

PERCEPÇÃO DE PROFESSORAS POLIVALENTES ACERCA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL: UM ESTUDO DE CASO

Lia Grego Muniz de Araújo¹; Claudia Mieli Saito²

¹Professora do Curso de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – liagregomuniz@yahoo.com.br

²Professora de Educação Física da Educação Física Infantil e Ensino Fundamental I - Bauru – clau_saito@hotmail.com

Grupo de trabalho: Licenciatura em Educação Física

Palavras-chave: Educação Física escolar; Educação Infantil; Professores

Introdução: A Educação Física na Educação Infantil gera muitas discussões, e de acordo com Ayoub (2001) vem se intensificando desde a publicação da última Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB no. 9394/96). A mesma traz que: “A educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa nos cursos noturnos”. Com isso a Educação Física se faz parte integrante da Educação Infantil, explicitando intenções educativas, propiciando meios da criança se desenvolver através de ações intencionais do professor. As crianças não se desenvolvem de forma homogênea, a educação tem por obrigação favorecer esse desenvolvimento integral de todas elas, fazendo-se imprescindível uma atuação que propicie o desenvolvimento de capacidades de ordem física, afetiva, cognitiva, ética, estética, de relação interpessoal e inserção social (RCNs 1998). Para tanto, a organização dos conteúdos, do tempo e das atividades do cotidiano se fazem necessários dentro de uma escola de Educação Infantil, em função do ritmo e do tempo dos alunos e não das tarefas dos adultos (SILVA, 2012). Magalhães, Kobal e Godoy (2007) ressaltam que a Educação Física possui papel de grande importância, uma vez que a criança nessa fase está em pleno desenvolvimento das funções motoras, cognitivas, emocionais e sociais, passando da fase do individualismo para as vivências em grupo. Na atuação junto às crianças, existem em muitos casos, a presença das professoras polivalentes, que desenvolvem os diferentes componentes curriculares (RCNs 1998).

Relevância do Estudo: Levando em conta o quadro citado acima, acredita-se ser de grande importância detectar qual é a percepção que as professoras polivalentes possuem sobre a Educação Física, uma vez que desenvolvem diferentes componentes curriculares em sala de aula. Entretanto, após levantamento de literatura científica sobre o presente assunto, não se encontrou publicações específicas sobre o tema. Tal fato mostra grande relevância em se pesquisar o assunto em questão, pois este pode trazer contribuições significativas para a área da Educação Física Escolar.

Objetivos: Identificar a percepção de professoras polivalentes acerca do trabalho desenvolvido no componente curricular Educação Física em uma escola que atende Educação Infantil.

Materiais e Métodos: Foram avaliadas seis professoras de Educação Infantil, atuantes em uma escola de rede privada de Bauru-SP, sendo que essas professoras já atuaram pelo menos seis meses de forma polivalente com o componente curricular Educação Física, e hoje trabalham juntamente com um professor especialista. Foi aplicado questionário específico para obtenção das seguintes informações: formação acadêmica, tempo de formado, experiência profissional, posteriormente, uma entrevista contendo perguntas sobre a percepção das professoras polivalentes, acerca dos conteúdos e sobre as aulas de Educação Física.

Resultados e discussões: Em relação à formação profissional e tempo de trabalho, notou-se que todas são pedagogas, com especialização em Psicopedagogia ou Educação Infantil, atuantes entre 5 e 21 anos na Educação Infantil. Essa realidade pode ser reflexo de

diversas investidas que o governo brasileiro vem aplicando, a fim de melhorar a qualidade da formação de professoras de Educação Infantil. De acordo com Cerisara (2002), até o ano de 2007 todas as profissionais atuantes na Educação Infantil sejam em creches ou pré-escolas, independentes da nomenclatura direcionada a elas, pajem, auxiliar de classe, auxiliares do desenvolvimento infantil ou qualquer outra denominação, passaram a ser consideradas professoras devendo possuir formação acadêmica em nível superior. O resultado do entendimento sobre o componente Educação Física, apontou homogeneidade, revelando uma ideia generalizada sobre o assunto, bem como dificuldade em enriquecer os apontamentos. Nesta direção, Iza e Mello (2010) em uma pesquisa específica identificaram e analisaram o trabalho desenvolvido por profissionais de Educação Infantil de uma instituição, com a finalidade de conhecer de que maneira as professoras desenvolviam o atividades de Movimento. Percebeu-se também que as professoras possuíam conhecimento e experiência no trabalho com as crianças, mas falta-lhes conhecimento de como trabalhar com atividades específicas como o Movimento. Sobre a verbalização e comportamento dos alunos, as professoras citaram a empatia dos alunos com a aula e verbalização das atividades realizadas.. Acredita-se que para a criança não existe lugar, hora, permissão ou não dos adultos quando o assunto é brincar (SILVA 2012). Talvez a verbalização positiva das crianças em relação às aulas aconteça pelo fato de enxergarem o momento da aula de Educação Física como um momento de liberdade, permitindo assim momentos prazerosos.

Conclusão: Conclui-se neste estudo que mesmo já tendo ministrado aulas do componente curricular Educação Física, as professoras se sentem despreparadas, apontando idéias vagas sobre conteúdos e objetivos. Há a necessidade de novas intervenções com a ampliação da pesquisa para a comunidade escolar para apontarmos a percepção sobre o componente curricular Educação Física de forma mais completa.

Referências:

- AYOUB, E. Reflexões sobre a Educação Física na Educação Infantil. *Rev. Paul. Educ. Fís., São Paulo, supl.4, p.53-60, 2001.*
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. **Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional** (Lei nº. 9394/96). Brasília, 1996.
- BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Secretaria de Educação Fundamental. **Referencial curricular nacional para a educação infantil / Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental.** — Brasília: MEC/SEF, 3v., 1998.
- CERISARA, A.B. O referencial curricular nacional para a educação infantil no contexto das reformas. **Educação e Sociedade**, Campinas, v. 23, n. 80, set. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010173302002008000016&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 27 set. 2009
- IZA, D. F. V.; MELLO, M. A. Quietas e caladas: as atividades de movimento com as crianças na Educação Infantil. **Educ. Rev.**, Belo Horizonte, v.25,n.2, ago.2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-46982009000200013&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 30 abr. 2012. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-46982009000200013>
- MAGALHÃES, J. S.. KOBAL, M. C..GODO, R.P. **Educação Física na Educação Infantil: uma parceria necessária.** *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2007, 6 (3): 43-52.*
- SILVA, A. S. **Quem quer conversar sobre brincadeira põe o dedo aqui!**, in: GARMS, G.M.Z. e RODRIGUES, S. A. (org.). *Temas e Dilemas Pedagógicos da Educação Infantil – Desafios e Caminhos.* Campinas, SP: Mercado das Letras, 2012.

Apoio: CNPq

TREINAMENTO AERÓBIO OU ANAERÓBIO? QUAL TREINAMENTO É MAIS EFICAZ PARA A MODALIDADE DE BOXE

Daniel Woelke Santinho¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco².

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

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Boxe, Esporte de luta, Força muscular.

Introdução: O boxe é um esporte que requer alta capacidade aeróbia e alta potência anaeróbia (BOMPA, 2002). De acordo com Ghosh et al., (1995 apud KHANNA; MANNA, 2006), é um esporte intermitente caracterizado por ser de curta duração, atividades de alta intensidade, que exige aptidão anaeróbia significativa, e opera dentro de um sistema aeróbio bem desenvolvido. A força útil no esporte é a que somos capazes de realizar um gesto esportivo. A melhora da força é um fator importante em todas as atividades esportivas, sendo em alguns casos determinante. Desenvolvida de uma maneira correta nunca será prejudicial para o atleta, caso contrario, em um trabalho mal feito, desconsiderando as características do desporto, pode ser uma coisa negativa para o rendimento (BADILLO; AYESTARÁN, 2001). Segundo Wilmore e Costill (2001) as adaptações em resposta ao treinamento são específicas a atividade realizada. Quanto mais específico um programa para um determinado esporte ou atividade, melhor o resultado do mesmo, os indivíduos devem ser testados na realização de uma atividade similar ao esporte que geralmente praticam. O treino de endurance faz com que mais oxigênio seja liberado, possibilitando atividades com taxas de trabalhos maiores ou ritmo mais acelerado, melhorando seu desempenho. Para a melhoria da capacidade anaeróbia usa-se mais o treinamento intervalado, porém pode ser usado também no desenvolvimento do sistema aeróbio. Exercícios repetitivos, rápidos e breves com pequenos intervalos em cada série produzem os mesmos benefícios aeróbios que o exercício contínuo, no treinamento anaeróbio de explosão e de força as melhoras do $VO_{2máx}$ são pequenas. Em um estudo realizado por Powers e Howley (2009) constataram que o treinamento intervalado foi mais eficaz no aumento de $VO_{2máx}$ em até 44%, devido à intensidade, frequência e duração. De acordo com Franchini (2002), o metabolismo anaeróbio tem também sua significância prática, tanto em algumas modalidades esportivas, como em algumas atividades do cotidiano. Assim, existe a necessidade de avaliação da potência e da capacidade anaeróbias. A potência anaeróbia pode ser definida como o máximo de energia liberada por unidade de tempo por esse sistema, enquanto a capacidade anaeróbia pode ser definida como a quantidade total de energia disponível nesse sistema. De acordo com Gonçalves et al. (2007) a potência anaeróbia é um dos componentes mais importantes do desempenho esportivo, no entanto ela não deve ser vista como uma capacidade isolada. E sim considerada uma exigências necessárias para o desempenho esportivo, em combinação com um alto padrão de movimentos técnicos e de coordenação, com a especificidade do esporte, a velocidade é de importância primordial para o sucesso em esportes individuais ou coletivos. A importância da potência para o desempenho varia consideravelmente, dependendo do esporte, da idade, do gênero, da disciplina e do campo de aplicação. Em um estudo de Borges et al. (2013), os autores concluíram que atletas com níveis altos de potência aeróbia ($VO_{2máx}$) e limiar anaeróbio tiveram melhor recuperação e uma maior remoção de lactato acumulado, observando-se ainda uma maior recuperação nos padrões cardiovasculares (pressão arterial e frequência cardíaca), nos sujeitos com melhores condicionamento aeróbio. Poucos

estudos foram encontrados sobre a importância do condicionamento aeróbio, anaeróbio e força muscular relacionados ao boxe. A presente pesquisa teve como hipótese que o treinamento com ênfase no condicionamento anaeróbio, seria mais eficaz na preparação física da modalidade de boxe. Assim este estudo, teve por finalidade identificar através de revisão de literatura, se realmente o condicionamento anaeróbio seria o mais indicado e quais seriam os métodos mais eficazes para se trabalhar essa capacidade física.

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi verificar quais as principais características do boxe e qual o tipo de treinamento mais eficaz para um atleta desta modalidade.

Relevância do Estudo: O trabalho vai proporcionar que treinadores e pesquisadores de boxe, consigam entender quais metabolismos são utilizado neste esporte e auxiliar no desenvolvimento de treinamentos eficazes para a modalidade.

Materiais e métodos: Foi utilizado como fonte de pesquisa livros específicos, bem como, as principais bases de dados científicos, tais como: Lilacs, Scielo, Google Acadêmico, entre outras.

Conclusão: A presente pesquisa teve como fator limitante a dificuldade de encontrar estudos específicos direcionados ao boxe como modalidade esportiva de alto rendimento, ficando difícil definir qual o melhor direcionamento para os treinamentos. De acordo com os poucos estudos encontrados, podemos concluir que o boxe, por ser um esporte intermitente de curta duração, necessita de um bom condicionamento anaeróbio, aeróbio e força muscular. Concluí-se também que o treinamento intervalado de alta intensidade e curta duração deve ser a melhor opção, pois melhora tanto a capacidade anaeróbia, quanto a aeróbia, devendo-se direcionar o treinamento de forma que respeite a especificidade da modalidade.

Referências:

- BADILLO, J. J. G.; AYESTARÁN, E. G. **Fundamentos do treinamento de força aplicação ao alto rendimento desportivo**. 2 ed. Rio Grande do Sul: Porto Alegre, 2001
- BOMPA, T. O. **Teoria e metodologia do treinamento**. 4 ed. SÃO PAULO: Ed.Phorte, 2002
- BORGES, C. C.; OLIVEIRA, R. A.; OLIVEIRA, R.A.; PERFEITO, P. J. C. Recuperação fisiológica aguda após lutas de solo e correlação com a potência aeróbica máxima. **Revista Praxia**. vol. 1, n. 1, Jan. 2013.
- FRANCHINI, E. Teste anaeróbio de wingate: conceitos e aplicação. **Rev. Mackenzie Educ. Fís. Esporte**, v. 1, n. 1, Set. 2002.
- GONÇALVES, H. R.; ARRUDA, M.; VALOTO, T. A.; ALVES, A. C.; SILVA, F. A.; FERNANDES, F. **Análise de informações associadas a testes de potência anaeróbia em atletas jovens de diferentes modalidades esportivas**. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v. 11, n. 2, p. 107-121, Maio - Ago. 2007.
- KHANNA, G. L.; MANNA, I. Study of physiological profile of indian boxers. **J. Sci. Med. Sport**, v.5, p.90-98, 2006.
- POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. Testes de Esforço para Avaliação do Condicionamento Cardiorrespiratório. In:_____. **Fisiologia do Exercício: Teoria de aplicação ao treinamento e ao desempenho**. 6 ed. Barueri. Ed. Manole, cap. 15, p.319-341, 2009.
- WILMORE, J. H., COSTILL, D. L. Adaptações cardiorrespiratórias ao treinamento. In:_____. **Fisiologia do Exercício e do Esporte**. 1 ed. Barueri. Ed. Manole, cap. 9, p.275-308, 2001.

EXISTENCIA DAS BRINCADEIRAS TRADICIONAIS NAS ESCOLAS

¹Thiago Henrique Silva de Mello, ²Jorgeta Zogheib Milanezi

¹Aluno do curso de Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Bauru – FIB; e-mail: d_mello1987@hotmail.com

² Professora do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB ; e-mail: jorgeta@bol.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física Licenciatura

Palavras-chave: Atividade física, Brincadeiras Tradicionais, Escola.

Introdução: O brincar faz parte do cotidiano da vida das crianças. Desde a antiguidade, a brincadeira era utilizada como instrumento de ensino (WAJSKOP, 2007). A tecnologia, a industrialização e as mídias que se encontram cada vez mais modernas, vem influenciando no brincar das crianças, que acabam deixando os brinquedos populares de lado, para passarem horas em frente aos videogames, computadores. As brincadeiras trazem uma forma de comunicação entre as gerações, e por meio das brincadeiras podemos compreender a cultura de um povo, aprendemos a dividir, cooperar, ganhar ou perder e é brincando que a criança começa a ter contato com o mundo a sua volta (KISHIMOTO 2006).

Objetivo: O objetivo desse estudo é verificar a existência das brincadeiras tradicionais nas escolas, por meio de revisão bibliográfica.

Relevância: Importante a realização desta pesquisa para levantar a existência dos jogos populares e brincadeiras de rua no contexto escolar e, mediante a escassez encontrada, alertar para que os professores de Educação Física estimulem esse tipo de atividade em aula, visto que podemos resgatar um pouco da nossa cultura propiciando uma aprendizagem mais significativa para os alunos.

Metodologia: Este estudo foi realizado por revisão da literatura, utilizando-se livros, textos, artigos científicos. As buscas foram em base de dados bibliográficos, como: Google acadêmico, scielo, bireme e textos publicados entre 2005 e 2015.

Resultados/Discussões: Importância do brincar nas escolas: como ressalta Machado (2003), brincar é também um grande canal para o aprendizado, senão o único para verdadeiros processos cognitivos. Para aprender precisamos adquirir certo distanciamento de nós mesmos, e é isso o que a criança pratica desde as primeiras brincadeiras, distanciando-se da mãe. Ao brincar, a criança pensa, reflete, organiza-se internamente para aprender aquilo que ela quer, precisa, necessita, está no seu momento de aprender; isso pode não ter a ver com o que o pai, o professor ou o fabricante de brinquedos propõem que ela aprenda. Além de proporcionar vivência motora saudável, resgatar os jogos tradicionais nas aulas de educação física é uma forma de difundir a cultura popular. As aulas que grande parte das práticas lúdicas da infância brasileira – adivinhas, parlendas, cantigas de roda, histórias de príncipes, rainhas, assombrações, bruxas e brinquedos, como a pipa, o pião, o bodoque e os jogos de pedrinhas, a amarelinha, entre outros – foram trazidas pelos portugueses e fazem parte da cultura europeia. Segundo Amado (2005) estão gradativamente entrando em declínio devido: a modas ditadas pelas classes cultural e economicamente favorecidas, e ao seu desejo de ostentação e de luxo, depois ao consumismo desenfreado de produtos acabados e de fácil aquisição que, no entanto, retiram da criança o prazer de descobrir, de inventar, de fazer e de partilhar. No mundo atual, a procura por brincadeiras passa a ser na televisão, no vídeo game, no computador, em jogos e brinquedos industrializados, que são uma forma de premiar ou distrair os filhos. As crianças estão deixando de brincar de conto de fadas, galopar em cavaleiros de

pau, embalar bonecas de pano, competir em fabulosos campeonatos de bolinha de gude ou pião, para ficar horas em frente ao computador. As brincadeiras trazem uma forma de comunicação entre as gerações, e por meio das brincadeiras podemos compreender a cultura de um povo, aprendemos a dividir, cooperar, ganhar e perder. É brincando que a criança começa a ter contato com o mundo a sua volta (KISHIMOTO 2006). É lamentável que jogos como a amarelinha, pega-pega, cantigas de roda, não tenham sido incorporadas aos conteúdos pedagógicos das aulas de educação Física. Aprender a trabalhar com esses brinquedos poderia garantir um bom desenvolvimento das habilidades motoras sem precisar impor as crianças uma linguagem corporal que lhes é estranha (FREIRE, 2006).

Considerações finais: Os jogos tradicionais são de fundamental importância para a construção de conhecimentos, bem como para o desdobramento das interações sociais. Não tivemos intenção de provocar uma revolução da cultura da escola frente a este tema, mas buscamos levantar questões para um olhar diferenciado sobre o brincar, procurando ultrapassar o pensamento corrente, de que é apenas lazer e passatempo ou que deve ser desenvolvido apenas no recreio. Acreditamos que a cultura popular é parte importante do conteúdo das aulas de Educação Física. Com este trabalho pudemos, a partir das reflexões propostas, contribuir para a formação dos professores, no entanto, entendemos que a mudança de práticas só surte efeitos se houver um trabalho contínuo que estimule o compromisso da escola com atividades que possam desenvolver uma ampla visão do brincar para o desenvolvimento e da aprendizagem da criança. Na convivência com o novo e no resgate do tradicional esta intervenção possibilitou uma maior expressão da cultura lúdica.

Referências:

RODRIGUES, N. R. D.; FERREIRA, G. S.; RAMOS, A. T. de O. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Ano 17, Nº 171, Agosto de 2012. <http://www.efdeportes.com>.

PICCIONI, R. G. L., MATA. V. A. da REBRINCAR – Resgate de Jogos, Brinquedos e Brincadeiras Tradicionais. Livro Didático Público- Educação Física- Ensino Médio. Editora do Estado, 2006.

FREIRE, A. M. Educação para a paz segundo Paulo Freire. *Revista Educação*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: PUC/RS, ano XXIX, n.2, p.387-393, maio/Agosto, 2006.

KISHIMOTO, T. M. O jogo e a educação infantil. In: KISHIMOTO, T. M. (org.). *Jogo, brinquedo, brincadeira e a educação*. São Paulo, Cortez, 2006.

MACHADO, M. M. O brinquedo-sucata e a criança. Edições Loyola, 2003.

WAJSKOP, G. Brincar na pré-escola. São Paulo: Cortez, 2007.

