

Relevância do Estudo: Demonstrar os resultados da prática constante do treinamento programado e específico no aprimoramento das capacidades neuromotoras.

Materiais e métodos: Foram avaliados 08 sujeitos do gênero masculino, praticantes da modalidade de lutas Jiu Jitsu há no mínimo 06 meses. Utilizou-se do teste Sentar e Alcançar para avaliar a flexibilidade. Para realização do teste de força de preensão manual foi utilizado o instrumento dinamômetro da marca Kratos®, realizando três medidas para a avaliação.

Resultados e discussões: Abaixo na tabela, descrevem-se os dados descritivos das variáveis da idade e aptidão física.

Dados descritivos da flexibilidade e força de preensão manual.

Dados descritivos (N=08)			
	Flexibilidade (cm)	Força (kg) (dominante)	Força (Kg) (não dominante)
MÉDIA	29,8	52,25	46,88
DESVIO PADRÃO	6,08	8,84	8,66
CV%	20,36	16,93	18,47
MEDIANA	28	50	43,5
MÍNIMO	23	43	39
MÁXIMO	39	69	64

A média da flexibilidade foi de $29,9 \pm 6,08$ cm, a média da força de preensão manual foi maior para a mão dominante $52,25 \pm 8,84$ Kg e $46,88 \pm 8,66$ Kg para a mão não dominante.

Os resultados encontrados sobre a flexibilidade neste estudo revelou que a média de $29,9 \pm 6,08$ cm classifica os sujeitos avaliados como regular segundo os padrões de referência para o gênero masculino e na mesma faixa etária (RIBEIRO, 2010).

Os resultados sobre a preensão manual nesse trabalho demonstraram que a média da mão dominante de $52,25 \pm 8,84$ Kg e não dominante de $46,88 \pm 8,66$ Kg, foi maior em relação aos estudos de referências realizado por Caporrino et al. (1998), com homens brasileiros na mesma faixa etária.

Estudo realizado por Cardoso (2015) com 60 atletas praticantes de Judô de alto rendimento com idade média de 20,5 anos, efetuando igualmente o teste de sentar-alcançar do banco de Wells revelou que a média de flexibilidade dos praticantes de Judô foi de $29,2 \pm 9,4$ cm.

Outro estudo realizado por Lima (2014) com 30 atletas praticantes de Judô divididos entre 15 faixas brancas e 15 faixas pretas, de idade média de $29,8 \pm 4,5$ anos revelou que a força de preensão manual em praticantes de maior tempo da modalidade foi mais elevada quando comparado às faixas brancas.

Com base nos objetivos propostos neste trabalho, concluí-se que os valores encontrados para a força de preensão manual nesse grupo de praticantes de jiu jitsu, está acima da média de referência descrita na literatura, o que pode ser justificado pelos resultados do treinamento e gestos específicos utilizados na modalidade.

A flexibilidade apresentou-se na classificação regular para esse grupo avaliado, comparados aos parâmetros de referência descritos na literatura.

Referências

- ARAÚJO, S. S.; LEITE, L. M.; LIMA, K. A.; SANTOS, R. M. Efeitos da prática dos métodos pilates e musculação sobre a aptidão física e composição corporal em mulheres. **Perspectiva Online Ciências Biológicas e da Saúde**, v.1, n.1, 2011.
- BOMPA, T.; Periodização: Teoria e Metodologia do Treinamento. **Phorte Editora Ltda**. São Paulo. 1. Edição. 2002.
- BORGES, N. G. J.; DOMENECH, S. C.; SILVA, A. C. K.; DIAS, J. A.; JUNIOR, Y. S. Estudo comparativo da força de preensão isométrica máxima em diferentes modalidades esportivas. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum**. Florianópolis, v.11, n.3, p. 292 – 298, 2009.
- CAPORRINO, F. A.; FALOPPA, F.; SANTOS, J. B. G. dos; RÉSSIO, C.; SOARES, F. H. de C.; NAKACHIMA, L. R.; SEGRE, N. G. Estudo populacional da força de preensão palmar com dinamômetro JAMAR. **Revista Brasileira de Ortopedia**. V. 33, n.2. 1998.
- CARDOSO, I. M.; SILVA, A. S.; AYAMA, S.; ALONSO, A. C. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida** v.7, n. 3, 2015. p. 2.
- GRACIE, H.; Gracie Jiu Jitsu. **Editora Saraiva**. São Paulo. 2007.
- JAKOBSEN, L. H.; INGEBORG, K. R.; KONDRUP, J. **Validation of handgrip strength and endurance as a measure of physical function and quality of life in healthy subjects and patients**. Nutrition, 2010.
- LIMA, M. C.; KUBOTA, L. M.; MONTEIRO, C. B.; BALDAN, C. S.; POMPEU, J. E. FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM ATLETAS DE JUDÔ. **Rev. Bras. Med. Esporte**. São Paulo, v.20, n.3, Mai/jun 2014.
- MARIM RV, PEDROSA MAC, MOREIRA-PRIFMER LD, MATSUDO SM, LAZARETTICASTRO M. Association between lean mass and handgrip strength with bone mineral density in physically active postmenopausal women. **J Clin Densitom**, 2010.
- PITANGA, F. J. G. **Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes**. São Paulo: Phorte, 2005.
- RIBEIRO, C. C. A. Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum**. 2010.

LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO QUE UTILIZAM DE SOBRECARGAS

Renan Pessi da Costa¹; Rogério Eduardo Santos Tioffi Castello Branco²

¹Aluno de Educação Física Bacharel – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
renan_pessi@hotmail.com
²Professor do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: Bacharel em Educação Física

Palavras-chave: Benefícios, Musculação, Sobrecarga.

Introdução: A atividade física é de extrema importância na promoção de saúde, sendo definida como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que resulta em um gasto de energia acima do gasto em repouso (SILVA, 2010). A musculação é uma forma de exercícios contra resistências que pode visar um ganho de força e que a grande maioria procura por estética, podendo ser executada através de barras, halteres, sendo também sua prática fundamental para o desempenho esportivo (ALMEIDA, 2006). A musculação gera melhoras significativas nas capacidades funcionais do corpo, tais como, força, velocidade, flexibilidade e potência muscular, além de aumentar o gasto energético diário de seu praticante, proporcionando benefícios atribuídos a manutenção ou aumento de massa livre de gordura e taxa metabólica de repouso, principalmente quando atribuída a dietas (SCUSSOLIN, 2007). Já para atletas, o uso da musculação é indispensável, pois resulta em um ganho de força considerável, direcionada a um esporte específico pode aumentar o rendimento do atleta (MAIA, 2007). A musculação possa ser o método de exercícios mais fortes e potentes para o estímulo do crescimento e desenvolvimento ósseo (KRAEMER, 2001). A adaptação à sobrecarga promove aumento da musculatura, do “tônus” e da resistência muscular com aumento gradual de carga de acordo com a capacidade física e psicológica do indivíduo (BOMPA; CORNACCHIA, 2000)

Objetivos: Este trabalho tem como objetivo verificar os benefícios ocasionados por trabalhos de sobrecarga muscular na prática da musculação e riscos de lesões.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante no sentido de orientar profissionais de educação física e praticantes de musculação quanto aos benefícios e malefícios da utilização de sobrecargas contínuas no treinamento, afim de, evitar lesões no aparelho locomotor.