APTIDÃO FÍSICA DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ZUMBA

Amanda Naiara Ernesto¹; Lia Grego Muniz de Araujo²;

¹Aluna do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
amanda_naiara_ernesto@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado

Palavras-chave: Aptidão Física; Zumba; Ginástica; Academia

Introdução: A prática regular de atividade física provoca redução dos principais fatores de riscos que comprometem a saúde do indivíduo (FURTADO et al, 2004). Os exercícios moderados, desde muito tempo, são recomendados por contribuírem e aprimorarem a saúde, porém, estudos recentes evidenciam que os exercícios de alta intensidade também produzem efeitos significativos e importantes para a saúde, proporcionando maior gasto energético diário. Os exercícios mais intensos contribuem de forma positiva para a saúde, particularmente aqueles relacionados ao aumento do gasto energético e aumento da massa corporal magra. Em contraposição, baixos níveis diários de atividade física produzem pequenas reduções nos fatores de risco, além de não garantir o condicionamento físico necessário para que o indivíduo possa melhorar a sua aptidão física geral (FURTADO et al, 2004;). Segundo Grego et al (2006) a formação corporal, a qual integra os fundamentos da dança, envolvem a força, potencia, flexibilidade, coordenação, equilíbrio, agilidade, resistência muscular e cardiovascular, entre outros. A Zumba é um programa de dança associado a exercícios ritmados no solo, com inúmeros benefícios para pessoa que a prática, com destaque para o condicionamento aeróbio. O sucesso da pratica em questão está relacionado, principalmente, ao prazer e motivação que essa atividade proporciona, além da obtenção ou manutenção dos níveis adequados de condicionamento físico para a realização das tarefas do cotidiano (FURTADO et al, 2004).

Objetivo: Avaliar a aptidão física de praticantes e não praticantes de zumba, buscando diferenças entre desempenho motor entre os respectivos grupos.

Relevância do estudo: A prática da Zumba vem crescendo cada vez mais nas academias atualmente, contudo, pouco se sabe sobre seu real efeito na aptidão física, sendo assim, esse estudo é de grande importância para o conhecimento dos praticantes da modalidade referente aos concretos benefícios proporcionados.

Materiais e métodos: O estudo foi realizado com 30 mulheres de 20 à 40 anos distribuídas em dois grupos: I) praticantes de Zumba (15) e II) não praticantes (15). Foi avaliada a aptidão física relacionada ao desempenho atlético (GUEDES; GUEDES, 2006; MACHADO E ABAD 2012; CHARRO et al 2010). Para a avaliação foram realizados os seguintes testes: Flexibilidade (Teste de sentar e alcançar -Banco de Wells); Resistência muscular localizada (Flexão abdominal em um minuto); Equilíbrio Estático (Teste do Flamingo; Coordenação motora (Teste de Burpee); VO2 Máx. (Teste de Cooper – 12 minutos).

Resultados e discussão: Verificou-se no teste de resistência muscular localizada que 74% das praticantes de zumba encontram-se abaixo do nível médio; somente 26% das avaliadas com nível bom ou acima da média. Quando analisado o mesmo teste entre as não praticantes encontrou-se 87% com nível “ruim” e as demais classificadas abaixo da média. Na avaliação do equilíbrio das praticantes de Zumba, somente uma (7%) das avaliadas

apresentou desequilíbrio durante o teste e os outros 93% não apresentaram desequilíbrio. Já no grupo das não praticantes 13% apresentaram desequilíbrio e 87% das avaliadas não apresentaram desequilíbrio. No teste de flexibilidade em praticantes de Zumba, 60% ficaram acima ou dentro da média e 40% abaixo da média, enquanto que no grupo de não praticantes todas as avaliadas foram classificadas com nível de flexibilidade abaixo da média. Em relação a condição aeróbia, 46% das praticantes de Zumba foram classificadas com nível fraco ou muito fraco, 27% ficaram dentro do nível médio de condicionamento aeróbico, e os demais 27% atingiram nível bom, excelente ou superior. Já o grupo de não praticantes todas avaliadas foram classificadas com nível “muito fraco” no teste.

Conclusão: Concluí-se que embora os resultados das praticantes de Zumba não atingiram as expectativas, os resultados das não praticantes foram inferiores, confirmando a hipótese inicial de que a adoção da prática da Zumba como exercício físico, pode sim contribuir para uma melhora no nível geral de aptidão física. Para que os resultados das não praticantes de Zumba melhorem, sugere-se que as mulheres realizem outras atividades corporais que complementem a prática já realizada.

Referências:

CHARRO, M. A. et al. Manual de Avaliação Física. São Paulo: Phorte, 2010.

FURTADO, E.; SIMÃO, R.; LEMOS, A. Análise do consumo de oxigênio, frequência cardíaca e dispêndio energético, durante as aulas de Jump Fit. **Rev Bras Med Esporte**. v. 10, n.5,2004.

GREGO, L. G. et al. Aptidão física e saúde de praticantes de dança e de escolares. **Salusvita**, Bauru, v.25, n. 2, p.185-200, 2006.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual Prático para Avaliação em Educação Física**. Barueri: Manole 2006.

MACHADO, A. F.; ABAD, C. C. C. **Manual de Avaliação Física**. 2 ed. São Paulo. Ícone 2012.

Apoio: CNPq

INFLUÊNCIA DE DIFERENTES TIPOS DE INCENTIVOS COMO FATOR MOTIVACIONAL VISANDO A MELHORA DO DESEMPENHO FÍSICO

Adriano Nascimento Ribeiro¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

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

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Atividade Física, motivação, desempenho

Introdução: O sedentarismo representa um grande risco para a saúde, o que é indesejável, sendo assim, a prática regular de atividade física pode preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida das pessoas (CARVALHO et al., 1996). A atividade física é definida como qualquer contração muscular é realizada com o intuito de preservar ou melhorar a qualidade de vida desses sedentários e conseqüentemente melhorando sua aptidão física (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985). O exercício é uma atividade física mais planejada, estruturada e repetitivo e tem o objetivo de manter ou melhorar a condição física e que quando utiliza métodos e processos de forma seqüencial, obedecendo aos princípios da periodização é denominado de treinamento físico ou resistido. O treinamento resistido tem a função de ativar um ou mais grupos musculares, dependendo da necessidade individual, mas durante a realização dos exercícios o cansaço e a fadiga são inevitáveis, e utilização de fatores motivadores como a música entre outras, usados como recursos ergogênicos, são utilizados para desviar a atenção do praticante do desconforto, promovendo assim melhor desempenho.

Objetivos: O objetivo desse estudo será verificar se através de incentivos verbais, musicais ou até do silêncio, podemos motivar praticantes de exercícios físicos resistidos em academias e com isso, aumentar sua performance quando submetido a exercício físico intenso.

Relevância do Estudo: Podemos verificar através da pesquisa literária que quando as pessoas são motivadas de alguma forma, consegue melhorar seu desempenho durante suas atividades, assim, essa pesquisa tem como foco principal, testar diferentes formas de incentivo, visando motivar os praticantes de musculação e com isso subsidiar profissionais especializados na área de treinamento físico, para que estes possam utilizar essas ferramentas como fator motivacional em seus programas de treinamento.

Materiais e métodos: Foram avaliados 20 indivíduos adultos jovens, de ambos os gêneros, com idade entre 18 e 40 anos, todos praticantes de musculação acima de seis meses e sem problemas de saúde física e/ou psicológica, onde foram submetidos a três protocolos diferentes sendo que, para cada dia de teste foi dado um tipo de estímulo diferente, sendo eles: Verbal – Recebendo incentivo com frases positivas; Silêncio – utilizando protetores auriculares e informando somente sobre o início e o final do teste; Música – Escutando música durante o teste (música escolhida pelos voluntários). Os testes foram realizados em três dias alternados consecutivos (segunda, quarta e sexta) no período noturno, sorteando aleatoriamente as ordens das sessões em cada semana e verificando a intensidade de esforço através da escala de borg Após o encerramento das quatro semanas de treinamento, foi aplicado um questionário, com perguntas fechadas para cada avaliado com o intuito de verificar qual sua visão quando proposto um recurso ergogênico de incentivo durante o treinamento e o efeito no desempenho.

Resultados e discussões: O estudo teve por finalidade, verificar se através de diferentes tipos de incentivos, tais como, incentivos verbais, musicais ou até do silêncio, podemos motivar praticantes de musculação e conseqüentemente melhorar seu desempenho. Quanto ao tipo de incentivo, 12 (60%) responderam que o incentivo verbal foi o que mais motivou durante o treinamento e oito (40%) que a música foi mais motivante, indo ao encontro de autores como Mcnair, Depledge, Brett Kelly e Stanley (1996 apud RIBEIRO, 2014), que afirmam que o incentivo verbal pode ajudar no aumento de ganho de força, porém, contrário a autores como Souza e Silva (2010) afirmam que música alivia o desconforto durante a realização do exercício e afetando positivamente em seu desempenho.

Conclusão: Levando-se em conta o que foi observado, conclui-se que certos incentivos como o incentivo verbal e a música, são mais motivantes na prática da musculação, sendo constatado em nossa pesquisa que a motivação através do incentivo verbal, mostra-se ser o mais eficaz.

Referências:

ALVES, M. M.; BATTAIOLA, A. L. **Recomendações para ampliar motivação em jogos e animações educacionais.** X SBGames – Salvador - BA, 2011. Disponível em: <<http://www.sbgames.org/sbgames2011/proceedings/sbgames/papers/art/short/92008.pdf>>. Acesso em: 06 abr 2015.

BIM, R. H.; NARDO JUNIOR, N. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes estagiários da Universidade Estadual de Maringá. **Acta Scientiarum. Health. Science**, Maringá, v.27, n.1, p.77-85, 2005.

CARNEIRO, J. C.; BIGLIASSI, M.; DANTAS, J. L.; SOUZA, S. R.; ALTIMARI, L. R. Música: recurso ergogênico psicológico durante o exercício físico? **Rev. bras. psicol. Esporte**. v.3, n. 2, p.61-70, jul-dez. 2010.

CARVALHO, T.; NÓBREGA, A. C. L.; LAZZOLI, J. K.; MAGNI, J. R. T.; REZENDE, L.; DRUMMOND, F. A.; OLIVEIRA, M. A. B.; ROSE, E. H.; ARAÚJO, C. G. S.; TEIXEIRA, J. A. C. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v.2, n.4, out-dez. 1996.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v.100, n.2, p.126-131, mar-Apr. 1985.

ELÓI, J. **Motivação: extrínseca VS intrínseca.** Disponível em: http://www.psicologiafree.com/areas-da-psicologia/psicologia_clinica/motivacao-extrinseca-vs-intrinseca/. Acesso em: 03 de abril de 2015.

MORAES, R. S. et al. Diretriz de reabilitação cardíaca. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v.84, n.5, p.431-440, mai. 2005.

ROBERGS, R. A.; ROBERTS, S. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde.** 1º edição Brasileira 2002- Phorte.

SOUZA, Y. R.; SILVA, E. R. Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v.3, n.2, p.33-45, 2010.

VERIFICAÇÃO DAS MAIS FREQUENTES LESÕES NO TÊNIS DE CAMPO

Henrique Caetano da Costa Garla¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco².

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

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Tênis, Esporte, Lesões.

Introdução: O tênis é um esporte que trás aos praticantes inúmeros benefícios, por isso cada vez mais vem aumentando o número de praticantes entre as crianças, adolescentes, adultos, e idosos. A prática do desporto trás como grande benefício à socialização, grande perda de calorías, devido ao trabalho que o corpo efetua em um treino ou jogo, aumento da massa muscular e tem benefícios psicológicos diminuindo a ansiedade, o stress, depressão, melhora da coordenação motora e táticas. Porém no âmbito do esporte de rendimento, o treinamento é intenso, e também necessário seguir cronogramas para que o praticante chegue ao seu desempenho máximo (MOURE, 2013). No tênis as lesões têm aparecido tanto em alto nível como na prática recreacional, sendo as mais comuns as lesões do cotovelo, conhecido como tênis elbow ou epicondilite lateral e seguido da lesão do ombro (tendinite), sendo também identificadas lesões no joelho, perna, coxa e punho (GUEDES; BARBIERI; FIABANE, 2010). Essas lesões ocorrem devido ao grande número de repetições que o praticante de tênis realiza. Muitos tenistas reclamam de dor, porém não valorizam os sinais e sintomas precoces do aparelho motor, ocasionando assim as citadas lesões (GUSMÃO, 1987). Outras causas são atribuídas também aos treinamentos inadequados, a força excessiva e empunhadura da raquete, tensão nas cordas (FEHR; SILVA, 2004 apud GARLA, 2004). Existem algumas estratégias para evitar as lesões como: utilizar equipamentos adequados (bolas, raquetes, tênis), alongar-se antes e após os treinos e jogos, golpear a bola sempre a frente do corpo e realizar fortalecimento muscular entra os treinos e jogos (FERREIRA; BRACHTVOGEL; CARLAN,2013) considerando que existem poucos estudos recentes sobre lesões no tênis e uma grande incidência de lesões nos praticantes, lesões essas causadas pela intensidade, número de repetições e mecânica de movimentos errado. Diante disso, este estudo teve como hipótese, comprovar que as lesões de maior frequência na modalidade de tênis de campo, são as que ocorrem nos membros superiores, sendo as principais: tênis elbow ou epicondiite lateral, lesão no manguito rotador e lesões labrais superior no ombro, devido à intensidade de treinamento, biomecânica do movimento errada e esforços repetitivos.

Objetivos: O objetivo deste estudo é verificar as lesões mais frequentes em praticantes de tênis e identificar se elas ocorrem com maior frequência nos membros superiores ou inferiores.

Relevância do Estudo: Considerando que existem poucos estudos recentes sobre lesões no tênis e uma grande incidência de lesões nos praticantes faz-se necessário novos estudos.

Materiais e métodos: Será feita pesquisa eletrônica com base no LILACS, SCIELO, GOOGLE ACADEMICO e também livros.

Conclusão: A presente pesquisa de revisão literária que tinha como objetivo verificar as principais lesões que acometem jogadores de tênis conseguiu após verificar os estudos

citados anteriormente constatou-se que, os membros superiores são os mais expostos a lesões. Dentre as lesões mais freqüentes estão as de cotovelo, seguidas de lesões de ombro e punho, confirmando nossa hipótese, porém, pode-se notar uma grande quantidade de lesões em membros inferiores, principalmente tornozelo e joelhos. Diante disso, cabe aos profissionais especializados em treinar atletas dessa modalidade, elaborar programas de treinamento que visem manter a integridade física desses atletas e fazer com que possam ter uma longevidade dentro do esporte e também uma boa qualidade de vida após sua aposentadoria das competições.

Referências:

FEHR, G. L.; SILVA, M. O. A. Incidência de lesões musculoesqueléticas em tenistas.

Fisioterapia Brasil. São Paulo, n. 5, v. 6, p. 443-444, (nov /dez) 2004.

FERREIRA, H.M; BRACHTVOGEL, C.M; CARLAN, P. Tennis elbow e as principais lesões causadas pela prática do tênis amador: causas e prevenção **Salão do conhecimento ciências – saúde – esporte** p 01 -03, 2013.

GUEDES, J. M.; BARBIERI, D. F.; FIABANE, F. Lesões em tenistas competitivos. **Rev. Bras. Cienc. Esporte.** v.31, n.3, p. 217-229, mai., 2010.

GUSMÃO, R. E. **Fundamento e desenvolvimento do tênis.** São Paulo, São Paulo Editora, 1987.

MOURE, M. **Benefícios de Jogar Tênis** (2013). Disponível em:

<http://www.acheseutime.com.br/blog/beneficios-de-jogar-tenis-3>. Acesso em: 11 abr 2015.

PRINCIPAIS LESÕES ENCONTRADAS EM ATLETAS DE FUTEBOL: REVISÃO DE LITERATURA

André dos Santos Da Silva¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
andresantos.silva@outlook.com

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Futebol, Esporte, Lesões.

Introdução:

O futebol de campo é o mais praticado e difundido e apresenta várias características ao longo de um jogo, com variações táticas, a condição física e as posições dos jogadores que basicamente são defensores, meio-campistas e atacantes, resultando em um conjunto heterogêneo. O limite de tempo para o jogo adulto (90 min) e a falta de pedido de tempo sugere que essa modalidade é de corrida constante, sendo que o tempo perdido é distribuído nas saídas de bola, nas lesões, nas faltas, substituições, problemas internos ou externos e etc (BARBANTI, 2001). A prática do futebol como atividade esportiva, além de combater o sedentarismo que representa riscos à saúde traz benefícios fundamentais independente do gênero, idade e nível de prática. A manutenção da prática regular da atividade física proporciona aos seus praticantes saúde e qualidade de vida, contribuindo à sociedade com a formação de indivíduos mais saudáveis (CARVALHO et al., 1996). O futebol se caracteriza por ser uma modalidade que exige contatos físicos, mudanças de direção, aceleração e desaceleração, saltos o que pode provocar diversas lesões, por ser um esporte que apresenta muitas variáveis de movimento (MIRANDA; BRUNELLI, 2005). De maneira geral, podemos considerar que lesão em atletas de futebol é qualquer tipo de dano provocado e ocorrido em treinos e jogos. A intensidade do jogo e nível de exigências tem despertado o interesse de vários estudos em abordar o local e tipos de lesões que atingem com maiores incidências os jogadores de futebol (BRITO et al., 2009). Na literatura especializada encontraremos que a principal incidência de lesões, como é bastante obvio, é no membro inferior, pois mesmo tendo ligamentos, tendões, músculos mais fortes, a modalidade exige muito desses segmentos, aumentando a possibilidade de contusões e escoriações. Algumas lesões são mais comuns, entre elas: distensões musculares (quadríceps, adutores e posteriores), lesões de ligamento (lateral do tornozelo, colateral e cruzado do joelho) e fratura óssea (tíbia e fíbula) estão relacionadas principalmente a uma temporada inteira de jogos. As lesões cerebrais são raras e são resultados de colisões com outros atletas ou com a trave. Traumas severos também são raros no futebol (GARETT JR.; KIRKENDALL, 2000).

Objetivos:

O objetivo deste estudo é realizar uma análise, afim de, identificar as principais lesões encontradas em atletas de futebol.

Relevância do Estudo:

Essa pesquisa é relevante por tentar identificar e comparar as principais lesões ocorridas em praticantes de futebol e assim subsidiar equipes multidisciplinares envolvidas com esse

esporte tão popular, para que possam amenizar e/ou evitar intercorrências, principalmente as mais graves.

Materiais e métodos:

Foi realizada pesquisa eletrônica com base no LILACS, SCIELO, GOOGLE ACADEMICO e também livros.

Conclusão:

Diante dos achados na literatura estudada, podemos concluir que as principais lesões que afetam os jogadores de futebol foram encontradas nos membros inferiores. Em relação às lesões houve ocorrência de maior predomínio na coxa, tornozelo e ligamentos de joelho. O estudo aponta que em relação ao diagnóstico das lesões, foram encontrados resultados significantes de contusões, entorse, tendinite, distensão e contratura nessa ordem. A posição do atleta no campo de jogo, a característica do futebol praticado em determinados países, são variáveis que podem favorecer ou não determinadas lesões. São necessários outros estudos para verificar e comparar se essas mesmas lesões que afetam os futebolistas se confirmem. Sugere-se que haja um maior acompanhamento prático e teórico, a fim de prevenir as lesões.

Referências:

BARBANTI, V. J. **Treinamento físico bases científica**. São Paulo, CLR Balieiro Editores Ltda, 2001.

BRITO, J.; SOARES, J.; REBELO, A. N. Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior em futebolistas. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v.15, n.1, jan-fev. 2009.

CARVALHO, T.; NÓBREGA, A. C. L.; LAZZOLI, J. K.; MAGNI, J. R. T.; RESENDE, L.; DRUMMOND, F. A.; OLIVEIRA, M. A. B.; ROSE, E. H.; ARAÚJO, C. G. S.; TEIXEIRA, J. A. C. Posição oficial da sociedade brasileira de medicina do esporte: atividade física e saúde. **Rev. Bras. Med. Esporte**. v.2, n.4, out-dez. 1996.

GARRETT JR, W.E; KIRKENDALL, D.T; E COLOBORADORES. **A ciência do exercício e dos esportes**. São Paulo, Editora Artmed, 2003.

MIRANDA, M. A. L.; BRUNELLI, P. R. L. **Estudo epidemiológico das lesões no futebol profissional em uma equipe de belo horizonte**. IX encontro Latino Am de Iniciação Científica e V Encontro Latino Am de Pós-Graduação. Universidade do Vale do Paraíba. p. 416-420, 2005.

MASSAGEM COMO DISCIPLINA NO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: OPINIÃO DE GRADUADOS E GRADUANDOS

Ricardo Kenji Kato¹; Rubens Boschetto Melo²; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco³;

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

²Professor do curso de Bacharelado em Fisioterapia – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
Acupuntura.bauru@gmail.com

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Massagem, Atividade Física, Educação Física.

Introdução: O campo da Educação Física estabelece uma importante relação entre a prática de atividade física e a conduta saudável (MATSUDO; MATSUDO, 2000). Praticantes de atividade física e esporte ou até mesmo indivíduos sedentários, já experimentaram episódios de dor muscular tardia, após a execução de um padrão de movimento pela qual não estão acostumados, sendo caracterizada pela sensação de desconforto e ou dor na musculatura (TRICOLI, 2001). Na tentativa de prevenir ou amenizar os sintomas e efeitos das manifestações ocorridas pós-atividade física, várias estratégias têm sido investigadas, sendo a massagem uma das estratégias para amenizar as dores e otimizar a recuperação (ABAD et al., 2010). De maneira geral, a massagem dos tecidos moles exerce três efeitos básicos no indivíduo: mecânicos, fisiológicos e psicológicos. Os principais efeitos mecânicos são a mobilização de fibras musculares, massas musculares, tendões, pele e tecido subcutâneo. Nos efeitos fisiológicos, os principais são o aumento da circulação sanguínea e linfática, aumento do fluxo de nutrientes, remoção dos produtos catabólicos e metabólitos, alívio da dor, aumento dos movimentos das articulações e facilitação da atividade muscular. Na parte dos efeitos psicológicos, a massagem alivia a ansiedade e tensão (estresse), estimulação da atividade física e sensação geral de bem-estar (DOMENICO; WOOD, 1998). Em consideração ao campo de atuação da Educação Física, no que diz respeito à cultura corporal e o recurso das terapias corporais alternativas, surge uma questão sobre a importância da massagem como complementação na formação desses profissionais, já que estudos comprovam que a massagem pode contribuir para melhoria nos aspectos físicos e psicológicos, tanto em atletas, quanto em praticantes eventuais de atividades físicas, podendo constituir um instrumento de grande valia nas diversas áreas de atuação do profissional de Educação Física (CESANA et al., 2004).

Objetivos: O presente estudo objetiva investigar qual a opinião de graduados e graduandos em Educação Física quanto a importância da implementação da massagem como conteúdo curricular nos cursos de Bacharelado em Educação Física.

Relevância do Estudo: Segundo os estudos, a massagem é um recurso alternativo muito importante para trabalhos de consciência corporal e também para auxiliar na preparação e recuperação física. Diante disso surge uma questão sobre a importância da massagem na formação desses profissionais nas diversas áreas da Educação Física.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa, onde se aplicou um questionário com respostas fechadas (sim/não), com o intuito de verificar qual o ponto de vista de profissionais formados em Educação Física (bacharéis) (10 indivíduos, ambos os gêneros, idade média 29,60 ± 3,84) que atuam profissionalmente em academias e alunos do quarto ano do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru –

FIB (10 indivíduos, ambos os gêneros, idade média $31,20 \pm 11,59$), quanto ao uso de técnicas de massagem em sua atuação profissional.

Resultados e discussões: Quando perguntado aos entrevistados se possuíam conhecimento sobre técnicas de massagem, sete (70%) dos graduados disseram que sim e três (30%) que não. Dos graduandos oito (80%) responderam não e apenas dois (20%) responderam sim. Para todos os entrevistados, ou seja, 100% dos graduados e graduandos responderam já terem recebido massagem por algum motivo e para todos eles, o resultado da massagem foi positivo. Somente os graduados foram questionados quanto a utilização da massagem em seus alunos e/ou atletas e cinco (50%) disseram que utilizam. Outra questão perguntada somente aos graduados, todos os dez entrevistados (100%), responderam que já viram a necessidade da utilização da massagem em si próprio e / ou alunos, seja, pré ou pós-atividade física. Na opinião dos graduados e graduandos, todos eles (100%), atribuem a massagem como aliada à promoção da saúde. De acordo com todos os entrevistados, seja os graduados ou graduandos, eles concordaram com a literatura, que diz que a massagem tem como objetivo a mobilização de fibras musculares, aumento da circulação sanguínea, alívio da dor, facilitação da atividade muscular, relaxamento, alívio da ansiedade e tensão, sensação geral de bem estar e entre outros. Quando perguntado aos entrevistados se eles consideram o conhecimento das técnicas de massagem um instrumento de grande valia para o profissional de Educação Física, na opinião dos graduados, nove (90%) consideram que sim e apenas um (10%) considera que não. Entretanto, na opinião dos graduandos, todos eles (100%) consideram as técnicas de massagem um instrumento de grande valia. Tanto na opinião dos graduados quanto na dos graduandos, 18 deles (90%), consideram importante a introdução da massagem no currículo do curso de bacharelado em Educação Física, enquanto apenas outros dois (10%) não consideram importante a utilização da massagem. Em relação à utilização da massagem na promoção da saúde e bem-estar de forma geral, todos disseram achar importante, indo ao encontro do que dizem autores como Domenico e Wood (1998) que afirmam que a massagem ser benéfica em três tipos de efeitos básicos no indivíduo: mecânicos, fisiológicos e psicológicos.

Conclusão: Diante dos achados na literatura e os relatos dos profissionais formados e também dos alunos do último ano do curso de Bacharelado em Educação Física, podemos concluir que a utilização da massagem como mais uma ferramenta do profissional de educação física é de suma importância, e sua aceitação por profissionais da área foi praticamente unânime, sendo necessário uma avaliação dos órgãos competentes relacionados a esta profissão, bem como, de coordenadores de curso no tocante a oferecer mais esse recurso nas grades curriculares do ensino superior em educação física.

Referências:

- ABAD, C. C. C.; ITO, L. T.; BARROSO, R.; UGRINOWITSCH, C. TRICOLI, V. Efeito da massagem clássica na percepção subjetiva de dor, edema, amplitude articular e força máxima após dor muscular tardia induzida pelo exercício. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.16, n.1, jan-fev. 2010.
- CESANA, J.; DRIGO, A. J.; NETO, S. S.; LORENZETTO, L. A. Massagem e Educação Física: perspectivas curriculares. **Rev. Mackenzie de Ed. Física e Esporte** v.3, n.3, p.89-97, 2004.
- DOMENICO, G.; WOOD, E. C. **Técnicas de massagem de Beard**. São Paulo, Manole Editora.
- MATSUDO, S. M. ; MATSUDO, V. K. R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. **Rev. Diagnóstico e Tratamento**, v.5, n. 2, p. 10-17, 2000.
- TRICOLI, V., Mecanismos envolvidos na etiologia da dor muscular tardia. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** v.9, n.2, 2001.

LESÕES NA ARTICULAÇÃO DO OMBRO EM ATLETAS DE NATAÇÃO DE ALTO RENDIMENTO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Rayssa Cappelin Costa¹; Caetano dos Santos Neto², Daniel Pestana da Silva²

¹Rayssa Cappelin Costa – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – rah.cappelin@outlook.com ;

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

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: Lesão, Ombro, Natação.

Introdução: Segundo Grisogono (1989), a dor gradual em ambos ou em um dos ombros podem provir de diferentes causas. A musculatura e os tendões do ombro podem sofrer distensões, estriamentos e excesso de uso. O dano pode ser súbito, traumático ou gradual e progressivo. As lesões por excesso de uso estão normalmente ligadas a esportes que o ombro é utilizado de modo repetitivo e/ou contínuo. Nadadores de alto rendimento produzem cerca de 80% da sua força de braçada, e com um treinamento de alta intensidade, pode gerar a fadiga dos músculos e tendões desta articulação, Grisogono (1989). De acordo com Mello et al (2007) nos esportes competitivos aquáticos, implica em demandas muito elevadas de tempo e carga de treinamento para os atletas. Esse é um dos fatores que expõe os atletas a uma potencial patologia, a qual pode ser agravada pelos fatores: pré-disponíveis; pela dinâmica do esporte e pela prevenção.

Objetivos: O presente estudo teve como principal objetivo uma revisão de literatura sobre lesão desportiva na articulação do ombro no desporto natação.

Relevância do Estudo: Este trabalho virá contribuir no acervo bibliográfico de lesões em nadadores, que apesar de ter um vasto campo de pesquisa, ainda não é tão explorado por falta de “registro” de lesões antecedentes.

Materiais e métodos: Pesquisa de livros em lesões desportivas, artigos científicos, sites e monografias.

Resultados e discussões: O índice de LD (lesões desportivas) musculoesqueléticas está cada vez maior, e está associada ao aumento de adeptos ao esporte competitivo (LAURINDO *et al.*, 2000). As lesões por excesso de uso estão normalmente ligadas a esportes que o ombro é utilizado de modo repetitivo e/ou contínuo. Nadadores de alto rendimento produzem cerca de 80% da sua força de braçada Grisogono (1989). Segundo Pedro e Pestana (2014) analisaram lesões no desporto natação na cidade de Bauru- SP com 36 atletas de ambos os sexos a nível competitivo estadual com idade entre 09 e 18 anos. A pesquisa evidenciou a articulação do ombro como o local de maior incidência no esporte por ele referido (natação). Os treinamentos intensos expõem os atletas a lesões desportivas (AGUIAR *et al.*; 2010) apud Pedro (2014). Estudos de Mello *et al.* (2007) e Pedro e Pestana (2014), relataram que a maior incidência de lesão em nadadores é na articulação do ombro, estando entre os tipos de lesões citadas por eles: tendinites, bursites e lesões musculares. Segundo os resultados de Pedro *et al.* (2014) o estilo que obteve o maior índice de lesão na articulação glenoumeral, é o borboleta com 40,6% dos casos. Contudo, estudos de Mello *et al.* (2007); Aguiar *et al.* (2010) e Procópio (2012) relatam a maior porcentagem de lesão no nado crawl, e atribuem isso ao maior volume do mesmo nos treinos.

Conclusão: Conclui-se que grande ocorrência de lesões em nadadores são lesões musculares seguidas de tendinites. E quanto a articulação com maior relato de dor (articulação gleno-umeral) é devido a maior frequência de movimento (lesão por uso excessivo). Através do estudo relacionado lesões no ombro em nadadores de Cohen et al. (1998), destacou que 63,41% de seus entrevistados já tiveram dores no local. A Pesquisa mostra ainda que segundo Pedro et al 2014 o nado com maior incidência de lesões é o borboleta, seguido do nado crawl. Já Mello et al. (2007), Aguiar et al. (2010) e Procópio (2012) atribuem as maior incidência de lesões ao nado crawl, pois é o nado mais treinado pelos atletas.

Referências:

AGUIAR, P. R. BASTOS, F. N; VANDERLEI, L. C; PASTRE, C. M. Lesões Desportivas na Natação. **Rev. Brás. Méd Esporte.** Vol. 16, n. 4, p. 273-277, 2010.

COHEN, M. ABDALLA, R. J. EJNISMAN, B. SCHUBERT, S. LOPES, A. D. MANO, K. S. Incidência de Dor no Ombro em Nadadores Brasileiros de Elite. **Rev. Brás. Ortop.** Vol. 33, n. 12, p.930-932, 1998.

GIORDANO, J. N. Os Riscos do Supertreinamento. **Portal da Educação Física.** Sl. Disponível em: <<http://www.educacaofisica.com.br/index.php/ciencia-ef/canais-cienciaef/treinamento-esportivo/3543-os-riscos-do-supertreinamento>>. Acesso em 05 abr. 2015.

LAURINDO, C. F. S; LOPES, A. D; MANO, K. S; COHEN, M; ABDALLA, R. J. Lesões Músculo-esqueléticas no Atletismo. **Rev. Brás. Ortop.** Vol. 35, n. 9, p. 364-368, 2000.

MELLO D. N; SILVA A. S. JOSÉ F. R. Lesões Musculoesqueléticas em atletas competidores de natação. **Fisioterapia em Movimento.** Vol. 20, n. 1, p. 123-127, 2007.

PEDRO, M. M. S. Lesões Desportivas na Natação em Atletas de Rendimento. 2014 21f. Monografia (Graduação em Bacharel em Educação Física)- **FIB Bauru** 2014.

MAPEAMENTO DA ATUAÇÃO DOS EGRESSOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE BAURU – 2013

¹Gladston Vilazante Avelino, ²Caetano dos Santos Neto, ²Jorgeta Zogheib Milanezi

¹Aluno do curso de Bacharelado em Educação Física pelas Faculdades Integradas de Bauru – FIB; e-mail: tom40vilazante@gmail.com

²Docente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB ; e-mail: jorgeta@bol.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física

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

Introdução: Educação Física e o mundo do trabalho, entendido aqui como o espaço simbólico no qual se dão as relações de troca entre o capital e o trabalho (condições de trabalho, leis trabalhistas, satisfação no trabalho, carreira profissional, entre outros), ainda há uma lacuna. Neste sentido, é preciso empreender estudos visando elucidar essa temática “pois o conhecimento advindo deste empreendimento tornar-se-á conteúdo a ser discutido nos cursos de graduação e contribuirá para a preparação de profissionais mais informados e conscientes”. O mundo globalizado da sociedade do conhecimento, de acordo com Silva e Cunha (2002), mudaram significativamente o mundo do trabalho. A atividade produtiva passa a depender de conhecimentos, e o trabalhador deverá ser um sujeito criativo, crítico e pensante, preparado para agir e se adaptar rapidamente às mudanças dessa nova sociedade. O diploma passa a não significar necessariamente uma garantia de emprego. A formação profissional é de fundamental importância para que o processo de crescimento da área de atuação da Educação Física permaneça de maneira pujante, sendo que o currículo passa a ter um papel fundamental na formação de perfis profissionais com as qualificações adequadas a cada contexto. Uma base curricular deve ter um suporte teórico claro e conter disciplinas que ofereçam um conjunto de conhecimentos específicos da Educação Física, aspectos importante da inserção do profissional no mercado de trabalho, bem como conduzirá para a ampliação e dinamização da qualificação. A avaliação posterior, ou seja, aquela abalizada no egresso é uma avaliação mais consistente do que as avaliações obtidas no processo de formação e expressam uma visão mais ampla após a conclusão do curso e a sua trajetória profissional no que se refere ao impacto do curso na sua renda e no seu desempenho profissional e a continuidade da formação (PADAN, SANTOS, 2013). No caso específico da Educação Física existe ainda outro problema que é a desvalorização da área. Segundo Castellani Filho (2002), se há uma desvalorização dos profissionais de Educação Física é possível afirmar que esses ainda não se conhecem enquanto pessoas capazes de lidar com suas limitações e alcançar o cume de suas potencialidades. E, conforme Bohr (1995) citado por Marques (2006) deve-se vivenciar diferentes situações para dar continuidade à formação e, isso necessita o embasamento profissional na postura intelectual crítico-criadora. Contudo, Nascimento (2002) 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 atuais e necessidades imediatas do mercado de trabalho, do que propriamente alterar a realidade.

Objetivo: Analisar o perfil profissional dos egressos do Curso de Bacharelado em Educação Física, Faculdades Integradas de Bauru - FIB, formados no ano de 2013.

Relevância: O perfil dos egressos do Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru é de um profissional qualificado e consciente da especificidade da área, refletida como campo de atuação profissional, de características a pesquisa, o estudo, o ensino. A partir destes conhecimentos provenientes de sua formação acadêmica, os egressos devem ser capazes de compreender a realidade em que atua, intervir e justificar suas ações.

Metodologia: Participaram desse estudo dezoito egressos do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru no ano de 2013, composto por indivíduos de ambos os sexos. A avaliação do perfil do egresso foi realizada através de questionário elaborado com perguntas fechadas por via e-mail e ou telefone.

Resultados/Discussões: Com base nas pesquisas realizadas por meio de questionários obtiveram-se os seguintes resultados, as idades variaram entre 20 e 35 anos. 95% dos entrevistados estão empregados, sendo que 85% dos atuam na área, 10% fora e só 5% desempregado. Entre os que estão atuando na área 26,67% responderam que tiveram pouca dificuldade em conseguir emprego, 66,67% não tiveram dificuldade e apenas 6,66% teve muita dificuldade. Na questão sobre qual tipo de organização exerce atividades profissionais 53,4% trabalham em empresas privadas e 6,67% em empresas públicas, 13,34% em empresa própria e 6,67% autônoma. 46,67% dos entrevistados atuam em academias e 20% responderam outros locais, 6,66% faculdade, e outras 6,66% divididos em academia/clube. A questão salarial por estarem atuando há pouco tempo na área 50% recebem até 3 salários mínimos, 33,3% recebem de 3 a 5 salários e 16,6% recebem de 5 a 10 salários. 33,33% responderam que trabalham mais de 8 horas por dia, 20% de 6 a 8 horas e 46,67% menos de 6 horas por dia. Quanto a maneira de conseguir emprego 13,33% foi através de currículo, 66,67% por indicação e 33,33% por meio de estágio e 6,67% concurso publico.. Quanto ao nível de satisfação em sua situação profissional no aspecto financeiro 20% consideraram nível 5, 33,33%, nível 4 13,33% nível 3 , nível 2 20%, nível 1 13,33% considerado baixo. Quando questionados sobre visão e perspectiva profissional na área, 15% das respostas foram ótimas 30% acharam boas e 25% responderam razoáveis e 30% acharam desanimadora. Em questão a preparação para o mercado de trabalho quando formados 55% responderam nível 3, 30% nível 2, nível 1 15%, . Se as disciplinas teóricas e práticas do curso contribuíram para o desempenho profissional 65% muito, 30% razoavelmente e 5% responderam que pouco ajudou. Após a graduação na FIB foi questionado se realizaram outro curso de graduação e/ou pós-graduação, 39% responderam que não fizeram 17% estão em realização de outro curso de graduação e 11% fizeram pós-graduação, e concluíram outra graduação 33%. A última questão é quanto ao contato com a FIB 61% não mantêm contato com a faculdade, 34% tiveram contato para informações gerais e 5% com participações em eventos.

Considerações finais: 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 academias. Cabe ressaltar que não tiveram dificuldade em encontrar um emprego, após a conclusão do Curso de graduação em Educação Física constatou-se, entretanto, eficiência nos conteúdos das disciplinas teórico/prático, sendo que a maioria foi contratada por intermédio de currículo. 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:

- CASTELLANI FILHO, L.. Política educacional e educação física. 2.ed, Campinas: Autores associados, 2002, p.81.
- MARQUES, M. O.. A formação do profissional da educação. 5.ed, Ijuí: Unijuí, 2006, p. 32.
- NASCIMENTO, J. V.. Formação profissional em Educação Física: Contextos de desenvolvimento curricular. Montes Claros: Unimontes, 2002. p.134.
- PANDA MDJ. Diversidad y Educación Física: Una perspectiva multicultural para los currículos de licenciatura. 1ªed. Alemanha: LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH &Co.KG. EAE-Editorial Académica Española, 2012.
- SILVA, E. L.; CUNHA, M. V.. The Professional Education in the XXI century: challenges and dilemmas. Ciência da Informação, Brasília, v. 31, n. 3, p. 77-82, set./dez. 2002.

RISCO CARDIOVASCULAR EM PRATICANTES DE FUTEBOL RECREATIVO DE FINAL DE SEMANA

Renan Sbardelini¹; Rodrigo Quiezi²; Ana Paula Batochio²; Olga de Castro Mendes³

¹Aluno do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – renansba@yahoo.com.br;

²Professor do curso de Biomedicina – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado

Palavras-chave: Risco Cardiovascular, Framingham, Futebol Recreativo .