Materiais e métodos: Foram realizadas pesquisas em livros, artigos científicos e periódicos coletados nas principais bases de dados eletrônicas, tais como: Scielo, Bireme, PubMed, Google Acadêmico, entre outras

Discussões: O presente estudo teve como objetivo principal quebrar o paradigma que gera diversas dúvidas sobre se a atividade física, realmente ocasionava a interrupção no crescimento de indivíduos mais novos, fornecer as informações para comprovar que a musculação pode sim ser iniciada desde cedo, desde que não utilize de cargas relativamente muito altas que possam a vir a sobrecarregar de maneiras excessivas as suas musculaturas e articulações, mas segundo (SCUSSOLIN, 2007; ALMEIDA, 2006), quando direcionada a atletas a musculação utilizada de sobrecargas altas é indispensável já que proporciona diversos ganhos como, aumento em sua velocidade, aumento considerável de força, recuperação do ATP, melhora em capacidades internas como consumo de oxigênio, identificando que as lesões mais ocasionadas são: pequenas e leves torções em articulações, e que as mais fortes como crônicas (articulares, tendíneas e ligamentares) são

de tentativas frustradas, incorretas e sem orientações para levantar pesos altamente maiores que as repetições propostas, após uma série de estudos podemos dizer que as atividades com pesos em geral podem ser apontadas como atividades de excelente nível de segurança, para todas as faixas etárias e principalmente para o trabalho com jovens e a terceira idade (KRAEMER, 2001)

Considerações Finais: Após o estudo de diversos trabalhos, podemos considerar que o exercício resistido trabalhado de forma correta e bem orientada, proporciona uma série muito ampla de benefícios a seus praticantes, e que pode ser iniciada desde cedo, contanto que não exceda os limites físicos e morfológicos do indivíduo a ser trabalhado, mostrando que suas lesões são mais simples e comuns, tais como pequenas e leves torções em articulações, e que as mais graves são as ligamentares e tendíneas, que são respostas a tentativas frustradas e mal orientadas de exceder cargas altamente maiores e com número de repetições elevados. Diante disso, cabe ao profissional de educação física propor e orientar a melhor intensidade e volume ao praticante, evitando assim os problemas relatados.

Referências:

ALMEIDA, E. Lesão muscular após diferentes métodos de treinamento de musculação. **Fisioter. Mov.**, v.19, n.4, p. 17-23, out./dez., 2006.

BOMPA, T. O.; CORNACCHIA, L. J. **Treinamento de força consciente.**, v.1, n °1, Pág. 63-69, out/dez. São Paulo: Phorte, 2000.

KRAEMER, William. **Treinamento de força para jovens atletas.**, v.1, n°1, Pág. 70-75. São Paulo: Manole, 2001.

MAIA. M.: T.: C.: **Os efeitos da pratica de musculação em jovens da cidade de Teresina – Pi**, na faixa etária de 12 a 16 anos. Núcleo de estudo e Pesquisa em Educação Física, out./dez, Teresina.: 2007

SCUSSOLIN, T. R; NAVARRO, A. C; **Rev. Bras. de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**; v.1, n°6, Pág. 79 – Nov/Dez, 2007.

SILVA. A.: V.: A.; **Incidência de lesões em praticante de musculação em ambiente de academia.** Universidade estadual da Paraíba, dez./jan, Campina grande.: 2010

AValiação DO ESTADO DE FLUXO NA PREPARAÇÃO CORPORAL DE ATORES DA CIDADE DE BAURU - SP.

Roger de Lima Monteiro¹; Lia Grego Muniz de Araújo²;

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

Palavras-chave: estado de fluxo, escala de Borg, ação psicofísica, treinamento do ator

Introdução: Dentro do processo criativo do ator existem diversas ferramentas corporais por onde ele entra em contato para aprimorar e vivenciar uma qualidade técnica e expressiva, levando-o a experimentar estados corpóreos extra cotidiano, e por vezes, adentrar num estado de fluxo. Segundo Csikszentmihalyi (1999, p. 37) o estado de fluxo “tende a ocorrer quando as habilidades de uma pessoa estão totalmente envolvidas em superar um desafio que está no limiar de sua capacidade de controle [...]”. Henckes (2010) afirma que a ação psicofísica do treinamento do ator se revela como um equivalente ao "estado de fluxo" de Csikszentmihalyi (1999), assim como, "a organicidade" do trabalho do ator descrito por Ferracini (1998).

Objetivo: O objetivo deste trabalho foi identificar a prevalência do estado de fluxo e o esforço percebido durante a preparação corporal de atores e atrizes da cidade de Bauru - SP.

Relevância do Estudo: Há vários estudos que tratam da preparação corporal do ator em busca de uma qualidade de movimento e aprimoramento expressivo do corpo, porém há poucos estudos na área artística que abordam o treinamento corporal do ator em seus processos criativos sob a luz do despendimento físico. Além disso, os diversos grupos de atores são submetidos às diferentes atividades físicas e podem estar sujeitos as influências das variadas intensidades físicas.

Materiais e métodos: O presente estudo pesquisou 43 homens e 53 mulheres com idade entre 12 e 58 anos, totalizando 95 alunos de teatro de vários grupos da cidade de Bauru - SP, onde os grupos foram divididos conforme a Carga de Treinamento (índice gerado através do tempo da atividade em minutos multiplicado pela classificação de zero a dez da Escala Borg), ficando da seguinte forma: A 1= carga de 45 a 90; A 2 = carga de 100 a 200; A 3 = carga de 200 a 300; A 4 = carga de 300 a 500; e grupo A 5 = acima de 500. As ferramentas utilizadas para coleta de dados foram: Avaliação Subjetiva do Estado de Fluxo, através do quadro adaptado de Araújo e Pickler (2008); Predição do Esforço Percebido pela Escala Borg (NAKAMURA, 2010); Avaliação Perceptiva de Equilíbrio entre Desafio e Habilidade, onde cada sujeito respondeu a duas questões do tipo Lickert, de um a cinco, variando de 1 “nada capaz”, a 5 “extremamente capaz” para Grau de Habilidade e de 1 “nada difícil”, a 5 “extremamente difícil” para diagnosticar o Grau de Dificuldade, sendo relacionadas as cinco fases do estado de fluxo: Fase 1 ao “sentimento de apatia”, Fase 2 “sentimentos de tédio ou preocupação”, Fase 3 “ansiedade ou relaxamento”, Fase 4 “exaltação ou controle” e a Fase 5 “estado de fluxo” (VIEIRA et al., 2011).

Resultados e discussão: Os resultados da presente pesquisa revelam que dos 43 homens, 20,93% entraram na fase 5 (estado de fluxo), e das 52 mulheres, 19,23% relataram entrar nessa fase. Na divisão dos grupos por *Carga de Treinamento* foi possível verificar que a percepção do grau de dificuldade e habilidade do indivíduo teve uma tendência a se

aproximar das fases 4 e 5 do *fluir* a medida que o resultado entre esforço percebido e tempo de atividade também aumentavam, onde o sentimento de exaltação (Fase 4) só foi atingido nos grupos A4 e A5, chegando a 26,7% e 33,3%, respectivamente; enquanto no sentimento de Fluxo (Fase 5) obteve no grupo A1, 14,3% das respostas, grupo A2 com 7,7%, grupo A3 com 35,7%, grupo A4 com 26,7% e grupo 5 com 66,7% das respostas. Inversamente ocorreu com o sentimento de Relaxamento (Fase 3), diminuindo a ocorrência de resposta em 42,9%, 35,9%, 21,4%, 6,7% e 0,0% nos grupos A1, A2, A3, A4 e A5, respectivamente. Outro resultado importante foi que todos os grupos apresentaram alta intensidade na avaliação subjetiva do estado de fluxo, onde numa escala de zero a cinco, o grupo A1 atingiu a média de 4,57 e a menor média foi do grupo A5 com 3,16 de média. De acordo com os resultados identificou-se que o grupo que foi submetido a aula de maior duração e a qual exigiu maior nível de esforço físico, proporcionou aos alunos um maior equilíbrio entre o grau de dificuldade e habilidade em relação aos outros grupos o que fez com que a maioria dos alunos entrasse numa zona mais próxima do estado de fluxo.

Conclusão: A pesquisa demonstrou que conforme a percepção da carga de treinamento aumenta, a percepção do grau de dificuldade tende a aumentar e aproximar-se do estado de fluxo. Revelou também que todos os grupos apresentaram-se acima da média, onde a resposta predominante adotada para relatar uma sensação ou sentimento para as 12 questões na avaliação subjetiva do estado de fluxo foram “quase sempre” e “sempre”.