Introdução: O futebol é um dos esportes que mais desperta interesse em jovens, adultos e idosos de ambos os sexos. Surgiu na Inglaterra em 1885, chegando ao Brasil em 1894, inicialmente, sendo um esporte apenas para a elite (RODRIGUES; 2004 apud REIS; AZEVEDO; ROSSI, 2009). A prática de futebol recreativo como forma de lazer contribui para a diminuição do risco cardíaco por meio da melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminuição da massa de gorduras e aumento da massa magra (KRISTRUP et al., 2008 apud MOREIRA, et al., 2011). No entanto, por se tratar de um esporte praticado de forma vigorosa, o futebol também pode ser perigoso à saúde, caso o indivíduo possua problemas cardíacos não diagnosticados (STOLEN et al., 2005 apud MOREIRA, et al., 2011). Atualmente, está comprovado que quanto mais ativa é uma pessoa menos limitações físicas ela tem (FRANCHI; MONTENEGRO, 2005). A prática de atividade física diminui o risco de aterosclerose e suas consequências (angina, infarto do miocárdio, doença vascular cerebral), ajuda no controle da obesidade, da hipertensão arterial, do diabetes, da osteoporose, das dislipidemias. Contribui ainda no controle da ansiedade, da depressão, da doença pulmonar obstrutiva crônica, da asma, além de proporcionar melhor auto-estima e ajuda no bem estar e socialização do cidadão (ALVES et al., 2005). Considerando os fatores de risco cardiovasculares, como sedentarismo, obesidade, pressão arterial, colesterol e tabagismo, os jogadores de futebol recreativo que ficam expostos aos mesmos podem ser considerados um grupo especial (BILLE et al., 2006 apud MOREIRA et al., 2011). Uma avaliação prévia do risco cardiovascular bastante utilizada é o Escore de Framingham onde é possível estabelecer o risco de infarto do miocárdio e angina do peito em dez anos, a partir de informações como idade, hábitos de vida, pressão arterial e perfil lipídico (SPOSITO et al., 2007).

Objetivo: Identificar os fatores de risco cardiovascular e a intensidade de esforço durante a prática em jogadores de futebol recreativo apenas de final de semana.

Relevância do estudo: O futebol recreativo nos finais de semana é uma das atividades físicas com grande número de adeptos no Brasil. Essa pesquisa se torna importante para identificar os fatores presentes nos indivíduos pesquisados e expor sobre os riscos que os mesmos se submetem, além de servir de base para que profissionais de educação física possam atuar preventivamente.

Materiais e métodos: Foram avaliados 15 indivíduos praticantes de futebol recreativo de final de semana, do sexo masculino, com idade entre 18 e 49 anos. Foi aplicada uma anamnese geral com informações da prática de atividade física, uso de medicamentos, saúde atual e pregressa, entre outras. O perfil lipídico (colesterol total, colesterol-HDL (CoL-HDL), colesterol-LDL (CoL-LDL), colesterol-VLDL (CoL-VLDL), e triglicérides) e a glicemia foram avaliados por meio de amostra sanguínea em jejum. Foi determinada a frequência cardíaca máxima predita (FCmax) por meio da fórmula 220-idade e, com o uso do frequencímetro durante o jogo, avaliou-se a intensidade atingida durante o esforço. A pressão arterial (PA) foi aferida ao final de cada tempo de jogo. Procedeu-se o

cálculo do escore de Framingham e a determinação da porcentagem de risco de desenvolvimento de doenças cardio e cerebrovasculares nos próximos dez anos (BRASIL, 2006).

Resultados e discussão: Foram avaliados 13 indivíduos do sexo masculino com média e desvio padrão de idade de $37,77 \pm 11,97$ anos, estatura de $1,73 \pm 0,08$ m e massa corporal de $80,0 \pm 11,91$ kg. Embora o índice de massa corporal ($26,61 \pm 3,42$ kg/m²) classifique o grupo com excesso de peso, 15,38% (n=2) estavam dentro da normalidade e 7,69% (n=1) foi classificado como obesidade grau 2. Nenhum deles era tabagista. O perfil lipídico e a glicemia são apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Parâmetros bioquímicos sanguíneos

	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	MÍNIMO	MÁXIMO
Colesterol Total (mg/dL)	160,82	$\pm 39,84$	106	219
HDL(mg/dL)	43,27	$\pm 10,62$	34	65
LDL (mg/dL)	89,73	$\pm 27,24$	50,6	122,4
Triglicérides	139,09	$\pm 59,60$	52	227
Glicose	93,09	$\pm 12,36$	64	107

A FC_{máx} do grupo foi de $182,23 \pm 11,97$ bpm. Durante o jogo a média e desvio padrão das frequências cardíacas atingidas foram de $172 \pm 0,36$ bpm, correspondente a $94,30 \pm 8,75\%$ da FC_{máx}. Porém, 46,15% (n=6) dos avaliados apresentaram valores iguais ou acima da sua máxima. O cálculo do Escore de Framingham indica que o grupo tem um risco de $4,27 \pm 4,47\%$ que é considerado baixo, embora a idade do grupo também seja baixa (37,77 anos). No entanto, observa-se um sujeito com 11% e outro com 14%, o que é considerado médio risco, mas agravado pela pouca idade. A possibilidade de se estimar o risco absoluto em dez anos permite ações preventivas principalmente na área da Educação Física. Em um estudo realizado por Moreira et al. (2011) com 190 indivíduos com média de idade de 45,6 anos, metade dos indivíduos apresentou risco coronariano de moderado a alto, sendo que 22% desse grupo era fumante. No presente estudo o risco foi de baixo a moderado, mas com idade menor e um nível de esforço alto, realizado apenas uma vez por semana, o que pode gerar sobrecarga cardiovascular considerável.

Conclusão: Embora os praticantes de futebol socyte tenham apresentado um risco cardiovascular de baixo a moderado, o esforço realizado é bastante intenso, tornando-os mais suscetíveis a um evento cardiovascular adverso, principalmente em função da sua realização com pouca frequência, o que não permite as adaptações benéficas do exercício físico.

Referências:

- ALVES, J. G. B. ; et al . Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte** , v. 11, n. 5, 2005.
- FRANCHI , K. M. B. ; MONTENEGRO, R. M. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Rev Bras em Promoção da Saúde**, v. 18, n. 3, p. 152-156, 2005.
- MOREIRA, D. G.; et al. Risco coronariano em praticantes de futebol recreativo. **HU Revista** , v. 37, n. 2 , p. 191-197, 2011.
- REIS, V. A. B. ; AZEVEDO, C. O. E. ; ROSSI, L. Perfil antropométrico e taxa de sudorese no futebol juvenil. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, p. 134 – 141, 2009.
- SPOSITO, A. C. et al. IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose: Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia. **Arq Bras Cardiologia**, v. 88, supl.1, p. 2-19, 2007.

AVALIAÇÃO FÍSICA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE BAURU

Evandro Fernandes de Oliveira¹; Lia Grego Muniz de Araujo²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: educação física, avaliação física, docentes, instituição particular de ensino superior; aptidão física.

Introdução: O termo atividade física pode ser definido como qualquer movimento realizado pelos músculos esqueléticos tendo como consequência gasto calórico acima do estado basal (MATSUDO, 2001). A atividade física regular promove melhora da mobilidade, da capacidade funcional e da qualidade de vida. Segundo Matsudo (2009) uma vida fisicamente ativa promove aos praticantes um envelhecimento saudável e de qualidade, isso inclui também uma adoção de práticas de atividades físicas aeróbias, fortalecimento muscular e outras capacidades físicas, ajudando a prevenir e controlar doenças. Estudos realizados por Lopes et al. (2012) mostram que conforme a idade avança, o indivíduo tem a tendência de se tornar menos ativo, diminuindo o tempo da prática de atividades físicas. Venâncio (2006), investigando acadêmicos que cursavam o último ano do curso de Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais – UNILESTE concluiu que eles praticavam atividades físicas aquém do resultado esperado. Nessa mesma direção, um estudo realizado na Universidade Gama Filho entre professores graduados em Educação Física, apontou que a prática de atividade física não é um hábito comum entre esses profissionais sinalizando para um elo entre o sedentarismo e o ganho de peso corporal considerável entre os mesmos. O ideal é que o discurso esteja acompanhado da prática, onde docentes que instruem e motivam à prática do exercício devam também praticá-lo afim de se tornar um referencial nesse sentido (Barra Filho et al, 2008).

Objetivos: Avaliar o nível de aptidão física, associada à saúde, de professores universitários de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru - FIB

Relevância do Estudo: Traçar um perfil individual e coletivo dos profissionais envolvidos na pesquisa através dos resultados encontrados no presente estudo, podendo alertar sobre possíveis riscos à saúde, incentivando a prática de exercícios direcionada para o bem estar e qualidade de vida.

Materiais e métodos: Foram avaliados 12 professores, utilizando as variáveis propostas pela Organização Mundial de Saúde, coleta de dobras cutâneas, relação cintura quadril, peso, altura, teste de flexibilidade (Flexiteste), teste de flexão de Braços, e teste de flexão de tronco, que mensuram força e resistência muscular localizada respectivamente.

Resultados e discussões: Através do Questionário Internacional de Atividade Física, observou-se que mais da metade dos avaliados (67%) estão classificados como ativos ou

muito ativos e apenas um participante (8%) foi qualificado como Insuficientemente ativo B, que são aqueles que não realizam 10 minutos de atividade física diária por pelo menos cinco dias na semana, ou uma atividade que somada atinja 150 minutos de duração. Segundo a avaliação do índice de massa corporal (IMC) 42% dos avaliados estão com peso ideal, outros 42% estão com sobrepeso e apenas dois (16%) estão obesos. Do total, 67% apresentam alto risco de desenvolver doenças cardiovasculares enquanto apenas 8% encontra-se com baixo risco.

Apenas um indivíduo atingiu excelência na avaliação de flexibilidade e a maioria dos participantes (58%) foram classificados com nível médio. No teste de força muscular metade dos avaliados atingiu o nível de excelência, e apenas um indivíduo ficou abaixo da média. Oito (68%) dos doze avaliados encontram-se em nível excelente de resistência muscular, os outros quatro dividem-se nos demais níveis (ruim, abaixo da média, média e bom). Quanto à porcentagem de gordura corporal metade dos participantes apresentou resultado “muito ruim”, e apenas um avaliado (8%) atingiu o nível excelente para sua idade.

Conclusão: Após a análise dos resultados, foi possível constatar que apesar de 67% dos docentes serem considerados indivíduos ativos, algumas variáveis precisam de atenção especial, pois não apresentaram resultados satisfatórios, como é o caso da relação cintura quadril, percentual de gordura e flexibilidade. Uma possível explicação seria que as atividades físicas realizadas pelos participantes, não seriam as mais adequadas para perda de massa gorda e ganho de flexibilidade. Também pode-se observar que alguns valores estão muito próximos da normalidade, e que se fosse possível realizar alguma intervenção no grupo estudado haveria rapidamente alteração nos valores encontrados no presente estudo. Desse modo, indivíduos que hoje estão com alto risco de desenvolver doenças cardiovasculares, que é um dado alarmante, poderiam melhorar seus resultados e obter maior qualidade de vida, contribuindo para a realização de suas atividades de vida diária e possivelmente melhorando o processo de envelhecimento.

Referências:

MATSUDO, S. M. M. **Envelhecimento e atividade física**. Londrina; Midiograf, 2001.

MATSUDO, S. M. M., **Envelhecimento, atividade física e saúde**, BIS, Boletim do Instituto de Saúde Saúde (Impr.), São Paulo, n 47, abr/2009.

LOPES, M.A. et al. Motivos de não adoção à prática de atividades física por pessoas longevas. **Revista Mineiro de Educação Física**. Viçosa, Edição Especial, n1: p.1145-1153, 2012.

VENÂNCIO, S. E.; SANTOS, G. L. A. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do Centro Universitário do Leste de de Minas Gerais UNILESTE – MG. **Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga: Unileste-MG, V.1, Ago./dez. 2006.

FILHO, M. G. B. et al. Comparação do padrão de atividade física e peso corporal pregressos e atuais entre graduados e mestres em educação física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Florianópolis, SC, v. 21, n. 2, Jul. 2008.

Apoio: CNPq

A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOMOTRICIDADE NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Wallace Dias Silva de Castro Souza¹, Lia Grego Muniz²

¹Aluno do Curso de Educação Física - Licenciatura – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
sonic_zoio@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Educação Física Licenciatura

Palavras-chave: Psicomotricidade; Educação Física Escolar; Educação infantil; Desenvolvimento Motor.

Introdução: A Psicomotricidade baseia-se em uma concepção unificada da pessoa, que inclui as interações cognitivas, sensório-motoras e psíquicas na compreensão das capacidades de ser e de expressar-se, a partir do movimento, em um contexto psicossocial. Ela se constitui por um conjunto de conhecimentos psicológicos, fisiológicos, antropológicos e relacionais que permitem, utilizando o corpo como mediador, abordar o ato motor humano com o intento de favorecer a integração deste sujeito consigo e com o mundo dos objetos e outros sujeitos (COSTA, 2002). Através da psicomotricidade pode-se estimular e reeducar os movimentos da criança. A estimulação psicomotora educacional se dirige a indivíduos sãos, através de um trabalho orientado à atividade motriz e as brincadeiras. Le Boulch (1984, p 221) observa que “75% do desenvolvimento psicomotor ocorrem na fase pré-escolar, e o bom funcionamento dessa área facilitara o processo de aprendizagem futura”. Portanto é importante que o professor da Educação Infantil tenha consciência de que a criança atua no mundo por meio do movimento; daí a importância de o professor conhecer o desenvolvimento motor e suas fases, para que seja capaz de propor atividades fundamentadas aos conceitos da psicomotricidade, criando currículos e projetos em que as crianças utilizem o corpo como meio para explorar, criar, brincar, imaginar, sentir e aprender. Num ambiente altamente favorável, o nosso menino ou menina pode encontrar possibilidade de retirar o máximo proveito de suas potencialidades inatas. Num ambiente diferente e hostil, apenas algumas dessas potencialidades básicas poderão exprimir-se (GESELL, 2003).

Objetivos: Tendo em vista esse quadro o objetivo da presente pesquisa foi elaborar um levantamento bibliográfico sobre a importância de se trabalhar e avaliar a psicomotricidade no contexto da Educação Física Escolar.

Relevância do Estudo: A psicomotricidade, enquanto ciência que estuda o corpo por meio de movimento amplia as práticas pedagógicas nas aulas de Educação Física. Com a sua evolução, a psicomotricidade passou a ser sinônimo do relacionar-se por meio da ação, permitindo a união do ser corpo, o ser mente, o ser espírito, o ser natureza e o ser sociedade (MACHADO; NUNES, 2010).

A educação psicomotora tem sido enfatizada em várias instituições escolares, aplicada principalmente na Educação Infantil e nos anos iniciais do Ensino Fundamental, fase em que as crianças estão descobrindo a si mesmo e o mundo em que vive (ROSSI, 2012).

Materiais e métodos: Este trabalho foi elaborado por meio de uma pesquisa bibliográfica feita na base de dados Scielo e Google Acadêmico com as seguintes palavras-chave: psicomotricidade; desenvolvimento motor; educação física escolar.

Resultados e discussões: Neste trabalho viu-se o histórico e a importância da Psicomotricidade para a educação infantil como uma prática não apenas preparatória da aprendizagem, mas como instrumento do fortalecimento da criança enquanto sujeito, atuando no sentido de facilitar-lhe a construção de sua unidade corporal, a afirmação de sua identidade e a conquista de sua autonomia intelectual e afetiva. Acredita-se que a psicomotricidade serve como ferramenta para todas as áreas de estudo voltadas para a organização afetiva, motora, social e intelectual do indivíduo sabendo-se que o homem é um ser ativo capaz de se conhecer cada vez mais e de se adaptar às diferentes situações e ambientes. Percebeu-se que a psicomotricidade busca incentivar a prática do movimento em todas as etapas da vida de uma criança. Por meio dessas atividades as crianças, além de se divertir, criam, interpretam e se relacionam com o mundo em que vivem.

Conclusão: Conclui-se que a psicomotricidade é indispensável ao processo educativo, no intuito de desenvolver nos alunos um desenvolvimento psicomotor satisfatório e, ao mesmo tempo, contribuir para uma evolução psicossocial e o sucesso escolar da mesma.

Referências:

COSTA, Auredite Cardoso. **Psicopedagogia e Psicomotricidade: Pontos de intersecção nas dificuldades de aprendizagem**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

GESELL, Arnold. **A criança dos 0 aos 5 anos**. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

LE BOULCH, J. **O Desenvolvimento Psicomotor: do nascimento até os 6 anos**. Tradução de Ana Guardrola Brizolara. Porto Alegre: Artes Médicas, 1984.

MACHADO, José Ricardo Martins; NUNES, Marcus Vinicius da Silva. **Recriando a psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

ROSSI, F. S. **Considerações sobre a Psicomotricidade na Educação Infantil**. Revista Vozes dos Vales: Publicações Acadêmicas. Nº 01 – Ano I – 05/2012. Disponível em <<http://www.ufvjm.edu.br/site/revistamultidisciplinar/files/2011/09/Considerações-sobre-a-Psicomotricidade-na-Educação-Infantil.pdf>> acesso em setembro, 2015.

PERCEPÇÃO DE DOR, QUALIDADE DE VIDA GERAL E NO TRABALHO EM BANCÁRIOS DA CIDADE DE BAURU/SP

¹Gilberto Onofre Rodrigues, ²Olga de Castro Mendes

¹Aluno de Educação Física - Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gilbertoonofre@yahoo.com.br

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado

Palavras-chave: qualidade de vida; qualidade de vida no trabalho e percepção de dor.

Introdução: A qualidade de vida (QV) engloba a saúde física, mental, psicológica e social, portanto são necessários diferentes instrumentos para avaliação de cada uma dessas características (ROCHA, 2000 apud PIMENTA et al., 2008). Com a Revolução Industrial, importantes avanços tecnológicos e científicos permitiram ações urbanísticas e sanitárias que, aliadas aos avanços da medicina, proporcionaram a redução da mortalidade mundial através do controle de doenças, obtendo-se assim, melhora na QV e aumento na longevidade (FURTADO, 1997 apud ARAGÃO; DANTAS; DANTAS, 2002). Os mesmos avanços que possibilitaram essa promoção do ser humano tem também produzido novos desafios para a área da saúde. Os novos instrumentos de trabalho ao mesmo tempo em que propiciaram muitas facilidades e benefícios, trouxeram também problemas à saúde do trabalhador. Dentre esses, encontra-se a Lesão por Esforços Repetitivos – LER, que pode ser considerada como “um dos mais graves problemas no campo da saúde do trabalhador neste fim de século” (LIMA; ARAÚJO; LIMA, 1998 apud MUROFUSE; MARZIALE, 2001). O termo qualidade de vida do trabalho (QVT) foi utilizado por Louis Davis, na década de 1970 ao desenvolver um projeto sobre desenho de cargos e refere-se à preocupação com o bem estar geral e a saúde dos trabalhadores enquanto desempenham suas tarefas (CHIAVENATO, 2004 apud DUARTE; BORIN; ALMEIDA, 2010). Segundo Chiavenato (1999) atualmente: “O conceito de QVT envolve tanto os aspectos físicos e ambientais, como os aspectos psicológicos do local de trabalho” (p.391). A atividade física tem sido um instrumento muito utilizado para prevenir ou reverter doenças que acometem os trabalhadores. A participação em programas de atividade física melhora a capacidade funcional, a função cognitiva, alivia os sintomas da depressão, bem como, estimula a autoimagem e a auto-eficiência (BUCHNER, 1997 apud ARAGÃO; DANTAS; DANTAS, 2002).

Objetivos: Identificar o nível de percepção de dor, qualidade de vida geral e no trabalho em bancários da cidade de Bauru/SP.

Relevância do Estudo: O presente trabalho justifica-se tendo em vista a grande quantidade de trabalhadores bancários na cidade de Bauru/SP, os quais poderão ser beneficiados com programas voltados a melhoria da qualidade de vida geral e no trabalho, elaborados a partir dos resultados deste estudo, envolvendo a atividade física orientada.

Materiais e métodos: Foi realizada uma pesquisa transversal, de caráter descritivo, durante os meses de agosto e setembro de 2015, junto a bancários da cidade de Bauru/SP, quando foram distribuídos 160 conjuntos de questionários em diversas agências, contendo, cada conjunto, um questionário sobre qualidade de vida geral (WHOQOL-bref), um sobre qualidade de vida no trabalho (QWLQ-bref) e um diagrama das áreas dolorosas proposto por Corlett e Manenica (1980). Desse total, foram devolvidos e considerados válidos 75 conjuntos, sendo 33 por homens (grupo masculino, GM) e 42 por mulheres (grupo feminino, GF), todos com mais de três anos de profissão bancária e em atividade. A comparação das características dos grupos foi realizada pelo teste t de Student ($p < 0,05$).

Resultados e discussão: A média e desvio padrão das idades dos grupos foram de $41,16 \pm 9,37$ anos e $41,21 \pm 10,11$ anos para o GM e GF, respectivamente. O GM apresentou resultados superiores ao GF ($p < 0,001$) em massa corporal ($85,74 \pm 17,95$ kg vs $67,75 \pm 11,19$ kg,

estatura $1,75 \pm 0,08$ m vs $1,64 \pm 0,06$ m e IMC $27,59 \pm 4,16$ kg/m² vs $24,99 \pm 3,49$ kg/m². Os resultados da percepção da QV e QVT são apresentados na Tabela 1.

Tabela1. Qualidade de Vida e Qualidade de Vida no Trabalho

	QUALIDADE DE VIDA (WHOQOL-bref)				
	FÍSICO	PSICOLÓGICO	SOCIAL	AMBIENTAL	GERAL
GM	69,48	65,91	70,08	59,09	67,61
GF	69,73	70,83	70,24	64,14	66,96
	QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO (QWLQ-bref)				
	FÍSICO/SAÚDE	PSICOLÓGICO	PESSOAL	PROFISSIONAL	QVT
GM	64,39	59,34	68,37	57,15	62,32
GF	62,5	61,11	70,19	59,19	63,25

Observaram-se valores próximos em relação a QV entre os grupos nos domínios físico, social e geral. Nos domínios psicológico e ambiental, o GF apresentou percepção ligeiramente melhor que o GM. Estudo realizado por Penteado e Pereira (2002) com 128 professores de ensino médio da rede pública na cidade de Rio Claro/SP, apresentou resultados similares ao deste estudo. Na QVT os menores valores foram apresentados no domínio profissional e os maiores no domínio pessoal. Na escala de valores proposta por Reis Júnior (2008) apud Roennau e Jacoby (2012), todos os domínios dos homens e mulheres encontram-se na faixa considerada satisfatória, que vai de 55 a 77,5. Roennau e Jacoby (2012), avaliando 60 funcionários de uma indústria química no Rio Grande do Sul observaram resultados de percepção de QVT próximos aos achados desta pesquisa. De acordo com Duarte, Borin e Almeida (2010), um colaborador que tenha suas diversas necessidades satisfeitas tende a produzir mais e melhor, ficando mais motivado e menos exposto ao estresse e as diversas doenças do trabalho. No que diz respeito à percepção de dor, os maiores desconfortos estão localizados nos segmentos pescoço, costa superior, costa média e costa inferior. No GM o único segmento com intolerável desconforto foi o da costa superior com 3%, enquanto que nas mulheres esse nível de desconforto apareceu nos segmentos costa superior, costa média, ombro direito, ombro esquerdo, coxa esquerda e perna esquerda, todos com 2% dos casos, e o único que chama atenção pela diferença em relação aos demais é o segmento da costa inferior com 10% das entrevistadas. De maneira geral, o GF apresentou maiores queixas de “bastante” ou “intolerável” desconforto.

Conclusão: Observando os resultados apresentados pelo presente estudo, verificamos que as dores físicas interferem diretamente na qualidade de vida e ainda que os entrevistados consideraram ter qualidade de vida satisfatória, tanto geral quanto no trabalho, sendo esta, levemente menor. Essa constatação é corroborada pela literatura.

Referências:

- ARAGÃO, J. C. B.; DANTAS, E. H. M.; DANTAS, B. H. A. Efeitos da resistência muscular localizada visando à autonomia funcional e a qualidade de vida do idoso. **Fitness & Performance Journal**, v. 3, n. 1, p. 29-37, 2002.
- CHIAVENATO, I. **Gestão de Pessoas: e o novo papel dos recursos humanos nas organizações**. Rio de Janeiro: Elsevier, 1999.
- DUARTE, D. V. R.; BORIN, E. C. P.; ALMEIDA, M. A qualidade de vida no trabalho – QVT e sua influência na vida dos bancários. **Revista Polêmica**, v. 4, n. 9, p.74-81, 2010.
- MUROFUSE, N. T.; MARZIALE, M. H. P. Mudanças no trabalho e na vida de bancários portadores de lesões por esforços repetitivos: LER. **Revista Latino-am Enfermagem**, v. 9, n. 4, p. 19-25, 1998.
- PENTEADO, R. Z.; PEREIRA, I. M. T. B. Qualidade de vida e saúde vocal de professores. **Rev. Saúde Pública**, n. 2, v. 41, p. 236-243, 2007.
- PIMENTA, O. C. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário SF-36. **Rev. Assoc. Med. Brasil**, v.. 54, n. 1, p. 55-60, 2008.
- ROENNAU, M.; JACOBY, A. Qualidade de vida no trabalho: percepção dos funcionários de uma indústria química do Vale dos Sinos.

NIVEL DE FLEXIBILIDADE EM MULHERES PRATICANTES DE PILATES

João Lucas do Amaral Aiello¹; Luciana A. Souza Carvalho²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado

Palavras-chave: mulheres, aptidão física, sedentarismo, atividade física.

Introdução: As funções corporais melhoram rapidamente do nascimento até a idade adulta chegando a seu ápice por volta dos 30 anos de idade, neste momento inicia-se um processo de declínio na capacidade funcional com o passar dos anos (ROBERGS; ROBERTS, 2002). Neste contexto, um importante componente da aptidão física relacionada à saúde é a flexibilidade, resultante da capacidade da elasticidade demonstrada pelos músculos e tecidos conectivos, combinados à mobilidade articular (ARAUJO, LEITE e SANTOS, 2011). Flexibilidade refere ao grau de mobilidade passiva do corpo com restrição própria da unidade músculo-tendínea ou de outros tecidos corporais. Ela tem sido mensurada pelo alcance do movimento articular e sua alteração tem sido acreditada originar-se da rigidez do tecido. Tanto pelo termo mobilidade passiva como pelo fato de os autores não caracterizarem quais seriam outros tecidos que restringem a flexibilidade, dificulta-se aceitar esta definição (BARONI, BERTOLLA, JUNIOR e OLTRAMARI, 2007). Fatores endógenos tais como o sexo, a idade, o somatotipo e a individualidade biológica, influenciam a flexibilidade. Esta, por sua vez, comporta-se de forma diferentes em crianças, adolescentes e adultos e tende a diminuir com o aumento da idade (TSANG e MARK, 2004). Desta forma, os níveis adequados de flexibilidade têm sido associados à prevenção nos problemas posturais, menor incidência de lesões, principalmente, na região lombar e dorsal (SILVA, SANTOS E OLIVEIRA, 2006).

Objetivos: Verificar o nível de flexibilidade em mulheres adultas praticantes de Pilates em um Estúdio de Pilates, na cidade de Bauru/SP.

Relevância do Estudo: Conhecer os benefícios do Método Pilates poderá auxiliar na elaboração dos programas de atividade física com o objetivo da melhora de força e flexibilidade.

Materiais e métodos: Trata-se de uma pesquisa transversal para verificar o nível de flexibilidade em 20 mulheres em um Estúdio de Pilates na cidade de Bauru, na faixa etária de 40 a 55 anos. Dez mulheres compuseram o grupo de praticantes de Pilates (GP), no mínimo há seis meses, duas sessões na semana, com duração de 50 minutos cada sessão, e dez mulheres compuseram o grupo de sedentárias (GS), foram pré-selecionadas através da aplicação do questionário IPAQ (MATSUDO, 2001), o qual classifica o nível de atividade física do entrevistado. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa das Faculdades Integradas de Bauru – FIB. Foi avaliada, juntamente com a flexibilidade, a composição corporal, para a caracterização do perfil da amostra. As variáveis utilizadas foram: peso corporal, estatura e índice de massa corporal (IMC). Com a coleta do peso corporal e da estatura foi realizado o cálculo de índice de massa corpórea (IMC), obtido através da divisão da massa em quilogramas e pela estatura em metros elevada ao quadrado, para posterior classificação. Foi utilizado o teste para avaliar a flexibilidade dos músculos isquiotibiais Sentar e Alcançar proposto originalmente por Wells e Dillon. (WELLS et al., 2010). Foi utilizado o flexiteste realizado a partir da comparação do ângulo alcançado pelo executante em diversos movimentos com o mapa de amplitude do flexiteste.

Resultados e discussões:

Tabela 1: Dados comparativos da flexibilidade nos grupos GS e GP.

Variável	Flexibilidade		Teste T Student p
	GS:07 Média ± DP	GP:09 Média ± DP	
Wells	7,71± 0,35	11,28 ±3,28	0,0090*
Flexiteste	36,57± 7,78	43,89± 8,42	0,1085

Teste " t" Student p<0,05

Observou-se na tabela um, diferença significativa ($p < 0,05$) no teste de flexibilidade no teste de Wells, o GP obteve a média maior (11,28). Na tabela um, constatou-se uma diferença significativa ($p = 0,0090$) no teste de flexibilidade para o teste de Wells, o GP obteve a média maior (11,28 ±3,28). Na análise comparativa do índice de flexibilidade no Flexiteste entre os grupos, não apresentou diferença significativa, porém o valor da média foi maior no GP (43,89±8,42). Pelos escores de classificação do teste, essa média representa um resultado **médio positivo**. E no GS com a média 36,57± 7,78 a classificação foi para **médio negativo**. A flexibilidade é uma qualidade física importante na aquisição de autonomia e funcionalidade de vida diária, e, portanto, contribui para uma qualidade de vida positiva (LIMA, 2011). Sekendiz et al. (2007) em seu estudo sobre os efeitos dos exercícios de Pilates com mulheres adultas sedentárias, concluiu que houve melhora da flexibilidade com $p < 0,05$ no teste de sentar e alcançar e concluiu que a modalidade contribui também na melhora da qualidade de vida em sedentários ao que se refere à resistência muscular localizada dos músculos paravertebrais.

Conclusão: A partir dos objetivos propostos por este estudo, conclui-se que as mulheres praticantes de Pilates apresentam melhora na flexibilidade em relação as mulheres sedentárias. Observou-se neste estudo, que método Pilates parece ser eficaz no desenvolvimento da flexibilidade, e conseqüentemente, na melhora da funcionalidade da vida diária e do bem estar.

Referências:

- FERREIRA, C. B.; AIDAR, F. J.; NOVAES, G. S.; VIANNA, J. M.; CARNEIRO, A. L.; MENEZES, L. S. O Método Pilates® sobre a resistência muscular localizada em mulheres ADULTAS. **REV. Motricidade**, N.3 P. 76-81, 2007.
- LIMA, A. P. P. **Os efeitos do método Pilates em mulheres na faixa etária de 25 a 30 anos com lombalgia crônica** (monografia) Trabalho de Conclusão de Curso; Universidade Federal de Mato Grosso. Faculdade de Educação Física, do Campus de Cuiabá; ago. 2006.
- LIMA, K. A.; ARAUJO, S. S.; LEITE, L. M.; SANTOS, R. M.; SILVA, R. M. Efeitos da prática dos métodos pilates® e musculação sobre a aptidão física e composição corporal em mulheres **Perspectivas online - Ciências biológicas e da saúde** V.1 N.1. 2011
- MATSUDO, S. ; et al ; questionario internacional de atividade física (i paq): estudo de validade e reprodutibilidade no brasil. **Rev Atividade Física & Saúde** Vol. 6 N°2, 2001.
- RIBEIRO, C.C.A. ; et al ; 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.
- SEKENDIZ B, ALTUN O, KORKUSUZ F, AKIN S. Effects of Pilates exercise on trunk strength endurance and flexibility on sedentary adult females. **J Bodyw Mov Ther** 2007;11:318-326.
- SILVA, D.J.L., SANTOS, J.A.R. e OLIVEIRA, B.M.P.M. A flexibilidade em adolescentes – Um contributo para a avaliação global. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 2006.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO SOBRE A HIPERTENSÃO ARTERIAL EM INDIVÍDUOS IDOSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Carlos Augusto Aiello Lacorte¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Idosos, Pressão Arterial, Atividade Física.

Introdução: Com o envelhecimento da população mundial a explosão das doenças cardiovasculares tem sido a principal causa de óbitos entre idosos (ROMERO et al., 2010). As doenças crônicas não infecciosas (DCNI), tem se realçado como um dos piores problemas da saúde pública mundial, necessitando de ações de governos para o seu controle (SANTOS et al., 2012). A hipertensão arterial (HA) é a doença cardiovascular que mais se destaca entre as DCNI, pois depende da colaboração e participação do indivíduo hipertenso para seu controle, e se não tratada corretamente, pode acarretar graves consequências para o indivíduo (OLIVEIRA; MOREIRA, 2010). Cerca de 17 milhões de brasileiros são hipertensos, sendo 35% da população com 40 anos ou mais e 4% entre crianças e adolescentes. (ROMERO et al., 2010). A atividade física tem um efeito positivo, reduzindo a PA após o exercício comparado ao nível pré-exercício, sendo essa redução mais notada nos indivíduos hipertensos em relação aos normotensos (SCHER et al., 2008). Exercícios resistidos entre 40% e 60% de carga máxima, com um maior número de repetições tem se demonstrado bastante benéfico, além de fortalecer o sistema osteomuscular, podendo ser prescritos desde que estejam associados a exercícios aeróbios (BARROSO et al., 2008). Existem vários estudos que analisam o comportamento da PA, após a prática de uma sessão de exercícios aeróbios, porém, ainda não há evidências em relação a muitos de seus mecanismos fisiológicos. Esse quadro pode ser compreendido na medida em que PA é uma variável influenciada por diversos fatores e a contribuição efetiva de cada mecanismo ainda não está esclarecida. Nesse sentido, a influência da intensidade, duração e tipo de exercício permanece de certa forma obscura. No entanto, a maioria dos estudos que verificaram a ocorrência da HPE tem utilizado protocolos de exercício com duração de 15 a 60 minutos e intensidade em torno de 60% do VO_2^{pico} . Por outro lado, o estado clínico parece estar relacionado com a resposta hipotensora pós-exercício, pois indivíduos hipertensos tem apresentado maior tempo e magnitude de queda da PA pós-exercício em relação aos normotensos (CASONATTO; POLITO, 2009). Alguns estudos indicam que o exercício físico aeróbico é uma ferramenta eficaz no tratamento da população de hipertensos idosos, e o treinamento supervisionado, com frequência semanal de três vezes por semana, e com intensidade moderada parece gerar mais benefícios do que os de alta intensidade, para tais reduções na PA. Em relação à combinação dos exercícios físicos, foi possível constatar que a utilização de um programa de treinamento físico baseado em exercícios aeróbios associados a exercícios de resistência (circuito com pesos) resultam em reduções significativas na Pressão Arterial Média e Frequência Cardíaca de repouso, sendo superior à realização das modalidades de exercício de forma isolada, corroborando as recomendações da VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial (NOGUEIRA et al., 2012).

Objetivos: O objetivo deste estudo é verificar se o exercício físico melhora ou não a hipertensão arterial de idosos ativos através de um estudo de revisão literária.

Relevância do Estudo: Essa pesquisa tem como relevância os benefícios do exercício físico sobre a pressão arterial de idosos ativos, servindo como parâmetro para educadores físicos e outros profissionais da saúde.

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

Conclusão: O presente estudo foi relevante no sentido de mostrar que o exercício físico resistido também é benéfico no sentido de causar efeitos hipotensivos em idosos ativos portadores de hipertensão arterial, desde que associado ao exercício aeróbico, indo ao encontro do que afirmam autores como Barroso et al. (2008) e Scher et al. (2008). Alguns fatores devem ser levados em consideração quando se estuda uma população de hipertensos, tais como, o estágio de Hipertensão Arterial Sistêmica, o tempo em que a doença está presente, se existe outras patologias concomitantes e se faz tratamentos com drogas diferentes, e assim validar melhor o estudo (NOGUEIRA et al., 2012). Diante do que constatamos nessa revisão de literatura, podemos concluir que um programa de atividade física bem estruturado, respeitando intensidade, frequência, uma boa escolha das atividades conforme a faixa etária, será de suma importância para a diminuição da pressão arterial de indivíduos idosos portadores de hipertensão arterial, e assim, possam levar uma vida saudável, e praticar suas atividades de vida diária da melhor forma possível, e assim ter uma boa qualidade de vida.

Referências:

- BARROSO, W. K. S.; JARDIM, P. C. B. V.; VITORINO, P. V.; BITTENCOURT, A.; MIQUETICHUC, F. Influência da atividade física programada na pressão arterial de idosos hipertensos sob tratamento não farmacológico. **Rev. Assoc. Med. Bras.** v.54, n.4, p.328-333, 2008.
- CASSONATO, J.; POLITO, M. D. Hipotensão Pós-Exercício Aeróbico: Uma Revisão Sistemática. **Rev. Bras. Med. Esporte.** v.15, n.2, p.151-157, Mar.-Abr., 2009.
- NOGUEIRA, I. C.; SANTOS, Z. M. S. A.; MONT´ALVERNE, D. G. B.; MARTINS, A. B. T.; MAGALHÃES, C. B. A. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** v. 15, n.3, p.587-601, 2012.
- OLIVEIRA, C. J.; MOREIRA, T. M. M., Caracterização do tratamento não-farmacológico de idosos portadores de hipertensão arterial. **Rev. Rene**, v.11, n. 1, p.76-85, Jan.-Mar., 2010.
- ROMERO, A. D.; SILVA, M. J.; SILVA, A. R. V.; FREITAS, R. W. J. F.; DAMASCENO, M. M. C. Características de uma população de idosos hipertensos atendida numa unidade de saúde da família. **Rev. Rene.** v.11, n.2, p.72-78, Abr.-Jun., 2010.
- SANTOS, J. C.; FLORÊNCIO, R. S.; OLIVEIRA, C. J.; MOREIRA T. M. M. Adesão do idoso ao tratamento para hipertensão arterial e intervenções de enfermagem. v.13, n.2, p. 343-53, **Rev. Rene.**, 2012.
- SCHER, L. M. L.; NOBRE, F.; LIMA, N. K. C. O papel do exercício físico na pressão arterial em idosos. **Rev. Bras. Hipertensão.** v.15, n. 4, p. 228-251, 2008.

O PAPEL DA ESCOLA, FAMÍLIA E DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO DOS ADOLESCENTES: REVISÃO DA LITERATURA

Guilherme Antonio de lima¹; Juliana Martins Pereira²

¹Aluno do curso de Licenciatura em Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – guilhermelimaanotnio@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Educação Física Licenciatura

Palavras-chave: Educação Física. Escola. Família.