Referências

- ARAÚJO, R. C.; PICKLER, L. Um estudo sobre a motivação e o estado de fluxo na execução musical. **Anais do SIMCAM4** – IV Simpósio de Cognição e Artes Musicais — maio, 2008.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **A descoberta do fluxo: a psicologia do envolvimento com a vida cotidiana**. Tradução: Pedro Ribeiro. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- FERRACINI, R. - **A Arte de Não-Interpretar como Poesia Corpórea do Ator**. Mestrado em Múltiplos – UNICAMP (Dissertação) Campinas, 1998
- HENCKES, Leonel. O movimento em fluxo: um eixo poético no trânsito entre o treinamento psicofísico e a ação cênica. **VI Congresso da ABRACE**, São Paulo, 2010
- NAKAMURA, F. Y. et al. Monitoramento da carga de treinamento: a percepção subjetiva do esforço da sessão é um método confiável?. **Revista da Educação Física/UEM** Maringá, v. 21, n. 1, p. 1-11, 2010.
- VIEIRA, L. F. et al. Estado de fluxo em praticantes de escalada e skate *downhill*. **Motriz**, Rio Claro, v.17 n.4, p.591-599, out./dez. 2011

A IMPORTÂNCIA DE DIFERENTES ATIVIDADES FÍSICAS NO PROCESSO CRIATIVO DO ARTISTA DA CENA

Roger de Lima Monteiro¹; Lia Grego Muniz²;

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

Palavras-chave: estado de fluxo, ação psicofísica, movimento biológico, organicidade.

Introdução: A atividade física dentro do processo criativo do artista desempenha um importante papel, abrindo caminho para outros estados da consciência perceptiva, como a organicidade do ator e a ação psicofísica, com o objetivo de atingir um fluxo de energia ou uma organicidade que confere ao movimento todo seu valor expressivo, criando um elo entre ator-espectador. De acordo com Dal Forno (2002) a importância dos exercícios aplicados de uma forma didática está no reconhecimento da ação psicofísica do ator em seu processo criativo, atribuindo a prática regular desses exercícios uma forma de “evidenciar o momento específico do processo criativo e compreender os caminhos da ação orgânica priorizando a transparência de estados na ação” (DAL FORNO, 2002, p. 58). Com isso, o interesse em buscar mais informações sobre autores que se utilizam da atividade física em seus processos criativos.

Objetivo: Identificar na literatura a importância dos exercícios corporais no processo criativo do artista da cena.

Relevância do Estudo: Há vários estudos que tratam da preparação corporal do ator em busca de uma qualidade de movimento e o aprimoramento expressivo do corpo, porém há poucos estudos na área artística que abordam o treinamento corporal do ator em seus processos criativos sob a luz da atividade física como um elemento desencadeador da ação psicofísica e do gesto expressivo.

Materiais e métodos: Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, na qual foram utilizados artigos publicados em revistas especializadas e dissertações, todos disponíveis *online*. A escolha do material de estudo teve como critério as pesquisas que abordassem temas relacionados a ação psicofísica no processo criativo do ator em busca da qualidade de movimento, sob diferentes técnicas de treinamento. Foram utilizados os seguintes descritores: “processo criativo do ator”, “ação psicofísica”, “organicidade do ator”, “corpo cênico”, “preparação corporal do ator”, e “pré-expressividade”.

Discussões: O processo criativo no campo da dança, assim como no teatro, também se dá através do ato performático, que por sua excelência na exploração dos impulsos internos, acentua a percepção sensitiva do ator. Conforme Alves (2009) o momento da criação na dança se dá “no desarranjo da consciência, na ampliação de um estado de concentração que esvazia o Eu dos imperativos da consciência, liberando-o para uma outra dimensão experimental” (ALVES, 2009, p. 338). Numa pesquisa realizada por Alves (2009) tratando da percepção corporal, sob o ponto de vista da relação entre a técnica e a liberdade performática, traz a dança como um meio de Instalação para potencializar o processo criativo. Segundo a autora esse processo de Instalação é um método que permite ao atuante ativar o corpo para novo estado perceptivo dos sentidos. Fazendo um paralelo com

o processo ritualístico realizado por Henckes (2011), onde adotavam além da corrida, movimentos derivados da capoeira no início de cada trabalho como elemento de quebrar com os bloqueios corporais e se “desnudar”, assim como propunha Jerzy Grotowski em suas experiências no Teatro Laboratório (FERRACINI, 1998). Alves (2009) utiliza-se do método de Instalação como ritual para preparar o corpo para outros estados energéticos. Essa busca pela qualidade de atenção do movimento é caracterizada por um processo crescente de diversas ações corporais como, por exemplo, corrida, saltos, giros, paradas bruscas e mudança de direções. Tais ações permitem que se inicie um processo de desprendimento do movimento superficial e comece a ativar outros impulsos internos, que conseqüentemente, abrirá um vasto campo de dinâmicas de impulsos mais complexos ativando o fluxo (HENCKES, 2011). Diante do exposto, podemos dizer que a ampliação da percepção sensitiva das ações físicas e emocionais do corpo sobre si mesmo se dá através do esforço físico despendido no treinamento do ator, tendo como ponto de partida o rito inicial de cada dia de trabalho, para se desvencilhar dos vícios corporais e amarras do corpo cotidiano em busca da exploração mais eficiente dos impulsos internos. É neste ponto que os estudos realizados por Alves (2009), Henckes (2010) e (2011), Fabião (2010) e Ferracini (1998) tem em comum quando tratam do comportamento do ator na diminuição do tempo de reação dos estímulos e das respostas dadas em seus movimentos. Já a pesquisa realizada por Marinis (2012) apresentou uma possível resposta que justificasse a busca pelo movimento expressivo que dá autenticidade no gesto, promovendo um movimento genuíno, fugindo dos estereótipos. Em seus estudos o autor aborda o ator espectador sob o ponto de vista da Neurociência, Etnocologia e *Performance Studies*, tratando das ações e intenções que estão envolvidas entre o ator-espectador, onde o movimento biológico equipara-se com o movimento expressivo que apresentado na presença de um espectador provoca algumas reações, como a cinestesia, ou empatia muscular (MARINIS, 2012).

Conclusão: Em suma, todos os autores pesquisados relataram em seus estudos a presença da atividade física como um elemento provocador, despertando o corpo para dinâmicas corporais mais complexas, tendo como objetivo ampliar e explorar os impulsos internos de maneira mais eficaz para a criação artística.

Referências

- ALVES, F. S. A dança em-cena o outro: prerrogativas para uma educação estética. **Revista Movimento**. Porto Alegre. UFRGS, v.15, n. 03, p.333-354, jul-set/ 2009.
- DAL FORNO, A. **A organicidade do ator**. 2002. 89 f. Dissertação (Mestrado) – Mestrado em Artes, Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.
- FABIÃO, E. Corpo Cênico, Estado Cênico. **Revista Contrapontos**, Itajaí, v. 10, n. 3, p.321-326, set./dez. 2010.
- FERRACINI, R. **A Arte de Não-Interpretar como Poesia Corpórea do Ator**. 272 f. Dissertação (Mestrado) – Mestrado em Multimeios, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998.
- HENCKES, L. O movimento em fluxo: um eixo poético no trânsito entre o treinamento psicofísico e a ação cênica. **VI Congresso da ABRACE**, São Paulo, 2010.
- HENCKES, L. **Corpo fora do lugar: movimento, fluxo e desordem no percurso entre treinamento psicofísico e construção cênica pela via das ações físicas**. 2011. 190 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Mestrado em Artes Cênicas, Escola de Teatro/escola de Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2011.
- MARINIS, M. Corpo e Corporeidade no Teatro: da semiótica às neurociências. Pequeno glossário interdisciplinar. **Revista Brasileira de Estudo da Presença**, Porto Alegre, v. 2, n. 1, p.42-61, jan./jun. 2012.

PERCEPÇÃO DE DOR E QUALIDADE DE VIDA EM FUNCIONÁRIOS DE TELEATENDIMENTO DE UMA EMPRESA DE BAURU/SP

Stéfany Cristina Neves Benho¹; Olga de Castro Mendes²

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: educação física, qualidade de vida, percepção, dor, ginástica laboral, teleatendimento.

Introdução: Como forma de sobrevivência muitos trabalhadores, independente da profissão, se expõem a extensas jornadas de trabalho, o que tem causado dores musculares, afetando seu bem estar (OLIVEIRA et al., 2004 apud CANDOTTI, 2011). O estresse causado por essas longas jornadas de trabalho, geralmente em más posturas, mobílias inadequadas, junto com movimentos repetitivos, resultam na prevalência de lombalgia (PASTRE et al., 2007 apud CANDOTTI, 2011). A prática de atividade regular em um ambiente de trabalho tende a melhorar o convívio entre funcionários e superiores, em geral como uma “quebra da rotina”, como uma relação entre a saúde e atividade física (LIMA, 2003). Entende-se que a GL em uma empresa de teleatendimento pode ter um impacto positivo, pelo investimento que é feito na saúde de seus trabalhadores, feitas em pausas em horários não estabelecidos, proporcionando a quebras de possíveis vícios posturais e do ritmo estafante do trabalho, descanso visual e auditivo, e pelo fato de descontrair o ambiente de trabalho (MENDES, 2004 apud SILVEIRA, 2010). A implantação de um Programa de GL, nada mais é que uma alternativa mais econômica, de bastante eficiência e menos traumática, para melhorar a qualidade de vida (QV) dos funcionários de uma empresa (OLIVEIRA, 2003).

Objetivo: O objetivo do estudo foi verificar a percepção de dor e a qualidade de vida de funcionários de teleatendimento de uma empresa financeira de Bauru/SP, praticantes e não praticantes de Ginástica Laboral.

Relevância do Estudo: A pesquisa tem importância, pois serve para conscientizar tanto os funcionários, como a empresa dos benefícios que a prática pode proporcionar.

Materiais e métodos: Estudo exploratório transversal, com delineamento descritivo. Foram avaliados 60 funcionários de uma empresa de teleatendimento de grande porte na cidade de Bauru/SP, de ambos os sexos, com carga horária de seis horas diárias, com 40 minutos de pausa, sendo dez minutos exclusivos para o programa GL. Os funcionários trabalham com cobrança, onde permanecem aproximadamente 5h 20min sentados executando a ligação e registrando-as no computador através da digitação. Foram divididos em: grupo de praticantes de GL há pelo menos seis meses (GP n=30), e o grupo de não praticantes (GNP n=30), não participantes das atividades de GL da empresa. Os sujeitos de ambos os grupos não poderiam ter realizado exercícios físicos orientados nos últimos seis meses. Os do GP, também não poderiam participar de qualquer outra atividade física orientada além da GL. Foram aplicados questionários durante o expediente de trabalho, nos momentos de pausa dos funcionários para verificar o nível da percepção de dor e QV dos funcionários.

Resultados e discussão: A média e desvio padrão da idade do GP foram de 27,4, $\pm 8,74$ anos e 27,53, $\pm 7,67$ anos para o GNP. Os grupos foram classificados como eutróficos pelo índice de massa corporal (IMC) sendo 26,04 $\pm 3,06$ kg/m² para o GP e 23,91, $\pm 2,37$ kg/m² para o GNP. A QV de ambos os grupos pode ser considerada boa, com exceção do domínio ambiental em que foram apresentados valores de 65,60 \pm 13,11 GNP e 59,17 \pm 10,09 GP. Tal domínio relaciona-se à segurança, ambiente em que vivem, informações e oportunidades

sobre atividades de lazer, aspectos que causam descontentamento na maioria das pessoas nos dias atuais. Embora o GP tenha apresentado valores ligeiramente superiores, as diferenças não foram consideráveis entre os grupos nos domínios avaliados, com exceção do domínio social ($80,56 \pm 12,82$ GP e $72,78 \pm 7,56$ GNP). Domínio social avalia, a relação com outras pessoas, realizações, e apoio de amigos, que pode ter relação com a prática de GL, pois o envolvimento com qualquer atividade física facilita o relacionamento social. O domínio geral, relativo ao grau de satisfação com sua QV e a saúde, o GNP apresentou valores ligeiramente maiores. Uma boa QV dos funcionários de qualquer empresa, é imprescindível para um bom desempenho na tarefa diária, a preocupação por parte da empresa com o bem estar e saúde de seus funcionários, consequentemente resultará em funcionários mais dispostos, e motivados. Observando-se os níveis de desconforto evidencia-se a diferença dos níveis de percepção de dor, mostrando como a prática da GL apresenta impacto, com menores níveis de queixa no GP. Ocorreram semelhanças nas queixas de desconforto na coluna cervical, lombar, punho, braço, mão e antebraço direitos. A maior diferença foi a percepção de dor referente a escala de intolerável desconforto (5) não foi encontrada em nenhum dos 21 locais do corpo nos participantes do GP, contra queixas em seis locais no GNP. Também no nível de bastante desconforto (4), que no GP, observou-se queixa em três locais do corpo, contra 17 do GNP. Em relação a porcentagem da escala de dor, no GNP, difere consideravelmente as porcentagens maiores que estão no nível de algum desconforto (2), contra a maior porcentagem do GP, está no nível de nenhum desconforto (1). A semelhança válida entre os grupos (GP) e (GNP) são que os maiores níveis de percepção de dor, mesmo que em diferentes proporções, são evidentes nos mesmos membros, devido aos membros serem os mais utilizados de acordo com a função exercida pelos indivíduos. As diferenças mais significativas estão nos seguintes resultados: Pescoço (GP > 23% com algum desconforto, contra 37% do GNP), coluna cervical (GP > 0% com bastante desconforto, contra 10% do GNP), lombar (GP > 6% moderado desconforto, contra 37%), punho direito (GP > 18% moderado desconforto, contra 33% do GNP), mão direita (GP > 0% bastante desconforto, contra 7% do GNP), antebraço direito (GP > 15% algum desconforto, contra 40% do GNP) e braço direito (GP > 3% moderado desconforto, contra 20% do GNP). Feita no horário e no local de trabalho a GL pode ser realizada com intuito de minimizar e prevenir o risco de lesões, devido movimentos repetitivos e por vezes má postura e ou mobílias inadequadas (SILVEIRA, 2010). A GL bem orientada traz benefícios pra empresa e principalmente aos funcionários.

Conclusão: Não observou-se grande diferença em relação à percepção da QV entre os grupos, provavelmente por ser uma empresa de grande porte, que presta assistência e desenvolve programas voltados para o bem estar de seus funcionários. A única exceção refere-se ao domínio social, que aponta uma diferença superior nos praticantes, pois envolve relacionamento com amigos, realizações, e relação interpessoal. Em relação à dor e desconforto, observou-se que a prática da GL pode atuar na sua percepção, atuando na prevenção e na minimização da ocorrência de dores. Deve-se incentivar às empresas a adesão a um programa de GL, bem como motivar todos os funcionários a participarem.

Referências

- CANDOTTI, C. T. Efeito da Ginástica Laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física. Rev. Baiana de Saúde Pública, n. 2, v. 35, p. 485-497, 2011.
- GONÇALVES, A.; VILARTA, R. Qualidade de vida e atividade física: explorando teorias e práticas. Barueri, SP: Manole, 2004.
- LIMA, V. Ginástica Laboral: Atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.
- OLIVEIRA, J. R. G. A prática da Ginástica Laboral. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.
- SILVEIRA, M. C. Ginástica Laboral como alternativa no controle de estresse em uma indústria farmacêutica. Coleção Pesquisa em Educação Física, n. 3, v. 9, p. 119-124, 2010.

INCIDÊNCIA DE DORES E AVALIAÇÃO DE GONIOMETRIA NA ARTICULAÇÃO DO PUNHO EM PRATICANTES AMADORES DE MUSCULAÇÃO.

Tatielli dos Santos¹; Reinaldo Marques²

¹Aluna do Curso Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – tatiellisantos01@gmail.com

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: musculação, dor, punho, goniômetria, articulação rádio cárpica, educação física.

Introdução: Hoje em dia, as pessoas estão se conscientizando cada vez mais sobre a importância da prática de exercícios físicos para melhorar a qualidade de vida e com isso houve um aumento das academias (GOMES, 2013). Nas academias é possível encontrar uma variedade de atividades e entre elas uma das mais populares é a musculação, uma forma de exercício resistido que leva ao aumento dos músculos esqueléticos (UCHIDA, 2006). O levantamento de pesos predispõe ao risco de lesões. Estas ocorrências, agudas ou crônicas, necessitam de tratamento e podem ser prevenidas com medidas de supervisão e orientação adequadas (WAGNER, 2013). A Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP) define dor como “uma experiência sensorial e emocional desagradável que é associada a lesões reais ou potenciais ou descrita em termos de tais lesões”.

Objetivos: Esse estudo busca quantificar a incidência de dores na articulação radio cárpica e avaliar por meio do teste de goniometria o ângulo da articulação em praticantes amadores de musculação, bem como auxiliar os profissionais atuantes juntos aos alunos na academia a solucionar os possíveis erros, como aperfeiçoar a orientação dos alunos sobre prevenção de acidentes e progressão de cargas, avaliar a necessidade de troca de equipamentos que possam contribuir para o aparecimento de dores.