Introdução: A educação das crianças e adolescentes, e sua relação com a escola e família tem sido alvo de debates com uma perspectiva negativa, o colapso da escola pública e o pouco tempo de relação com a família são alguns fatores que influenciam o seu desenvolvimento (JUAREZ, 2007). Segundo Cortella (2014), “as famílias estão confundindo escolarização com educação. É preciso lembrar que a escolarização é apenas uma parte da educação. Educar é tarefa da família. Muitas vezes, o casal não consegue com o tempo que dispõe formar seus filhos e passa a tarefa ao professor”. Em relação ao papel da educação física escolar na rede pública, durante os anos a disciplina vem perdendo espaço, principalmente no ensino fundamental e médio. Mediante este quadro, questiona-se: a educação física é só um meio de ensinar esportes para as crianças/adolescentes? O professor de educação física tem uma participação efetiva no processo do desenvolvimento pedagógico nas escolas? A escola e família são responsáveis e devem contribuir para a formação do cidadão, ambas tem o dever da transmissão e construção do conhecimento culturalmente organizado. Neste sentido, a família e a escola emergem como duas instituições fundamentais para desencadear o processo evolutivo das pessoas, atuando como propulsoras ou inibidoras do seu crescimento físico, intelectual, emocional e social (DESSEN e POLANIA 2007, apud REGO 2003). Segundo Betti (2002): “Nesse novo contexto histórico, a educação física deve assumir a responsabilidade de formar um cidadão capaz de posicionar-se criticamente diante das novas formas da cultura corporal de movimento – o esporte-espetáculo dos meios de comunicação, as atividades de academia, as práticas alternativas, etc. Por outro lado, é preciso ter claro que a Escola brasileira, mesmo que quisesse, não poderia equiparar-se em estrutura e funcionamento às academias e clubes, mesmo porque é outra a sua função”. A escola será determinante para o desenvolvimento cognitivo e social, pois é nela que se constrói parte da identidade, adquirem os modelos de aprendizagem, a aquisição aos princípios éticos e morais e se cria expectativas, dúvidas, insegurança em relação ao futuro (BORSA, 2007).

Objetivo: Averiguar através da literatura o papel atribuído a escolas, família e a educação física em relação à educação das crianças e adolescentes, não somente na escolaridade mas também em relação à construção de valores, para a formação de cidadãos.

Relevância do Estudo: Atualmente observa-se uma “crise” no contexto educacional, especialmente em relação aos papéis atribuídos às instituições escolares. Tal situação evidencia a importância de pesquisas que discutam as dificuldades enfrentadas e estratégias de superação.

Materiais e métodos: o presente estudo caracteriza-se como revisão da literatura sobre o tema proposto. As palavras chave utilizadas nas buscas em bancos de dados foram: escola, família, educação física e escolaridade.

Resultados e discussão: Ao longo dos anos a família veio sofrendo enormes mudanças. Os pais motivados pela nova realidade econômica do país passam horas fora de casa e as mães, antes responsáveis pelas crianças/adolescentes também ganharam seu espaço no mercado de trabalho. Neste sentido observa-se certa transferência de responsabilidades da educação de crianças e adolescentes para as instituições escolares, incluindo-se regras básicas de convívio do dia a dia. Por outro lado a escola ainda preserva a mentalidade de ensinar somente as disciplinas, deixando de lado temas como: educação no trânsito, drogas, violência, respeito, doenças, convívio social e etc; raramente abordados em sala de aula pelos professores. Os valores e princípios básicos transmitidos pela família para o desenvolvimento da crianças/adolescente são pilares fundamentais para o desenvolvimento de cidadãos que primem pela construção de uma sociedade honesta, criticamente ativa, de bom caráter.

Conclusão: A escola é uma dos principais pilares para o desenvolvimento da educação de forma geral, na vida da criança e adolescente, mais fica praticamente impossível essa tarefa de educar sem o apoio e auxílio da família. A família esta deixando de lado costumes do cotidiano aprendidos no dia a dia como: respeito à hierarquia, responsabilidade, comportamento, e cordialidade. A escola sem muito apoio ou nenhum da família, limita sua educação somente as matérias básicas, como escrever e ler, deixando de lado temas transversais que poderiam auxiliar na educação. Nesse contexto, inclui-se a Educação Física, que tem suas possibilidades de contribuição diminuídas dada a pouca motivação dos alunos, especialmente no final do Ciclo II e no Ensino Médio, em participar das aulas e aceitar novas propostas dos professores.

Referências:

BETTI, M; ZULIANI; R. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte:** educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. São Paulo: 2002.

BORSA, J; R. **Portal da psicologia:** o papel da escola no processo de socialização infantil. Disponível em: <www.psicologia.com.pt>. Acesso em: 17 mai. 2015.

CORTELLA, M.S. A escola passou a ser vista como um espaço de salvação. Disponível: <<http://educacao.estadao.com.br/noticias/geral,cortella-a-escola-passou-a-ser-vista-como-um-espaco-de-salvacao,1168058>>. Acesso em: 17 mai. 2015.

DESSAN, M; POLONIA. R. **Paidéia:** a família e a escola como contexto de desenvolvimento humano. Disponível em: <www.scielo.br/paideia>. Acesso em: 17 mai. 2015.

JUAREZ, R. **Educação social:** a escola “faz” as juventudes? Reflexão em torno da socialização juvenil. Campinas: Disponível em: <<http://www.cedes.unicamp.br>>. 2007.

AVALIAÇÃO POSTURAL EM CICLISTAS ATRAVÉS DA BIOFOTOGAMETRIA

Raphael Carrara Tosi¹; Reinaldo Monteiro Marques²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: postura, equilíbrio postural, bicicleta.

Introdução: O ciclismo, relatam Di Alencar et al. (2011), está entre as atividades esportivas com maior número de praticantes no mundo com substancial aumento na última década. Sendo utilizada em competições, e como meio de transporte no mundo inteiro (Candotti et al., 2012). A forma com que o ciclista se posiciona na bicicleta causa um padrão de orientação da coluna alterando a posição natural do ser humano (CANDOTTI et al. 2012) e (DIEFENTHAELER et al. 2011). Segundo Pasini et al. (2007), o tamanho do quadro, o comprimento da mesa, a posição ântero-posterior do selim, a largura e altura do guidão são os ajustes mais importantes para a posição correta da coluna vertebral.

Objetivos: Analisar e quantificar através da Biofotogrametria, as posturas do ciclista recreacionais, que usam a bicicleta como meio de transporte e competitivos.

Relevância do Estudo: As dores na coluna vertebral e as lesões causadas em ciclistas são problemas que podem levar a desistência do esporte e trazer sérios problemas para os praticantes.

Materiais e métodos: Para este estudo foram avaliados dez ciclistas regulares de Bauru/SP, sendo duas mulheres e oito homens em idades entre 28 e 47 anos. Os ciclistas foram avaliados pela Biofotogrametria, na vista lateral direita, em pé, no solo e na sua bicicleta sempre na posição estática. Foram avaliadas características antropométricas e posturais para caracterização do sujeito. Identificou-se também a idade, tempo de prática e o volume semanal de treino. As medidas foram verificadas com base no protocolo proposto por Heyward, (2004).

As análises foram feitas nas posturas: sentado, ataque e em pé.

Resultados e discussões: Na avaliação da coluna vertebral, de C7 a L5, notou-se um desequilíbrio no posicionamento da coluna provocando uma hipercifose torácica e hiperlordose lombar já descrito por Di Alencar et al (2011). Esses valores não apresentam um ideal e sim, uma avaliação do profissional da saúde que tem essa formação e capacidade. Especula-se que a posição do ciclista pode modificar as curvaturas fisiológicas da coluna, uma vez que o ciclismo favorece a flexão do tronco, a retroversão da pelve, a retificação ou até mesmo a inversão da lordose lombar, o aumento da cifose torácica e a hiperextensão da coluna cervical (PASINI et al., 2007).

Conclusão: Neste estudo verificamos que a postura inadequada na bicicleta tem influenciado as dores na coluna, não especificando qual a região mais afetada. E com ajustes corretos na bicicleta essas dores e possíveis lesões podem ser diminuídas.

Referências:

CANDOTTI, C.T., SHAURICH R.F., TORRE M.L., NOLL M., PASINI M., LOS J.F. **Atividade elétrica e força muscular dos extensores cervicais durante o ciclismo.** Cinergis, v. 13, n. 1, p. 40-50, 2012.

CANDOTTI C.T., DELWING G.B., TORRE M.L., PASINI M., NOLL M., LOSS J.F. **Influência do posicionamento do ciclista na sobrecarga mecânica da coluna cervical, calculada pela técnica da dinâmica inversa.** Revista Educação Física/UEM, v. 23, n. 4, p. 585-598, 4. trim. 2012.

DI ALENCAR, T. A.; MATIAS, K. F. S.; BINI, R. R.; CARPES, F. P. **Revisão etiológica da lombalgia em ciclistas.** Revista Brasileira Ciência Esporte, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 507-528, abr./jun. 2011.

DIEFENTHAELER, F.; NABINGER, R. R. B. E.; LAITANO, O.; CARPES, F. P.; MOTA, C. B.; GUIMARÃES, A. C. S.; **Proposta metodológica para a avaliação da técnica da pedalada de ciclistas: estudo de caso.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 14, No 2 – Mar/Abr, 2008.

HEYWARD, V. H. **Avaliação física e prescrição de exercício: técnicas avançadas.** Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 319.

PASINI M., Schaurich R.F., Delwing G.B., Melo M.O., Torre M.L., Araújo L.D., Loss J.F., Candotti C.T. **Análise do comportamento neuromuscular dos extensores cervicais durante o ciclismo.** Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS – São Leopoldo 2007.

APTIDÃO FÍSICA GERAL, QUALIDADE DE VIDA E AUTO-IMAGEM DE ADULTOS ACIMA DE 40 ANOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA NA CIDADE DE BAURU/SP

Elaine Guerreiro Rodrigues¹; Caetano dos Santos Neto², Olga de Castro Mendes²

¹Aluna do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – elaineguero@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado

Palavras-chave: qualidade de vida, auto-imagem, idoso, sedentarismo

Introdução: Grande parte da população possui um estilo de vida inadequado, mesmo com evidências positivas para a saúde relacionadas ao estilo de vida e à atividade física. As principais causas de morte são os altos índices de inatividade física e as doenças crônicas degenerativas (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008). O homem atual cercado pela tecnologia avançada, pela facilidade de acesso aos bens materiais e submerso num mercado competitivo tem uma forte tendência à inatividade física, não reservando um tempo para si próprio. Assim, elevam-se o nível de estresse e os agravos à saúde, que podem surgir na fase adulta e prolongar até a velhice (AMARAL; POMATTI; FORTES, 2007). Em qualquer idade, é importante proporcionar atividades que possam colaborar com a melhoria da aptidão física da população. A prática regular de exercício físico promove alterações nos aspectos sociais, emocionais e também desempenha papel fundamental no aspecto físico, sendo que o exercício físico pode interferir positivamente na vida fazendo com que as habilidades e as capacidades físicas sejam aprimoradas (ALFIERI et al., 2009).

Objetivo: Comparar a aptidão física geral, a qualidade de vida (QV) e a percepção da imagem corporal de praticantes e não praticantes de atividade física, com idade acima de 40 anos, na cidade de Bauru/SP.

Relevância do Estudo: É importante para os profissionais de saúde conhecer mais sobre o papel da atividade física na aptidão física, QV e na auto-estima dos seus praticantes.

Materiais e métodos: Foram avaliados 28 sujeitos do sexo feminino, sendo 22 praticantes de atividades físicas orientadas (GP) e seis não praticantes de nenhuma atividade física orientada, classificados como sedentários (GNP). Para a classificação dos participantes do GNP em sedentários foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física versão curta (IPAQ). A QV foi avaliada pelo WHOQOL abreviado. A percepção da imagem corporal foi determinada pelo Conjunto de Silhuetas, adaptado do proposto por Stunkard et al. (1986 apud THEODORO et al., 2009). A aptidão física englobou medidas da massa corporal e estatura, cálculo do índice de massa corporal (IMC), dobras cutâneas, força lombar, de preensão manual e escapular por dinamometria e força dos membros inferiores pelo teste de impulsão vertical. Foram também avaliadas a flexibilidade e a agilidade.

Resultados e discussão: A média e o desvio padrão da idade foram de 63,68±8,15 anos para o GP e 50,5±8,46 anos para o GNP, sendo a diferença significativa ($p < 0,02$). O IMC classifica os grupos como com sobrepeso (GP: IMC=27,36±4,86; GNP: IMC=26,28,±3,44). Nas dobras cutâneas tríceps, subescapular e supraílica, também não foram apresentadas diferenças. A força lombar (GP: 55,41±13,56; GNP: 48±8,46), escapular (GP: 15,05±6,81; GNP: 13,7±5,49) e a flexibilidade (GP: 26,55±8,41; GNP: 23,33±4,27) não foram significativamente diferentes. Na agilidade os dois grupos também apresentaram resultados próximos (GP: 18,86±2,79; GNP: 18±2,73). Na percepção da QV do grupo GP, o mais baixo escore foi o ambiental (70,88±10,75) e o maior o físico (81,01±11,42); no grupo GNP o mais baixo escore foi geral (58,33±20,41) e o maior o psicológico (69,44±8,61). As menores

porcentagens de fumantes (4,54%) e hipotensos (4,56%) foram observadas no GP. A maior porcentagem de sujeitos satisfeitos com seu corpo, aqueles que consideram iguais as silhuetas atual e ideal, foi observada no GP (38,89% GP; 12,5% GNP). Os maiores graus de insatisfação com a imagem corporal ocorreram no GNP (12,5% GNP; 5,56% GP), observados por diferenças de quatro ou cinco pontos negativos entre os escores das silhuetas atual e ideal.

Discussão: Cieslak et al. (2007) observaram percepção da QV de mulheres ativas menores em todos os domínios comparado ao GP deste estudo. Reis Filho et al (2012), avaliaram a força lombar e escapular de mulheres ativas, obtendo valores inferiores do que o GP; na preensão e no IMC os resultados desses autores foram maiores. Pereira et al. (2008), avaliando idosas praticantes de hidroginástica, observaram que porcentagem de idosas satisfeitas com a própria imagem é inferior aos observados neste estudo no GP. Ribeiro et al. (2010) identificaram a flexibilidade de indivíduos (ativos e não ativos), obtendo resultados inferiores ao grupo GP (26,55±8,41cm). Apesar da diferença de idade, os grupos GP e GNP não apresentaram diferenças nos resultados, porém quando comparados com outros estudos da mesma faixa etária, a maioria dos resultados foram superiores.

Conclusão: Embora não tenham sido observadas diferenças significativas na aptidão física geral entre praticantes e não praticantes, a idade do grupo de praticantes foi superior, o que pode reforçar o efeito da prática da atividade física sobre os efeitos deletérios do processo de envelhecimento. A prática de atividades físicas orientadas parece ter influência positiva na auto-estima.

Referências:

- ALFIERI, F. M. et al. Mobilidade funcional de idosos ativos e sedentários versus adultos sedentários. **Braz J of Biomotricity**, v. 3, n. 1, p. 89-94, 2009.
- AMARAL, P. N.; POMATTI, D. M.; FORTES, V. L. F. Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. **Rev Bras Ciências Env Hum**, v. 1, n. 4, p. 18-27, 2007.
- AÑEZ, C. R. R.; REIS, R. S.; PETROSKI, E. L. Versão brasileira do questionário "Estilo de vida fantástico": tradução e validação para adultos jovens. **Arq Bras Cardiologia**, n. 91, v. 2, p. 102-109, 2008.
- CIESLAK, F. et al. Estudo da qualidade de vida de mulheres idosas participantes do Programa da Universidade Aberta à Terceira Idade na cidade de Ponta Grossa - PR. **Rev. Digital - Bueno Aires**, n. 113, a. 12, 2007. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd113/estudo-da-qualidade-de-vida-de-mulheres-idosas.htm> > Acesso em: 12 out 2015.
- PEREIRA, E.F. et al. Relação entre diferentes indicadores antropométricos e a percepção da imagem corporal em idosas ativas. **Rev Psiq Clín.**, v. 36, n. 2, p. 54-9, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rpc/v36n2/03.pdf> > Acesso em: 12 out 2015.
- REIS FILHO, A. D. et al. Análise do estado nutricional e da força de preensão palmar, lombar e escapular em mulheres de meia idade e idosas. **Braz J of Biomotricity**, v. 6, n. 4, p. 245-253, 2012. Disponível em: <http://www.researchgate.net/profile/CarlosFett/publication/2357524722013>. BRAZILIAN JOURNAL OF BIOMOTRICITY-ANÁLISE DO ESTADO NUTRICIONAL E FORA DE PREENSÃO PALMAR EM MULHERES/links/09e41513216e119c87000000.pdf > Acesso em: 12 out 2015.
- RIBEIRO, C. C. A. et al. Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 12, n. 6, p. 415-421, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v12n6/v12n6a04.pdf> > Acesso em: 12 out 2015.
- THEODORO, H.; RICALDE, S. R.; AMARO, F. S. Avaliação nutricional e auto percepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul RS. **Rev Bras Med Esporte**, v. 15, n. 4, p. 291-294, 2009.

SINTOMAS MUSCULOESQUELÉTICOS EM FISCULTURISTAS DE BAURU, SP: ESTUDO OBSERVACIONAL TRANSVERSAL RETROSPECTIVO

Fernanda Fortunato Baroni¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado

Palavras-chave: sintomas musculoesqueléticos, fisiculturismo, bodybuilding, lesões, dor.

Introdução: O fisiculturismo tem como objetivo promover o desenvolvimento da massa muscular e a definição dos músculos (OLESHKO, 2006). Na busca pelo perfeito equilíbrio do volume corporal, ampla definição muscular, em que diferentes grupos musculares são visualizados e de forma simétrica (BAMMAN, 1993), os treinamentos são realizados em alta intensidade e com muita exigência de força muscular, tendo como base o levantamento de peso (OLESHKO, 2006). A intensidade nos treinamentos pode variar de 50 a 85% de uma repetição máxima, dependendo da fase da preparação (CYRINO, 1997). A periodização tem duas fases: hipertrofia, ou off-season e a de definição muscular ou pré-competitiva, ou pré-contest (BAMMAN, 1993). A maior parte do treinamento acontece na fase hipertrofica, embora na fase pré-competitiva os treinos aconteçam com a intensidade elevada para não ocorrer a perda da massa muscular adquirida na fase off-season (RUSSEL, 1984). Porque o treinamento de força comumente causa desconforto, a dor originada pelas lesões do excesso de treino muitas vezes são mal interpretadas como uma dor normal, resultante do treinamento. Atletas geralmente ignoram a dor até que ela interfira na *performance* (MAZUR, 1993). A dor musculoesquelética é definida como experiência sensitiva desagradável que acomete articulações, cartilagens, ossos, ligamentos, tendões, músculos, bainhas de tendões e bursas. A descrição da dor pode representar em um diagnóstico mais preciso (BRUUSGRAAD, 2010).

Objetivos: O objetivo deste trabalho é investigar quais são os sintomas musculoesqueléticos mais comuns em atletas fisiculturistas de Bauru.

Relevância do Estudo: Traçar um perfil dos sintomas musculoesqueléticos sofridos pelos praticantes de fisiculturismo pode ajudar a elucidar quais as estruturas corporais podem ser mais afetadas pelo treinamento intenso sofrido pelos atletas durante as diferentes fases de treinamento até a competição, bem como a forma como os indivíduos geralmente lidam com o a dor ou desconforto, e até onde essa forma pode comprometer sua saúde.

Materiais e métodos: Foi realizado um estudo de caráter epidemiológico, descritivo de abordagem transversal retrospectivo que compreendeu a avaliação de 17 atletas de fisiculturismo, de ambos os sexos, da cidade de Bauru. Participaram voluntariamente deste estudo 10 homens e 7 mulheres (27,4±7,4 anos) praticantes do fisiculturismo.

Resultados e discussões: Dos 17 fisiculturistas, 7 (41,2%), sendo 4 homens e 3 mulheres se encontravam na fase pré-competitiva (pré-contest); com 5 (29,4%) indivíduos com presença de SME. Os outros 10 atletas (58,82%), 6 homens e 4 mulheres, que estavam na fase off-season também apresentaram SME, só que nesta fase foram 7 (41,2%) os acometidos. A maior presença de SME se deu entre as mulheres (85,1%). O presente estudo, apontou que os sintomas musculoesqueléticos mais prevalentes foram na coluna lombar (23,1% de todos os casos) e o ombro com 15,4%. Siewe et al (2014), observou que nos 71 indivíduos bodybuildings, 39,4% apresentaram acometimentos na coluna lombar e

36,6% nos ombros. Foschini (2007) cita que o aumento da sobrecarga de trabalho no treinamento de força leva ao dano e à dor muscular de início tardio (DMIT). A dor descrita pelos indivíduos investigados nesse trabalho, acontece prevalentemente logo após o movimento ou dura constantemente, enquanto que a DMIT aparece 24 horas após o movimento e desaparece em 5 dias. Segundo Siewe et al (2007), as lesões podem ser definidas como eventos que causam a interrupção dos treinos ou competição. Com base nessa definição, cerca de 40% dos atletas investigados por ele nunca tiveram lesões em toda sua carreira. Os sintomas durante o treinamento podem diminuir a performance sem necessariamente interromper os treinos ou a competição, que no fisiculturismo, consiste em demonstrar o bom desenvolvimento muscular em poses obrigatórias ou livres, não exigindo do atleta altos níveis performáticos de levantamento de peso ou exercício de impacto (OLESHKO, 2008). Apesar de constante em aproximadamente 40% dos casos, a dor não afastou cerca de 66,67% das mulheres com o sintoma e 83,33% dos homens dos treinamentos. Isso corrobora para a afirmação de Siewe et al (2007) de que as lesões sérias não são presentes ou que as taxas de lesões podem ser consideradas baixas.