Relevância do Estudo: Esse estudo é sem dúvidas de suma importância para todos os profissionais que trabalham com musculação ou para pessoas que queiram saber mais sobre a incidência de dor no punho em exercícios de musculação, sobre a avaliação do ângulo articular e solucionar possíveis erros, como a progressão errada da carga e manuseamento errado do aparelho de musculação que pode estar sobrecarregando a articulação.

Materiais e métodos: A seleção dos participantes foi aleatória, totalizando 40 praticantes amadores de musculação. Como critério de inclusão fez parte do estudo pessoas do sexo feminino e masculino, com idade superior à 18 anos e com o limite de 45 anos, com pelo menos 3 meses de prática da modalidade, e que apresentem uma frequência mínima de 3 vezes por semana. Para que fosse avaliada a incidência de dores e o ângulo da articulação em praticantes de musculação, aplicou-se um questionário de simples entendimento elaborado unicamente para esta pesquisa, onde este constou 10 perguntas, relativas à: informações pessoais, tipo de exercício realizado na academia, tempo de prática, frequência semanal, duração diária, percepção da dor e movimento que mais sente dor durante a prática física. Após os questionários respondidos, avaliou-se os mesmo indivíduos da amostra, aplicando um teste de goniometria aos praticantes que mais tinha incidência de dor no punho. Utilizando um goniômetro universal grande de 20cm da marca PROMEDIX, em

plástico transparente com 2 réguas, fez-se a mensuração de amplitude articular no punho, de acordo com os graus já estabelecidos pela autora Amélia Pasqual Marques no livro Manual de Goniometria, onde para a realização do teste, seguindo padrão descrito pela autora, os praticantes deverão ficar de pé com o antebraço em pronação e com o cotovelo fletido à 90° , os dedos das mãos deverão ficar estendidos para a avaliação os quatros movimentos da articulação do punho, que são: flexão, extensão, adução (ou desvio ulnar) e abdução (ou desvio radial).

Resultados e discussões: Em relação à faixa etária e sexo participou mais do sexo masculino e com a idade foi aumentando o número de alunos foi diminuindo e comparando o praticante por tempo de prática foi mais alta de 2 anos a 2 anos 11 meses. A frequência semanal foi maior em 5 vezes na semana entre os praticantes e menor durante 4 vezes. Oliva, (1998) afirma que com a duração de 3 a 5 dias de prática tem-se maior aproveitamento de ganhos gerados pelo treinamento Os praticantes avaliados notaram que sentem mais dor no punho durante o movimento do exercício do que antes ou após a realização. Na avaliação de goniometria, os resultados foram bem controversos comparando o membro direito e esquerdo, o praticante nº 4 e 2 apresentaram maior disfunção nos resultados, sempre além da média da normalidade.

Conclusão: A partir dos dados coletados e quantificados, julgamos poder tirar as seguintes conclusões: A incidência de dor correlacionando com o número de entrevistados foi alta, , mais 55% do total, indicando que esta relacionado ao fato de homens realizarem movimentos com mais carga que mulheres, devido a força ser maior, já que o número foi maior do sexo masculino entre os entrevistados. A avaliação de goniometria feitas nos praticantes que mais sentem dor na articulação rádio cárpica pode mostrar que, existe muita diferença de grau comparado com a normalidade estabelecida pela autora Amélia Pasqual Marques no livro Manual de Goniometria, os avaliados de nº 2 e 4 apresentaram maior disfunção nos graus em ambos os membros. As medidas a serem tomadas diante desse estudo foram orientar os professores para que assim eles possam orientar seus alunos na progressão segura da carga e melhor realização do movimento, ocorrendo assim uma prevenção para que não sintam dores na articulação e com isso tenham uma vida mais saudável.

Referências:

GOMES, V. S. **Análise dos principais tipos de lesões em praticantes de musculação na cidade de Cachoeira Alta - GO.** São Simão, 2013. 37p.

OLIVA, O. J.; BANKOFF, A. D. P.; ZAMAI, C. A. Possíveis lesões musculares e ou articulares causadas por sobrecarga na prática da musculação. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.** v. 3 n. 3. 1998.

RIGOTTI, M. A.; FERREIRA A. M. Intervenções de enfermagem ao paciente com dor. **Arquivos de Ciências da Saúde.** Umuarama, v. 12, n. 1, p. 50-54, jan./mar., 2005.

UCHIDA, M. C. **Manual de musculação:** uma abordagem teórico-prática do treinamento de força. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2006.

WAGNER, E. **Estudo de lesões musculares e articulares em praticantes de musculação de uma academia do município de Florianópolis-SC.** 2013. Trabalho de Conclusão de Curso - Bacharel em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis.

MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Thais Gobbi Misquiati¹; Neusa Maria Carvalho Barbosa²; Jorgeta Zogheib Milanezi²

¹Aluna de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – C21bauru@hotmail.com

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

Grupo de trabalho: Licenciatura em Educação Física

Palavras-chave: Escola, Motivação e Professores de Educação Física.

Introdução: Com o avanço tecnológico as crianças nos dias de hoje vivem em um mundo repleto de atrativos, portanto o desafio do profissional de educação física é oferecer atividades nas escolas que motivem tanto quanto a mídia. A falta de motivação acarreta malefícios como: o sobrepeso e/ou obesidade infantil, incapacidade funcional de desenvolver alguma habilidade motora entre outros. Para Samulski, 2002 “A motivação é caracterizada como processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”. Enquanto que Gouveia (2007), diz que “a motivação, que influi, com muita propriedade, em todos os tipos de comportamentos, permitindo um maior envolvimento ou uma simples participação em atividades que se relacionem com: aprendizagem, desempenho e atenção.” Apontam a motivação como fator que pode influenciar no comportamento de uma pessoa no processo ensino-aprendizagem. Bzuneck (2004) descreveu que a motivação é entendida ora como um fator psicológico, ora como um processo. Tais fatores levam a uma escolha, instigam, iniciam um comportamento rumo a um objetivo. A aprendizagem na escola depende de diversos fatores e não somente das capacidades cognitivas do aluno e seu sucesso ou fracasso neste processo (SOUZA, 2010). Nos Parâmetros Curriculares Nacionais a motivação está ligada ao conceito de aprendizagem significativa, onde o aluno, frente a uma situação problema, deve ser capaz de elaborar hipóteses e experimentá-las. A disposição para essa aprendizagem depende do professor. Se ele espera uma atitude curiosa e investigativa dos alunos, tem que propor atividades que exijam tais posturas (BRASIL, 2002).

Objetivo: Identificar estratégia que podem ser utilizadas para que fosse possível a realização e concretização da aula, sendo que a responsabilidade de ministrar uma boa aula envolve domínios de conhecimentos profissionais.

Relevância do Estudo: Os problemas decorrentes do cotidiano dos professores e alunos exigem mais do que a simples experiência, engloba principalmente conhecimento teórico e diversidade de conteúdos no caso dos professores. Já no caso dos alunos observa-se a necessidade destes darem mais importância a Educação Física, despertando assim o interesse em aprender conteúdos diversificados, e não apenas os de natureza esportiva.

Materiais e métodos: Esse estudo é baseado em artigos científicos, sobre o tema a motivação nas aulas de educação física na escola. Foi utilizado como primeiro método leitura exploratória de materiais bibliográficos referentes ao tema, possibilitando ter uma linha geral do conhecimento.

Discussões: Segundo Gouveia (2007) a importância da motivação na compreensão da aprendizagem e do desempenho de habilidades motoras, tem um papel importante na iniciação, manutenção e intensidade do comportamento. Afirma ainda que, sem a presença da motivação, os alunos em aulas de educação física não exercerão as atividades ou então farão mal o que for proposto. A motivação em questão é a responsável. O conceito de

motivação é caracterizado como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta em que depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) (SAMULSKI, 2002). Conforme esse modelo, a motivação apresenta uma determinante de direção do comportamento (intenções, interesses, motivos e metas). Durante as aulas de educação física pode ser trabalhado infinidade de conteúdos e atividades, criativos, dinâmicos, lúdicos etc. Logo o aprendente tem a sensação do prazer (BRACHT, 1999).

Considerações finais: Acredita-se que, um dos grandes motivos para que os alunos não tenham interesse nas aulas de educação física é a falta de diversificação nos conteúdos aplicados durante a mesma.

Referências

BRACHT, V.A. Construção das teorias pedagógicas da educação física. Cadernos Cedes, vol. 19 n.48 Campinas, 1999.

BZUNECK, José Aloyseo; SALES, Karla Fernanda Suenson. Atribuições interpessoais pelo professor e sua relação com emoções e motivação do aluno. **Psicologia – USF**. 2011, vol.16, n.3, p.p. 307 – 315. Disponível na Internet em: <www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712011000300007&script=sci_arttext>. Acessado em: 27/09/16.

BRASIL – Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais**. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, 2002.

GOUVÊIA, F. C. Motivação e Prática da Educação Física. Campinas: Papyrus 2007.

SAMULSKI, D. M. *Psicologia do Esporte*. Ed. Manole, 2002.

SOUZA, Liliane Ferreira Neves Inglez de. Estratégias de aprendizagem e fatores motivacionais relacionados. **Educação rev.** 2010, n.36, p.p. 95 – 107. Disponível na Internet em: <www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-406020100008&script=sci_arttext>. Acessado em: 27/09/2016.

TESTES PARA AVALIAÇÃO PSICOMOTORA EM ESCOLARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Valdeir Fernando Silva¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

¹Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
valdeir_fernando@hotmail.com

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: psicomotricidade, testes psicomotores, educação física, escola

Introdução: Psicomotricidade é a ciência que tem como objeto de estudo o homem através do seu corpo em movimento e em relação ao seu mundo interno e externo, bem como suas possibilidades de perceber, atuar, agir com o outro, com os objetos e consigo mesmo (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE, 2016). A psicomotricidade em seu princípio, compreendia o corpo em seus aspectos neurofisiológicos, anatômico e locomotores, coordenando-se e sincronizando-se no espaço e no tempo, para emitir e receber significados. Hoje, ela está relacionada através da ação como um meio de tomada de consciência que une o ser corpo, o ser mente, o ser espírito, o ser natureza e o ser sociedade (MOLINARI; SENS, 2003). Associada a psicomotricidade está a afetividade e a personalidade, porque o indivíduo utiliza seu corpo para demonstrar o que sente e uma pessoa com problemas motores passa a apresentar problemas de expressão, podendo atrapalhar seu desenvolvimento (MOLINARI; SENS, 2003). A psicomotricidade é uma ciência fundamental no desenvolvimento da criança, em que a mesma deve ser estimulada sempre para que se possa ter uma formação integral, uma vez que o movimento significa muito mais que movimentar o corpo, é uma forma de expressão e socialização de idéias, ou até mesmo a oportunidade de desabafar, de soltar as suas emoções, vivenciar sensações e descobrir o mundo (SILVA; BORGES, 2008). Os principais aspectos psicomotores que devem ser trabalhados no contexto escolar são: esquema corporal, lateralidade, organização espacial, estruturação temporal, equilíbrio, coordenação motora fina e coordenação motora geral.

Objetivo: Elaborar uma revisão bibliográfica sobre os testes de psicomotricidade adequados para crianças na fase escolar

Relevância do Estudo: A compilação dos principais testes psicomotores será de grande relevância para os profissionais que se habilitam a trabalhar com psicomotricidade, pois através de uma avaliação o professor saberá de onde partir em suas atividades, tornando o trabalho mais adequado a seus alunos.

Materiais e métodos: A metodologia empregada foi um levantamento de literatura nas bases de dados Scielo e Google Acadêmico com as seguintes palavras-chave: psicomotricidade, testes psicomotores, escola, educação Infantil, ensino fundamental, Educação Física. Foram utilizados para elaboração do estudo, artigos científicos, dissertações e teses. Pesquisa complementar foi realizada na biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru nos livros que tratam sobre o tema.

Discussões: Para se avaliar a Lateralidade Manual Direita (D) e Esquerda (E) é sugerido à criança que simule escrever algo e depois simule cortar um pedaço de papel com uma tesoura. Registra-se a preferência anotando (D) para direita e (E) para esquerda (FONSECA, 1995). Para identificar a Lateralidade Pedal (D) (E), pede-se que a criança dê um passo a frente muito grande e depois simule vestir as calças. Registra-se como na situação anterior.

O Equilíbrio pode ser analisado através da observação da capacidade da criança em conservar o equilíbrio em diversas situações, os ajustamentos posturais, as reações emocionais, entre outras.

Para identificar o Sentido Cinestésico, pede-se que a criança feche os olhos e identifique as partes do seu corpo que forem tocadas pelo examinador. Imitação de gestos: neste fator, a criança deve demonstrar a capacidade de reproduzir gestos do examinador desenhados no espaço. Desenho do Corpo: a criança deve desenhar o que sabe de seu corpo, procurando demonstrar uma representação tanto no aspecto gnóstico, simbólico e gráfico (FONSECA, 1995).

Na avaliação da Coordenação Motora Fina serão identificadas as capacidades visuoperceptivas dos movimentos das mãos e dedos em termos de velocidade e precisão. O material necessário são cinco ou dez cliques, de tamanho médio e cronômetro. Pede-se à criança para fazer uma pulseira o mais depressa possível, contendo cinco cliques para crianças de 4 e 5 anos e dez cliques para crianças de 6 anos ou mais.

Para verificar se o aluno apresenta boa Coordenação Óculo-Manual há necessidade de análise da sua capacidade de coordenar o membro superior (dominante) com a percepção visual de avaliação de distância e de precisão de lançamento. Fonseca (1995) propõe que a criança arremesse a bola para dentro do cesto colocado em cima de uma cadeira e a uma distância de 1,50 m (4-5 anos) ou 2,50 m (6 anos ou mais).

Já para analisar a Coordenação Óculo-Pedal que é a coordenação do membro inferior (dominante) com a capacidade visual de cálculo de distância e de precisão; a criança deve chutar a bola entre as pernas da cadeira em distâncias iguais ao descrito na tarefa anterior (FONSECA, 1995).

Rosa Neto (2002) propõe alguns testes para avaliação motora da organização temporal que consistem em quatro tarefas: golpes, desenho, leitura e ditado. A tarefa de golpes consiste em realizar toques (batidas) na mesa com um lápis. Esta tarefa exige da criança a percepção auditiva dos sons emitidos pelas batidas do professor e a sua reprodução com o lápis. Na tarefa de desenho a criança observa cartões com círculos desenhados, dispostos de forma a representar sons mais espaçados (círculos mais distantes) e sons mais curtos (círculos próximos), tendo que reproduzi-los em sua quantidade e respeitar os espaços. Na tarefa de leitura a criança observa figuras, tendo que reproduzi-las na forma de sons. Na última tarefa, a de ditado, a criança escuta os golpes e deve reproduzi-los no papel em forma de desenho.

Conclusão: Podemos concluir que as avaliações dos testes psicomotores podem ajudar os professores de Educação Física em suas aulas, inserindo-os de forma lúdica, sem que os alunos percebam que estão sendo avaliados. Através de uma avaliação o professor saberá de onde partir em suas atividades, tornando seu trabalho mais eficaz.

Referências –

- FONSECA, V. **Manual de Observação Psicomotora**. Porto Alegre, Artes Médicas, 1995.
- MOLINARI, A.M.P, SENS, S.M. A Educação Física e sua relação com a psicomotricidade. **Revista PEC**, Curitiba, v.3, n.1, p.85-93, 2003.
- ROSA NETO, F. **Manual de Avaliação Motora**. Porto Alegre: ArtMed; 2002.
- SILVA, A.B; BORGES, P.F.B. **A importância da psicomotricidade na educação infantil**. Testes Psicomotores na Educação Infantil – Bateria Psicomotora (BPM): um estudo de caso em crianças de uma escola particular, 2001. 100f. Heraldo Simões Ferreira. - 2001. 100f.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSICOMOTRICIDADE (SBP). 2016. Disponível em: <www.psicomotricidade.com.br>. Acesso em: 24. out. 2016.

A INFLUÊNCIA DOS DIFERENTES TIPOS DE ATIVIDADE FÍSICA EM INDIVÍDUOS OBESOS E SÍNDROME METABÓLICA.