Conclusão: O fisiculturismo é caracterizado pelo treinamento em alta intensidade e a dor ou outro desconforto parece ser parte dessa rotina. A distribuição da dor prevalentemente na coluna lombar e nos ombros, pode ser vista em outros estudos comparativos. Entretanto, parece ser uma prática comum entre os atletas ignorar a dor ou incluí-la como parte do processo do treinamento, ainda que ela seja constante e não tardia, como costuma ocorrer na maioria dos indivíduos que treinam com pesos. A opinião médica quase nunca é procurada e os treinamentos raramente são interrompidos. Assim os dados sugerem, que mesmo os sintomas musculoesqueléticos sendo muito frequentes, as lesões graves devem apresentar baixa prevalência nessa modalidade.

Referências:

- BAMMAN, M.M; et al. Changes in body composition, diet, and strength of bodybuilders during the 12 weeks prior to competition, **Journal Sports Med Phys Fitness**. v.33, n.4, p.383-391, 1993.
- BRUUSGRAAD, D.; **Musculoskeletal Problems and Functional Limitation Indicators for Monitoring Musculoskeletal Problems and Conditions The Great Public Health Challenge for the 21st Century**. European Commission Directorate-General health & Consumer Protection Directorate General Public Health University of Oslo Department of General Practice and Community Medicine the bone and Joint decade 2000-2010, Oslo, Outubro de 2003.
- CYRINO, E.S.; **Efeito da suplementação protéica sobre indicadores metabólicos de fadiga em atletas de culturismo**. Rio Claro, 1997. Dissertação (Mestrado) - Unesp, Instituto de Biociências.
- FOSCHINI, D.; PRESTES, J.; CHARRO, M. A. Relação entre exercício físico, dano muscular e dor muscular de início tardio. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. v.9, n.1, p.101-106, 2007.
- MAZUR, L. J.; YETMAN, R. J.; RISSER, W. L. Weight-training injuries. Common injuries and preventative methods, **Sports Med**. v.16, n.1, p. 57-63, 1993.
- OLESHKO, V. G., **Treinamento de Força: Teoria e Prática do Levantamento de Peso, Powerlifting e Fisiculturismo**, São Paulo, Phorte, 2008.
- RUSSEL, D.M. et al. Metabolic and structural changes in skeletal muscle during hypocaloric dieting, **American Journal of Clinical Nutrition**, v.39, n.4, p. 503-513, 1984
- SIEWE, J. R.; et al. Injuries and overuse syndromes in powerlifting. **Int. J. Sports Med**, v.32, p. 703-711, 2011.

Apoio: CNPq

DETERMINAÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA EM ATLETAS PRATICANTES DE CROSSFIT

Douglas Balbino da Silva¹; Edson Walter Lopes²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: capacidade, aeróbia, Crossfit, teste de trinta minutos

Introdução: O Crossfit é um método de treinamento e um esporte que visa melhorar a aptidão física geral e é um dos programas de condicionamento físico que mais cresce em número de adeptos à prática e na quantidade de academias conveniadas pelo mundo. É um método de treinamento que se utiliza de três conceitos para melhorar o condicionamento físico (GLASSMAN, 2012). O primeiro conceito baseia-se na estimulação das 10 capacidades ou aptidões físicas. O segundo conceito baseia-se na execução de uma atividade física de maneira aleatória, ou seja, um método de treinamento que faça bem para qualquer tipo de tarefa. O terceiro conceito engloba que as três vias metabólicas que geram energia para a atividade devem ser estimuladas para a realização de qualquer tipo de ação física. Normalmente, os movimentos realizados nos treinamentos se baseiam em exercícios utilizados nas modalidades levantamento de peso olímpico e ginástica olímpica. Em um treino típico de CrossFit, atletas e praticantes irão fazer um aquecimento, a prática de uma técnica ou segmento de treinamento de força e depois o WOD (workout of the day), ou treino do dia. A montagem do WOD muda de dia para dia, mas tipicamente inclui uma mistura de exercícios funcionais feitos em alta intensidade por um período que geralmente varia entre 5 a 20 minutos. Desta forma, a característica principal do CrossFit é não ser especializado (GLASSMAN, 2012). Um dos poucos estudos realizados com Crossfit, Smith et al. (2013) estudando indivíduos de ambos os sexos e após intervenção de um programa de treinamento de 10 semanas verificou que houve melhora no Vo₂ máximo e alteração na composição corpórea, com diminuição do percentual de gordura para ambos os sexos.

Objetivos: Avaliar a capacidade aeróbia de homens fisicamente ativos praticantes de Crossfit.

Relevância do Estudo: Este estudo torna-se relevante em função da ausência de estudos em atletas do crossfit.

Materiais e métodos:

Sujeitos: Foram avaliados 11 atletas do sexo masculino, entre 20 e 40 anos, praticantes e competidores de campeonatos de CrossFit. Todos os indivíduos que participarem da pesquisa fizeram de maneira voluntária e receberam termos de consentimento de livre e esclarecido aprovando sua colaboração.

Procedimentos: O teste de 30 minutos (T30) foi realizado em uma pista de atletismo oficial (estádio municipal Milagrão), onde os sujeitos percorreram a maior distância no intervalo de 30 minutos em ritmo constante (DEMENCE et al., 2007).

Tratamento estatístico

Foi realizada a estatística descritiva com média e desvio padrão da idade e variáveis antropométricas (peso, altura).

Resultados e discussões:

Tabela 1. Valores médios e desvio padrão da idade, variáveis antropométricas (peso, altura) distância percorrida no teste de trinta minutos em pista de atletismo e velocidade média da corrida (Km/h) .

	IDADE (anos)	PESO (kg)	ALTURA (m)	DISTANCIA PERCORRIDA EM 30 MINUTOS	VELOCIDADE MÉDIA Km/h
MÉDIA (N=11)	27,00	83,13	1,78	5812,73	11.63
DESVIO PADRÃO	5,92	8,67	0,07	704,25	0,704

O T30 minutos aplicado em pista de atletismo é vantajoso pelo seu baixo custo, fácil aplicabilidade e fidedignidade, porém é um teste limitado já que pode variar de acordo com as condições climáticas, temperatura e umidade do ar, além da motivação dos indivíduos mesmo esses sendo instruídos a correrem o máximo que puderem no tempo determinado com uma velocidade gradativa. (DEMINICE, 2007; HOLANDA, 1999). Entretanto, Ribeiro et al. (2004), comparando o Teste de corrida de 30 minutos (T30) e teste de limiar anaeróbio (OBLA) não encontrou diferenças significativas entre T30 e LAN, sendo o LAN superestimado em somente 3% pelo T30. Os resultados encontrados mostraram que os atletas praticantes de Crossfit apresentam moderada capacidade aeróbia, uma vez que apresentam valores médios de velocidade de corrida ($11.63 \pm 0,704$ Km/h) similares quando comparados a estudantes de educação física (11.59 ± 1.3 km/h) da mesma faixa etária (VALESI et al., 2008). Estes dados sugerem que o treinamento realizado não visa o desenvolvimento específico dessa capacidade física e sistema energético.

Conclusão: 1. O grupo de Atletas analisados praticantes de crossfit apresenta moderada capacidade aeróbia quando analisado por teste de corrida de trinta minutos; 2. O treinamento diário (WOD workout of the Day) para este grupo analisado não desenvolveu de forma específica a capacidade aeróbia.

Referências:

DEMINICE, R. et al. Validade do teste de 30 minutos (T-30) na determinação da capacidade aeróbia, parâmetros de braçada e performance aeróbia de nadadores treinados. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v.13, n.3, p.195-199, maio/jun. 2007.

GLASSMAN, G. **Guia de Treinamento Crossfit**: nível 1, 2012.

HOLANDA, S.G.; MOREIRA, S.B. Equações aplicáveis ao cálculo do desempenho de corredores de 10.000 metros em diferentes condições climáticas. **Rev. Treinamento Desportivo**, v.4, n.1, p.14-22,1999.

RIBEIRO, L.F.P. Limiar anaeróbio em natação: comparação entre diferentes protocolos. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, v.18, n.2, p.201-212, abr./jun. 2004.

SMITH, M.M.; SOMMER, A.J.; STARKOFF, B. E.; DEVOR, S. T. CROSSFIT-BASED high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **Journal of Strength & Conditioning Research**: November 2013 - Volume 27 - Issue 11 - p 3159–3172.

COMPARAÇÃO DO IMC E DOBRAS CUTÂNEAS EM ATLETAS PRATICANTES DE CROSSFIT

Douglas Balbino da Silva¹; Edson Walter Lopes²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: índice de massa corporal, dobras cutâneas, Crossfit

Introdução: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o IMC é utilizado para classificar se uma pessoa está dentro da faixa considerada ideal, porém deve ser evitada sua aplicação em indivíduos treinados, pois é um índice que é mais aplicado a uma população que não tem uma relação com o desenvolvimento da hipertrofia muscular. Essa forma de avaliação não leva em conta fatores como massa magra, massa óssea, idade, biótipo e sexo do indivíduo. Em contra partida apresenta vantagens relacionadas ao baixo custo e fácil aplicação. Já avaliação através da mensuração das dobras cutâneas visa calcular a composição corporal de um indivíduo separando o peso do tecido gorduroso da massa corporal total e não possui restrição quanto a população a ser estudada. Vários estudos afirmam que IMC e dobras cutâneas são bons parâmetros para indicar a gordura corporal dos indivíduos, pois apresentam correlações significativas quando os protocolos são comparados. Souza et al. (2009) e Januario et al. (2008) estudando escolares de ambos os sexos e Dos Santos e Sichieri (2005) estudando idosos e adultos não encontraram diferenças nos resultados quando os indicadores de gordura corporal obtidos através do IMC e dobras cutâneas são comparados.

Objetivos: Avaliar através do Índice de Massa Corporal (IMC) e Dobras Cutâneas (DC) a composição corpórea de homens fisicamente ativos praticantes de Crossfit.

Relevância do Estudo: Este estudo torna-se relevante em função da ausência de estudos em atletas do crossfit e pela necessidade de se verificar a aplicabilidade de diferentes métodos para classificação do estado nutricional.

Materiais e métodos:

Sujeitos: Foram avaliados 11 atletas do sexo masculino, entre 20 e 40 anos, praticantes e competidores de campeonatos de CrossFit. Todos os indivíduos que participarem da pesquisa fizeram de maneira voluntária e receberam termos de consentimento de livre e esclarecido aprovando sua colaboração.

Procedimentos e Instrumentos: Foram realizadas medidas de massa através de uma balança digital da marca Gereatherm® com sensibilidade de 100 gramas, estatura pelo Estadiômetro person-check® da marca Kawe e dobras cutâneas peitoral, abdominal e coxa média com um adipômetro científico da marca Cescorf®, para o cálculo do IMC e utilizada a formula de Pollock e Wilmore para cálculo do percentual de gordura através das dobras.

Tratamento estatístico

Foi realizada a estatística descritiva com média e desvio padrão da idade e variáveis antropométricas (peso, altura, índice de massa corpórea e percentual de gordura obtido por dobras cutâneas). Também foi realizado o teste de correlação de Pearson.

Resultados e discussões:

O resultado obtido em nosso estudo apresentou o mesmo comportamento relatado em outros estudos (Lima, Zamai e Bankoff, 2010; Guedes & Rechenchosky 2008), uma vez que de acordo com a tabela da Organização Mundial de Saúde que utiliza a tabela de peso ideal, pelo IMC 82,8% dos sujeitos são classificados com sobrepeso e 18,2% estão na faixa de peso ideal, enquanto que 100% dos sujeitos são classificados na faixa de abaixo do peso quando utilizado o método de dobras cutâneas, fato que justifica a baixa correlação entre os métodos observada neste estudo. Assumindo as comparações entre os valores médios e as medidas de associação estatística pode-se inferir, a princípio, de que as dimensões da percentual de Gordura estimadas pelo modelo envolvendo medidas de espessura das dobras cutâneas e pelo Modelo IMC apresentam resultados inconsistentes que não permitem a realização de possíveis comparações entre atletas praticantes de Crossfit.

Tabela 1. Valores médios e desvio padrão da idade e variáveis antropométricas (peso, altura, índice de massa corpórea e percentual de gordura obtido por dobras cutâneas).

	IDADE (anos)	PESO (kg)	ALTURA (m)	IMC	(%) DE GORDURA (DC)
MÉDIA (N=11)	27,00	83,13	1,78	26,31	8,67
DESVIO PADRÃO	5,92	8,67	0,07	2,20	2,94

Tabela 2. Distribuição relativa e absoluta da classificação de peso ideal obtido através dos métodos de Índice de Massa Corpórea (IMC) e Dobras Cutâneas (DC) de acordo com a Organização Mundial da saúde (OMS).

	IMC		DOBRAS CUTÂNEAS	
	Absoluto	%	Absoluto	%
Abaixo do peso	0	0	11	100
Eutrofia	2	18,2	0	0
Sobrepeso	9	82,8	0	0

Conclusão: 1. Os valores médios obtidos no IMC e DC não apresentaram correlação significativa, portanto apresentando comportamento diferente; 2. Atletas praticantes de crossfit não devem ser avaliados pelo método IMC, pois pode resultar em risco de diagnóstico inadequado do estado nutricional; 3. Atletas praticantes de crossfit apresentaram baixo percentual de gordura quando avaliado através de método de dobras cutâneas.

Referências:

- DEURENBERG, P.; ANDREOLI, A.; Borg, P.; KUKKONEN-HARJULA, K.; LORENZO, A.; VAN MARKEN, L.W.D. The validity of predicted body fat percentage from body mass index and from impedance in samples of five European populations. **Eur. J. Clin. Nutr.** 2001; 55:973-979.
- GLASSMAN, G. **Guia de Treinamento Crossfit: nível 1**, 2012.
- GUEDES, D. P.; Rechenchosky, L. Comparação da gordura corporal predita por métodos antropométricos: índice de massa corporal e espessuras de dobras cutâneas. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** 2008;10(1):1-7.
- LIMA, F. L. de.; ZAMAI, C. A.; BANKOFF, A. D. P. Correlação das variáveis: Índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura corporal em uma população praticante regular de atividade física. **EFDeportes.com, Revista Digital.** Buenos Aires, Ano 15, nº 144, Maio de 2010. <http://www.efdeportes.com/efd144/indice-de-massa-corporal-e-percentual-de-gordura-corporal.htm>
- SMITH, M.M.; SOMMER, A.J.; STARKOFF, B. E.; DEVOR, S. T. Crossfit-Based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. **Journal of Strength & Conditioning Research:** November 2013 - Volume 27 - Issue 11 - p 3159–3172

DANÇA PARA O DEFICIENTE VISUAL: UM EXEMPLO DE SUPERAÇÃO

Taciane Batalha Siqueira¹; Neusa Maria Carvalho Barbosa², Maria Inês Garcia Ishikawa²;

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB tacianny2009@hotmail.com

²Docente do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB mari.wa@ig.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Deficiência Visual, Dança e Superação

Introdução: Considerando a situação de exclusão social, enfrentada pelo deficiente por causa de suas limitações e pela falta de recursos e oportunidades, hoje nos deparamos com uma sociedade mais permeável à diversidade, que possibilita novos caminhos para inclusão. Podemos considerar a ideia da inclusão social de acordo com Aranha (2000), como uma filosofia que reconhece e aceita a diversidade, na vida em sociedade, garantindo o acesso e oportunidades a todos, independente das peculiaridades de cada indivíduo e/ou grupo social. É oportuno registrar também, o conceito de inclusão de acordo com Sasaki (2006), que a descreve como o processo pelo qual a sociedade deve se adaptar para incluir, em seus sistemas sociais todas as pessoas com deficiência. Outros autores que se destacam nas questões inclusivas são Mantoan; Prieto, (2006), ao declarar que a sociedade inclusiva é aquela que tem por objetivo oferecer oportunidades iguais a todas as pessoas com deficiência, reconhecendo e estimulando o seu potencial. Neste contexto, verifica-se que a dança representa um elo de superação para que o deficiente visual acredite em seu potencial e consiga atingir resultados, superando seus limites. Praticar dança permite ao indivíduo cego construir suas próprias ideias de tempo /espaço, de manutenção do equilíbrio pela reorganização postural, a partir da utilização dos outros sentidos, do aparato vestibular e da propriocepção. O indivíduo estabelece seu ritmo próprio de aprendizagem através da experimentação, do contato corporal, do toque, da exploração do espaço e dos sons. (CAZÉ; OLIVEIRA, 2008). E por meio de mudanças que ao longo do tempo o mundo da arte abre as portas para superação de limites e vislumbra novos caminhos de inclusão. Sendo assim, este estudo apresenta uma reflexão sobre a inclusão das pessoas com deficiência visual, tendo como instrumento de superação, a dança.

Objetivos: O objetivo desse estudo foi analisar as possibilidades de superação, por meio da prática da dança para a Pessoa com Deficiência Visual.

Relevância do Estudo: Ao fazer parte da vida da pessoa com deficiência visual, a dança traz superações de limites impostos pela cegueira, ampliando suas potencialidades motoras e favorecendo a inclusão.

Materiais e métodos: Considerou-se para essa identificação, os princípios teóricos de Marconi; Lakatos (2010), sendo realizado um levantamento bibliográfico para recuperar as informações sobre o que já foi publicado sobre o tema, por meio de estudo exploratório e descritivo. Como população de interesse foi considerada uma Pessoa com Deficiência Visual do sexo feminino, de 50 anos, praticante de dança na comunidade Bauruense. Foi aplicado questionário com perguntas abertas e fechadas, relacionada aos benefícios que a dança possibilita. Os resultados foram apresentados em forma de tabela.

Resultados e discussões: Com o presente estudo, observou-se que a dança, possibilita desenvolver percepções e sensações, desenvolvendo vários estímulos, entre eles, tátil, auditivo, cognitivo, motor e afetivo. Vale ressaltar pelo sujeito da pesquisa que a dança é

uma forma de expressão significativa que integra o campo de possibilidades artísticas, contribuindo para a ampliação da aprendizagem, para qualidade de vida, inclusão e superação.

Conclusão: A prática da dança é relevante para o deficiente visual, pois possibilita experimentar novas sensações e explorar o próprio corpo, potencializando as capacidades e habilidades corporais, propiciando a autonomia, autoconfiança, superação de limites, viabilizando a inclusão.

Referências:

ARANHA, M.S.F. **Inclusão social e municipalização**. 2000. Disponível em: <<http://cape.edunet.sp.gov.br/textos/textos/10.doc>>. Acesso em: 12 abr. 2015.

CAZÉ, C.M.J.O; OLIVEIRA, A.S. **Dança além da visão: possibilidade do corpo cego**. Revista Pensar a Prática. UFG. Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/3592/4263> . Acesso em: 12 abr. 2015.

MANTOAN, M.T.E; PRIETO, R.G. **Inclusão escolar: pontos e contrapontos**. São Paulo: Sumus, 2006.

MARCONI, M. de A., LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

SASSAKI, R. K. **Inclusão, construindo uma sociedade para todos**. 7. ed. Rio de Janeiro: WVA, 2006.