Vinícius Gabriel dos Santos¹; Edson Lopes²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
Vinicius.edfisica2016@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: obesidade, síndrome metabólica, treinamento de força, treinamento aeróbico, treinamento concorrente.

Introdução: A obesidade é caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que traz prejuízos à saúde do indivíduo. Diversos fatores podem explicar as características de um indivíduo obeso: genética, metabolismo, meio ambiente, estilo de vida, etc. Em função da velocidade da evolução da obesidade e a grande magnitude em vários países do mundo, tem sido definido como uma pandemia, atingindo tanto países desenvolvidos como em desenvolvimento, entre eles o Brasil (NEVES et al., 2015). A síndrome metabólica conhecida também como síndrome X ou síndrome da resistência à insulina, tem sido caracterizada com o agrupamento de fatores de risco cardiovascular como obesidade central e dislipidemia (LDL-colesterol alto, triglicérides alto e HDL-colesterol baixo), hipertensão arterial, hiperinsulinemia (resistência à insulina, intolerância à glicose/diabetes do tipo 2) (CIOLAC; GUIMARÃES, 2004). A atividade física vem sendo aplicadas aos pacientes com obesidades e síndrome metabólica como uma forma de tratamento não farmacológica, sendo que o sedentarismo e o baixo nível de atividade física têm sido considerados um fator de risco para a saúde de qualquer indivíduo sendo ele com sobrepeso ou obesidade (ARRUDA et al., 2010).

Objetivos: Verificar através de revisão bibliográfica a influência dos diferentes tipos de atividades físicas em indivíduos obesos e com síndromes metabólicas.

Relevância do Estudo: Devido a incidência de indivíduos obesos no país e no mundo é de suma importância mostrar os diferentes tipos de exercício físico e sua interferência para prevenir e auxiliar no tratamento dessa patologia.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa bibliográfica com uso de artigos científicos de bases de dados como Scielo e os demais sites de pesquisa acadêmica sobre a influência dos diferentes tipos de exercício físico em indivíduos obesos e com síndrome metabólica.

Discussões: Um dos métodos de treinamento considerado efetivo para manter e melhorar as funções cardiovasculares e o desempenho físico é o treinamento aeróbico. Tem o papel fundamental na prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas, como por exemplo, a diabetes melito, ajudando também manter a autonomia funcional e aumentando a expectativa de vida dos indivíduos (MONTEIRO et al., 2010). Pessoas com excesso de peso ou sobrepeso, ao sujeitarem-se a exercícios mais intensos, como por exemplo, as corridas podem acabar sobrecarregando suas articulações, caso elas não estejam preparadas para tais exercícios mais intensos e cíclicos, podendo acarretar outras doenças

articulares como a osteoartrite nas mais diversas articulações, o que acaba gerando dor, limitação na amplitude dos movimentos e diminui a quantidade de opções viáveis de exercícios. Indivíduos que tem um sobrepeso apresentam maiores riscos de desenvolver doenças ortopédicas (GUILHERME; JUNIOR, 2006). Por isso a prática do treinamento de força vem sendo um método de treinamento eficaz, diminuindo o número de lesões por impacto e fortalecendo a musculatura esquelética, também aumentando o gasto calórico do indivíduo (GUILHERME; JUNIOR, 2006). A interação de exercícios resistidos e aeróbicos é conhecida como treinamento concorrente, ele pode proporcionar resultados diferenciados do que a realização de um dos tipos de exercícios isoladamente (MONTEIRO et al., 2013). Os exercícios anaeróbicos diminuem a redução da taxa metabólica de repouso por conservar ou aumentar a massa magra e os aeróbicos aumenta a perda de peso e de gordura corpora (PONTES; SOUSA; NAVARRO, 2009).

Considerações Finais: Com os dados revisados, pode-se concluir que o exercício físico tanto aeróbico quanto resistido, seja ele com suas variações, pode prevenir quanto tratar a obesidade, oferecendo diversos benefícios à saúde e qualidade de vida, proporcionando também benefícios relacionados aos fatores de riscos e as doenças associadas à síndrome metabólica. Mais é importante ressaltar que para alcançar os benefícios de cada modalidade para os indivíduos obesos, é preciso que haja um planejamento das sessões de treinamentos em dias ou períodos diferentes para que não ocorra um desgaste articular ou metabólico excessivo prejudicando os resultados finais do programa de treinamento.

Referências:

ARRUDA, P. D.; ASSUMPÇÃO, O. C.; URTADO, B. C.; DORTA, O. N. L.; ROSA, R. R. M.; ZABAGLIA, R.; SOUZA, F. M. T. Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.4, n.24, p.605-609. Nov/Dez. 2010.

CIOLAC, G. E.; GUIMARAES, V. G. Exercício físico e síndrome metabólica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. V. 10, n. 4 , Jul/Ago, 2004.

GUILHERME, F. L. P. J.; JUNIOR, S. P. T. Treinamento de força em circuito na perda e no controle do peso corporal. *Revista Conexões* v. 4, n. 2, 2006.

MONTEIRO, Z. L.; FIANI, V. R. C.; FREITAS, F. C. M.; ZANETTI, L. M.; FOSS, C. M. Redução da Pressão Arterial, do IMC e da Glicose após Treinamento Aeróbico em Idosas com Diabetes Tipo 2. *Arquivos Brasileiros Cardiologia*, v. 95, n. 5, p. 563-570, 2010.

MONTEIRO, A. P.; ANTUNES, M. M. B.; SILVEIRA, S. L.; FERNANDES, A. R.; JUNIOR, F. F. I. Efeito de um protocolo de treinamento concorrente sobre fatores de risco para o acúmulo de gordura hepática de adolescentes obesos. *Medicina*, v.46, n.1, p.17-23, Ribeirão Preto, 2013.

NEVES, R. D.; MARTINS, A. E.; SOUZA, C. V. M.; JUNIOR, S. J. A. Efeitos do treinamento de força sobre o índice de percentual de gordura corporal em adultos. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo. v.9. n.52. p.135-141. Jul./Ago. 2015.

PONTES, C. L. A.; SOUSA, A. I.; NAVARRO, C. A. O tratamento da obesidade através da combinação dos exercícios físicos e terapia nutricional visando o emagrecimento. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 3, n; 14, p 124-135, São Paulo, Março/Abril 2009.

INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Yago Bozelli Molina¹: Rogério Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Aluno de Bacharelado Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
yago_molina@terra.com.br

²Professor do curso de Bacharelado Educação Física – FIB –
lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Idosos, Musculação, Sedentarismo, Qualidade de vida.

Introdução: Com a evolução da tecnologia o ser humano ficou mais acomodado, diminuindo assim os esforços físicos e está diminuição acaba por ocasionar um aumento do stress e do sedentarismo, principais inimigos da qualidade de vida (COBRA, 2003). A atividade física regular torna o idoso mais dinâmico e com menor incidência de doenças, não sendo importante apenas para a melhora da força física, mas também um bem necessário para fugir da depressão e conviver melhor socialmente, fazendo com que o indivíduo da terceira idade tenha uma melhor qualidade de vida e auto-estima (LEITE, 2000). Dentre as atividades recomendadas aos idosos, podemos destacar a musculação, pois mantém e até mesmo pode aumentar a força muscular, melhorando os movimentos básicos diários, tais como: caminhar, levantar da cama e as atividades de vida diária (ZAWADSKI; VAGETTI, 2007). A musculação é uma atividade física muito indicada para os idosos. Para os mesmos, o treinamento com pesos é bastante eficaz na prevenção de doenças, assim como o tratamento de doenças como a osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes, e tem como objetivo aumentar a massa muscular, densidade óssea, aperfeiçoando o desempenho relacionado à força, melhorando as condições funcionais do idoso, fazendo com que ele realize suas atividades diárias com mais segurança sem ajuda de terceiros, tendo assim uma melhora na sua auto-estima (DOMENICO e SCHUTZ, 2009). Diante disso, a musculação ou qualquer outro tipo de atividade física parece ser, um dos meios para se evitar que o homem passe do processo normal de envelhecimento para um envelhecimento mais saudável, e através destas práticas, muito dos problemas dos idosos podem ser amenizados ou até evitados, proporcionando a eles uma vida mais saudável, fazendo com que, essa pessoa sinta-se estimulada em sua auto-estima que nessa fase de envelhecimento tende a declinar (ZAWADSKI; VAGETTI, 2007).

Objetivos: O objetivo deste estudo é verificar os benefícios da musculação na melhora da qualidade de vida e auto-estima na terceira idade.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante no sentido de mostrar a influencia da musculação na melhora de qualidade de vida do idoso, bem como, servir de orientação para essa população e para profissionais da área da saúde a necessidade de se implementar esse tipo de treinamento no cotidiano dessas pessoas.

Materiais e métodos: Serão realizadas pesquisas em livros e também artigos científicos e periódicos coletados nas principais bases de dados eletrônicas, tais como Scielo, Bireme, PubMed, Google Acadêmico, entre outras.

Resultados e discussões: No envelhecimento há um processo de diminuição da massa magra e aumento da massa gordurosa, ocasionando atrofia muscular e perda de minerais ósseos, como também na diminuição da mobilidade das articulações. O declínio da massa magra ocorre devido à diminuição do número e do tamanho das fibras. Os autores ainda afirmam que a força possui um papel importante para a massa óssea e também no sistema de locomoção dos idosos, no equilíbrio e risco de quedas, constituindo-se em uma capacidade física de vital importância para a qualidade de vida dos mesmos (SILVA; FERRUGEM, 2007). Atualmente, está comprovado que quanto mais ativo é o idoso menos limitações físicas ele tem. Dentre os benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano. Além do benefício na capacidade funcional do idoso, o exercício físico promove uma melhora significativa na aptidão física, que tendem a declinar, assim podendo afetar sua saúde (FRANCHI; JUNIOR, 2005).

Considerações finais: Através desse trabalho conclui-se que a musculação contribui diretamente na melhoria da qualidade de vida do idoso, trazendo benefícios físicos, psicológicos e sociais. o envelhecimento é um processo natural do ser humano e a musculação consegue ser eficaz de forma a retardar as perdas naturais que acompanham o envelhecimento. Ao fim deste estudo, fica evidente que o treinamento resistido traz inúmeros benefícios ao idoso, retardando o processo de envelhecimento, mantendo sua produtividade e convívio social.

Referências

DOMENICO, L. D.; SCHÜTZ, G. R. Motivação em idosos praticantes de musculação. **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 13 - Nº 130 - Marzo de

FRANCHI, K, M, B.; JUNIOR, R, M. Atividade física: uma necessidade para boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde** vol. 18, núm. 3, pp. 152-156, 2005.

LEITE, P. F. **Aptidão Física esporte e saúde**. 3.ed. São Paulo: Robe, 2000.

SILVA, C. D; FERRUGEM, P. R. Benefício Do Exercício Físico No Processo De Envelhecimento. **Revista Sociedade e Cultura**, 07 Dez. 2007. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/artigos/beneficio-do-exercicio-fisico-no-processo-deenvelhecimento/2982/>>. Acesso em 12 Mar. 2013.

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, jan./jun. 2007.

INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS

Yago Bozelli Molina¹: Rogério Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Aluno de Bacharelado Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
yago_molina@terra.com.br

²Professor do curso de Bacharelado Educação Física – FIB –
lelocastle_67@hotmail.com

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Idosos, Musculação, Sedentarismo, Qualidade de vida.

Introdução: Sabendo que o envelhecimento é um processo inevitável e irreversível, no qual o indivíduo se torna mais frágil, e aparecem declínios psicológicos, sociais, fisiológicos, funcionais e várias limitações; a grande questão é como lidar com isso, como amenizar e como enfrentar (ROSA, 2012). A atividade física regular torna o idoso mais dinâmico e com menor incidência de doenças, não sendo importante apenas para a melhora da força física, mas também um bem necessário para fugir da depressão e conviver melhor socialmente, fazendo com que o indivíduo da terceira idade tenha uma melhor qualidade de vida e auto-estima (LEITE, 2000). Dentre as atividades recomendadas aos idosos, podemos destacar a musculação, pois mantém e até mesmo pode aumentar a força muscular, melhorando os movimentos básicos diários, tais como: caminhar, levantar da cama e as atividades de vida diária (ZAWADSKI; VAGETTI, 2007). A musculação é uma atividade física muito indicada para os idosos. Para os mesmos, o treinamento com pesos é bastante eficaz na prevenção de doenças, assim como o tratamento de doenças como a osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e diabetes, e tem como objetivo aumentar a massa muscular, densidade óssea, aperfeiçoando o desempenho relacionado à força, melhorando as condições funcionais do idoso, fazendo com que ele realize suas atividades diárias com mais segurança sem ajuda de terceiros, tendo assim uma melhora na sua auto-estima (DOMENICO; SCHUTZ, 2009). Diante disso, a musculação ou qualquer outro tipo de atividade física parece ser, um dos meios para se evitar que o homem passe do processo normal de envelhecimento para um envelhecimento mais saudável, e através destas práticas, muito dos problemas dos idosos podem ser amenizados ou até evitados, proporcionando a eles uma vida mais saudável, fazendo com que, essa pessoa sinta-se estimulada em sua auto-estima que nessa fase de envelhecimento tende a declinar (ZAWADSKI; VAGETTI, 2007).

Objetivos: O objetivo deste estudo é verificar os benefícios da musculação na melhora da qualidade de vida e auto-estima em idosos.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante no sentido de mostrar a influencia da musculação na melhora de qualidade de vida do idoso, bem como, servir de orientação para essa população e para profissionais da área da saúde a necessidade de se implementar esse tipo de treinamento no cotidiano dessas pessoas.

Materiais e métodos: Serão realizadas pesquisas em livros e também artigos científicos e periódicos coletados nas principais bases de dados eletrônicas, tais como Scielo, Bireme, PubMed, Google Acadêmico, entre outras.

Discussões: No envelhecimento há um processo de diminuição da massa magra e aumento da massa gordurosa, ocasionando atrofia muscular e perda de minerais ósseos,

como também na diminuição da mobilidade das articulações. O declínio da massa magra ocorre devido à diminuição do número e do tamanho das fibras. Os autores ainda afirmam que a força possui um papel importante para a massa óssea e também no sistema de locomoção dos idosos, no equilíbrio e risco de quedas, constituindo-se em uma capacidade física de vital importância para a qualidade de vida dos mesmos (SILVA; FERRUGEM, 2007). Atualmente, está comprovado que quanto mais ativo é o idoso menos limitações físicas ele tem. Dentre os benefícios que a prática de exercícios físicos promove, um dos principais é a proteção da capacidade funcional em todas as idades, principalmente nos idosos. Por capacidade funcional entende-se o desempenho para a realização das atividades do cotidiano. Além do benefício na capacidade funcional do idoso, o exercício físico promove uma melhora significativa na aptidão física, que tendem a declinar, assim podendo afetar sua saúde (FRANCHI; JUNIOR, 2005).

Considerações finais: Através desse trabalho conclui-se que a musculação contribui diretamente na melhoria da qualidade de vida do idoso, trazendo benefícios físicos, psicológicos e sociais. o envelhecimento é um processo natural do ser humano e a musculação consegue ser eficaz de forma a retardar as perdas naturais que acompanham o envelhecimento. Ao fim deste estudo, fica evidente que o treinamento resistido traz inúmeros benefícios ao idoso, retardando o processo de envelhecimento, mantendo sua produtividade e convívio social.

Referências

DOMENICO, L. D.; SCHÜTZ, G. R. Motivação em idosos praticantes de musculação. **Revista Digital - Buenos Aires** - Año 13 - Nº 130 - Marzo de

FRANCHI, K. M. B.; JUNIOR, R. M. Atividade física: uma necessidade para boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde** vol. 18, núm. 3, pp. 152-156, 2005.

LEITE, P. F. **Aptidão Física esporte e saúde**. 3.ed. São Paulo: Robe, 2000.

ROSA, B. P. F. Envelhecimento, força muscular e atividade física. **Revista Científica FacMais**, Volume. II, Número 1. Ano 2012

SILVA, C. D; FERRUGEM, P. R. Benefício Do Exercício Físico No Processo De Envelhecimento. **Revista Sociedade e Cultura**, 07 Dez. 2007. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/artigos/beneficio-do-exercicio-fisico-no-processo-deenvelhecimento/2982/>>.

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, jan./jun. 2007.