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO E PERIODIZAÇÃO EM ATLETAS DE MEIO FUNDO E FUNDO

¹Lidia Cristina de Lima; ¹Camila Cristina Pires; ¹Claudia Joseppin; ¹Tatielli dos Santos; 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.

Palavras-chave: Treinamento; Periodização; Meio fundo; Fundo.

Introdução: O atletismo é considerado uma modalidade base, pois em seu treinamento inclui saltos, corridas, lançamento entre outros (OLIVEIRA, *et al.*, 2010). As provas realizadas por meio fundistas e fundistas são provas não balizadas, incluindo provas de rua, onde o atleta corre livre durante todo o percurso (FERNANDES, 2003). Para os meios fundistas resultados mostraram que os índices de potência e capacidade aeróbia são significativamente superiores nos corredores de maior nível, podendo-se afirmar que essas diferenças encontradas são, provavelmente, resultantes dos efeitos das cargas de treinamento por meio de uma periodização (PUPO *et al.*, 2011). O treinamento tem como objetivo compreender as experiências empíricas de muitos anos, sustentada pelos dados científicos, contemporâneos, equacionando a concepção teórica e metodológica, desse modo equipando a prática desportiva com conhecimento metodológico (VERKHOSHANSK, 2009). Onde haja um trabalho de forma aplicada e controlada das capacidades físicas e respeitando as suas limitações (OLIVEIRA, *et al.*, 2010). Os níveis excepcionais de rendimento que um atleta nas provas de corrida de longa distância no atletismo, passam por momentos de controles fisiológicos muito específicos, onde asseguram os volumes de treino, as intensidades e a forma dos métodos de treinamento aplicados (MARTINS, *et al.*, 2014). Portanto para uma boa performance de atletas de meio fundo e fundo, é essencial enfatizar a importância das capacidades aeróbias e anaeróbias do atleta, para uma construção segura e eficiente, obtendo assim resultados positivos por meio de treinamentos periodizados e sistematizados.

Objetivos: Verificar a influência do treinamento e sua periodização e seus aspectos positivos em atletas corredores de meio fundo e fundo.

Relevância do Estudo: Comprovar a importância de diversos tipos de treinamento para melhorar a performance de corredores atletas e suas respostas fisiológicas.

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

Resultados e discussões: Para Fernandes (2003), o treinamento contínuo é essencial para provas de fundo, para se atingir boas marcas deve se ter um trabalho quantitativo, sendo que os grandes destaques desse tipo de prova são os treinos que devem correr diariamente em torno de 30 a 40 km, dividido em sessões, no caso em dois tipos treinamento de duração e treinamento fracionado, desse modo para treino de duração realiza corridas prolongadas sem interrupção do esforço, para treinamento fracionado é realizado pela distância da prova em frações, com intervalos entre os esforços. Oliveira *et al.*, (2010) diz que o melhor método de treinamento para fundista é desde a infância, onde o atleta já sofreu adaptações para as capacidades físicas e fisiológicas, sendo que as provas

de fundo são provas que utiliza predominantemente a capacidade aeróbia dos atletas. Nesse sentido, Fernandes (2003) diz que na infância já se deve iniciar o trabalho de resistência, com corridas de longa distância, mantendo um limiar na frequência cardíaca em torno de 120 a 140 batimentos por minutos, levando em consideração a idade da criança. Já o estudo de revisão realizado por Silva e Farinatti (2014) diz respeito da importância de outros tipos de capacidades físicas como a força para melhorar o aeróbio, dizendo que os efeitos concorrentes do treinamento da força sobre a capacidade cardiorrespiratória, em virtude de melhoria do componente periférico do consumo de oxigênio observando que uma maior massa muscular, por si só, melhoraria a eficiência respiratória do indivíduo e incrementaria a diferença arteriovenosa de oxigênio, diminuindo a possibilidade de fadiga precoce em durante as atividades físicas aeróbias de longa duração ou intensidade progressiva. De acordo com Verkhoshanski (2001) o processo de treinamento para capacidade aeróbia é dado pelo trabalho específico e prolongado de intensidade baixa até moderada, apontando que seria o melhor regime de treinamento para a adaptação do sistema cardiovascular, sendo que a duração para esse tipo de treinamento dependerá do nível de preparação física do atleta.

Conclusão: Conclui-se que incentivos à prática esportiva no início da infância, facilita a preparação física para o treinamento futuro de meio fundistas e fundistas, sendo assim, uma melhora na capacidade aeróbia de longo prazo é fundamental para esses atletas. O treino contínuo é essencial para obter bons resultados nesse sentido, por meio de treinamento de resistência de baixa e moderada intensidade. O processo de periodização de treinamento facilita para atleta um treino completo, amplo e mais eficiente para seu desporto, sendo que para fundistas e meio-fundistas necessitam de treinamentos específicos, predominantemente aeróbios, e uma periodização visando sempre à segurança evitando lesões e melhorando sempre seus desempenhos e resultados.

Referências:

FERNANDES J. L. **Atletismo corridas**. 3. ed. EPU: São Paulo, 2003.

MARTINS, L. O; JUNIOR, S. B; CANTIERI, F. P; ARRUDA, G. A. Implicações fisiológicas nas corridas de longa distância no atletismo. **Anais do I Encontro Nacional de Esportes e Fitness: Avanços Técnicos e Científicos**, Londrina - PR, 08 e 09 nov., pgs. 96-110, 2014 ISSN 2359-473X.

OLIVEIRA, V; BORTALOCI, E; GOMES, A. C; OLIVEIRA, P. R; VAGETTI, G. C; SANTOS, A. S. A preparação física no atletismo nas provas de corridas de meio fundo e de fundo na cidade de Curitiba, Paraná. **Rev. Digital Edeportes**, Buenos Aires, ano 15, n. 146, jul, 2010.

PUPO, J. D; SOUZA, K. M; ARINS, F. B; GUGLIELMO, L. G. A; SANTOS, S. G. Características fisiológicas de corredores meio-fundistas de diferentes níveis competitivos. **Rev. da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 22, n. 1, p. 119-127, 1. trim. 2011.

SILVA, N. S. L; FARINATTI, P. T. V. Treinamento contrarresistência e resposta cardiorrespiratória de idoso. **Revista UNIANDRADE**. Vol. 15(2), pgs. 113-125, 2014.

VERKHOSHANSKI, Y. V. **Treinamento desportivo teoria e metodologia**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

PRINCIPAIS CAUSAS DO SEDENTARISMO EM IDOSOS

Flávia Carvalho¹; Washington Luiz Antunes dos Santos²; Juliana Martins Pereira²;

¹Aluna do curso de Bacharelado em Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB–
flaviajau2501@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: sedentarismo, idosos, motivação, causas, atividade física.

Introdução: Segundo o Índice Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2013 a expectativa de vida subiu para 74,9 anos. Mediante esta informação, podemos afirmar que, junto com a expectativa de vida, aumentou também a preocupação de se envelhecer com saúde. Por muito tempo pensou-se, e muitos acham até hoje, que tais mudanças são naturais: idade reduziria obrigatoriamente todas as faculdades. No entanto, as mudanças ligadas a idade não surgem do mesmo modo, nem acontecem com a mesma rapidez com as mesmas pessoas (BAUER, EGLER, 1983). O envelhecimento populacional é um fato que atinge o mundo todo e que pode acarretar algumas disfunções ao ser humano tais como: diminuição das funções cardíacas e pulmonar, aumento da gordura corporal, diminuição da massa e da força muscular e perda da densidade mineral óssea. Sabe-se, ainda, que o processo de envelhecimento altera funções psicológicas e as relações sociais (ZAWADS, VAGETTI, 2007). Dessa forma, acredita-se que além dos benefícios estritamente corporais, a atividade física poderia conduzir a uma percepção do corpo mais positiva do ponto de vista estético e da saúde (FREITAS, SANTIAGO, VIANA, LEÃO, FREYRE, 2007).

Objetivos: Compreender os fatores que fazem com que os idosos continuem ou passem a ser sedentários.

Relevância do Estudo: O estudo foi importante para conhecermos os principais fatores do sedentarismo entre os idosos, pois desta forma poderemos analisar quais as melhores estratégias para incentivá-los a iniciar a prática de exercício físico, desde uma simples caminhada realizada diariamente até um programa de exercícios físicos mais complexo.

Materiais e métodos: Participaram do presente estudo 20 idosos de ambos os gêneros, com idade mínima de 60 anos. O objetivo principal foi ouvir destes sujeitos os motivos pelos quais se encontram sedentários. A seleção dos sujeitos se deu por indicação (“Bola de Neve”), ou seja, a pesquisadora entrou em contato com o primeiro sujeito, este indicou um segundo e assim sucessivamente. O instrumento utilizado foi um questionário com quinze questões, elaborado pela pesquisadora, contemplando os seguintes tópicos: quais os principais motivos da não prática do exercício físico e; que fatores atrairiam este público para a prática. Após a coleta, os dados foram analisados de maneira descritiva, sendo apresentados em números absolutos e relativos. Posteriormente discutiram-se os resultados à luz da literatura sobre o tema.

Resultados e discussões: foram avaliados 20 idosos, sendo que 11 mulheres e 9 homens, com idade entre 60 e 86 anos.. Por meio do questionário foi constatado que 60% dos entrevistados, ao longo da vida, já praticaram algum tipo de atividade física e não desistiram logo nas primeiras semanas, 70% apresentaram mais disposição para a prática de exercícios no período da manhã. Em relação ao local da prática as respostas obtiveram valores aproximados, sendo que 55% tinham a preferência pelos exercícios realizados ao ar livre. No que se refere às dores no corpo, a maior queixa apresentada foi de dor nos joelhos

(61,5%). Observou-se através do teste de IMC que entre os sujeitos com esta queixa alguns estão classificados com excesso de peso, obesidade classe I, II e III (o peso e estatura dos sujeitos foi autodeclarado, então esta afirmação é baseada no peso e altura que os participantes estimaram). A maioria dos entrevistados relatou ter a pressão arterial regularizada, sendo que apenas 25% apresentaram hipertensão arterial, abaixo da média apresentada pela Secretaria de Vigilância e Saúde (MS)(ANDRADE et al., 2002). No estudo 35% dos entrevistados disseram ser diabéticos. De acordo com as estatísticas da IDF (International Diabetes Federation), atualmente o número já supera os 250 milhões (SALDANHA, NETTO, NEGRATTO, 2010). Um dos dados mais interessantes foi que 65% dos idosos sentem necessidade de praticar alguma atividade física, mas ao mesmo tempo não consideram as academias um local atraente, ou seja, não sentem vontade, interesse, não tem motivação. Esse dado nos leva a refletir a respeito da preparação profissional para o relacionamento com este público específico, bem como o ambiente das academias, que não tem se mostrado acolhedor para os idosos. O conhecimento dos motivos de ingresso e permanência nos programas de atividade física para idosos é uma informação essencial para que o profissional de educação física compreenda as expectativas dos idosos, planejando suas aulas de forma que motive os alunos a darem continuidade a esta prática de modo prazeroso, com melhora da autoestima e autoimagem (MAZO, CARDOSO, AGUIAR, 2006).

Conclusão: Pudemos constatar que, na atualidade, não falta esclarecimento a respeito dos benefícios do exercício físico entre os idosos. Os participantes da pesquisa mostraram-se bem informados, mas, em contrapartida, desmotivados a iniciar ou continuar com a prática dos exercícios após o envelhecimento. Desta forma, é importante traçarmos estratégias para motivar esse público e tornar os ambientes destinados à prática de exercícios físicos mais convidativos para os idosos e quais fatores os tornaram sedentários.

Referências:

- ANDRADE, J.P.; VILAS-BOAS, F.; CHAGAS, H.; ANDRADE, M. Aspectos epidemiológicos da aderência ao tratamento da hipertensão arterial sistêmica. **Arq Bras Cardiol.** 2002; 79 (4): 375-83.
- BAUER, R.; EGELER, R. **Educação física pratica-ginásticas ,jogos e esportes para idosos.** 9ª ed. Rio de Janeiro: Ao livro técnico S.A, 1983.
- FREITAS, C. M. S. M; SANTIAGO. M. S; VIANA, A. T; LEÃO, A. C; FREYRE; . Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programas de exercícios físicos. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum,** No 1, Vol 9, p. 92-100, 2007.
- MAZO, G,Z, CARDOSO, F, L, AGUIAR, D,L Programa de hidrogenástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** 2006;8(2):67-72
- SALDANHA, A; NETTO, P. A; NEGRATTO, C. Sociedade Brasileira de Saúde (<http://www.diamundialdodiabetes.org.br/2015/10/02/sobre-o-diabetes/>) acesso em 07/10/2015.
- ZAWADS, A. B. R; VAGETTI, G. C.;. Motivos que levam idosos a freqüentarem salas de musculação. **Rev. Movimento & Percepção,** Espírito Santo do Pinhal SP, No

A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO NA ALFABETIZAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Karen Gonçalves dos Santos¹; Juliana Martins Pereira²;

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – kaah_santos18@hotmail.com

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Licenciatura

Palavras-chave: lúdico, aprendizagem, infância.

Introdução: Desde o nascimento a criança aproveita as oportunidades para brincar, e por vezes os brinquedos acabam representando as palavras e o jogos a linguagem, com isso ela desenvolve a imaginação, inteligência, linguagem, comportamento social e perceptiva motora. O desenvolvimento acaba acontecendo naturalmente quando se tem a exploração do desenvolvimento (ROCHA, 2001). A educação física no ensino infantil é onde a criança aprende brincando com a linguagem corporal (com o seu próprio corpo), assim visando proporcionar a elas experiências que auxiliam no desenvolvimento motor, auxiliando não só no ato motor mais no conhecimento do próprio corpo, a movimentação é a principal atividade durante a infância (GOMES; MACHADO, 2013). De acordo com Almeida (2000), brincar é uma linguagem compreendida por todas as crianças, exige concentração durante um tempo, variando com a etapa de desenvolvimento da criança. A fase da infância é considerada até a maturação sexual, respeitando os determinados períodos que se apresentam com rápida evolução e interesses diversificados pelos brinquedos.

Objetivos: Revisar na bibliografia a influência de atividades que envolvam aspectos motores e lúdicos no processo de alfabetização.

Relevância do Estudo: Em função de uma maior disponibilidade de informações sobre os benefícios do lúdico no aprendizado, torna-se pertinente uma revisão sobre os conceitos que vêm sendo utilizado nas escolas nos dias atuais.

Materiais e métodos: O estudo procura salientar através da revisão bibliográfica os fatores que contribuem para a alfabetização, abrangendo o lúdico como auxílio.

Resultados e Discussão: É importante os pais darem estímulos para os bebês para que eles cresçam com uma coordenação desenvolvida, para quando chegar à escola não tenha dificuldades para realizar algumas atividades. De acordo com Gomes e Machado (2013) o benefício da atividade física no desenvolvimento da criança através do brinquedo e da brincadeira é inquestionável, pois é um universo da criança em que os atos motores são indispensáveis, através do mundo simbólico o professor usa de atividades para explorar não somente o motor, mas também o cognitivo. Segundo dicionário Aurélio (2000) a palavra lúdica significa relativo a jogos, brinquedos e divertimento. O lúdico é uma estratégia insubstituível para a construção do conhecimento humano e nas diferentes habilidades realizadas, e é fundamental para o progresso pessoal e para alcançar os objetivos, e garante a aprendizagem (SANTOS, 2010). O lúdico no processo de ensino significa que a aprendizagem faz sentido para as crianças. Outras funções do lúdico são fazer sentir algo prazeroso e agradável durante a realização da atividade (ROSE JR, 2009). O jogo pode ser um meio pedagógico, sendo dirigido para o ensino-aprendizagem, considerando socialmente dentro da sala de aula com uma linguagem universal (ROCHA, 2001). Rocha (2001) e Santos (2010) afirmam que a atividade lúdica e o jogo auxiliam as crianças a

desenvolverem o sentimento positivo, o raciocínio, a socialização, comportamento dentro da sala de aula e fora, e a linguagem adequada, e isso garantem um aprendizado melhor.

Conclusão: Podemos concluir que na educação o lúdico vem para contribuir com a motivação e para aprendizagem que fica mais estimulante, prazerosa e ajuda a socialização do grupo, a cooperação social, autonomia e autoconfiança, e as atividades devem ser agradáveis, divertidas, lúdicas de forma incentivadora e espontânea para auxiliar na aprendizagem.

Referências:

ALMEIDA, A. C. P. C.: **A atividade lúdica infantil e suas possibilidades.** Revista da Educação Física/UEM Maringá, v. 11, n. 1, p. 69-76, 2000

Disponível em:

<file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrador/Meus%20documentos/Downloads/3793-10622-1-PB%20(1).pdf>. Acesso em: 22 fev. 2015.

AURÉLIO DICIONÁRIO. Rio de Janeiro, Setembro, 2000.

GOMES, H. T. F.R.; MACHADO, L. G. S.: **O desenvolvimento motor na educação infantil de 4 a 5 anos.** Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, nº177. Fevereiro, 2013. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd177/o-desenvolvimento-motor-na-educacao-infantil.htm>>. Acesso: 08 abr. 2015.

ROCHA, S. R. F.: **Atividade lúdica e recreação na aprendizagem escolar.** Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro. Dezembro, 2001. Disponível em: <<http://www.avm.edu.br/monopdf/7/SONIA%20REGINA%20FERREIRA%20DA%20ROCHA.pdf>>. Acesso em: 13 mar. 2015.

ROSE, D. D. JR. e Colaboradores: **Esporte e atividade física na infância e na adolescência.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

SANTOS, E. A.C.: **O lúdico no processo de ensino-aprendizagem.** Universidade Tecnológica Intercontinental (UTIC). Janeiro, 2010. Disponível em: <http://need.unemat.br/4_forum/artigos/elia.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2015.

PERCEPÇÃO DO EFEITO DE PLACEBO EM NÃO USUÁRIOS DE MALTODEXTRINA

Cinthia Gonçalves de Oliveira¹; Juliana Martins Pereira²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: percepção subjetiva, maltodextrina, placebo, efeito psicológico, atividade física.

Introdução: Segundo Willians (2005) a maltodextrina é um polímero de glicose comumente usada em bebidas esportivas, podem ser consumidas antes do exercício, com propósito de prevenir ou retardar os distúrbios homeostáticos que podem acompanhar a atividade física, assegurando um volume plasmático adequando desde o início do exercício, promovendo um pequeno reservatório de fluidos no lúmen gastrointestinal que será absorvido durante a atividade, além de que pode aperfeiçoar as concentrações de glicose no sangue circulante, através do fornecimento de carboidrato. Amaral e Sabbatini (1999) diz que placebo é uma substância ou procedimento que não tem nenhum poder inerente para produzir um efeito que é esperado. Seu efeito pode estar relacionado ao fator psicológico, por conta de surtir um efeito concreto pela ilusão de realidade. A hipótese é que a forma como são aplicados seja o gerador de uma expectativa por um resultado eficaz.

Objetivo: Este estudo tem por objetivo verificar a percepção do indivíduo em um treinamento de musculação após a ingestão de bebida placebo

Relevância do Estudo: Este estudo traz informações importantes para os profissionais da educação física e usuários do suplemento maltodextrina, para saber mais a respeito do suplemento e do efeito psicológico quando se consome, ou acredita-se estar consumindo, suplementos na espera de melhor desempenho em sua performance.

Materiais e métodos: Trinta indivíduos saudáveis com média de idade de 25,07±6,67 anos com prática em musculação ingeriram em dois dias através de sorteio suco, ou placebo (induzidos a acreditar que fariam uso de suplemento maltodextrina) pré-treino de musculação em sessões constituídas dos mesmos exercícios. Após a sessão foi entregue um questionário com perguntas relacionadas ao suplemento e as sensações pós- exercício.

Resultados e discussões: Quinze indivíduos já haviam ouvido algo referente ao suplemento maltodextrina. Após o fim de cada sessão de treinamento foi entregue aos voluntários uma escala de esforço Percebido (Borg), para que se pudesse verificar como o indivíduo sentiu o treinamento e comparar os números nos dois dias. Vinte voluntários apresentaram valores iguais com relação ao esforço tanto na ingesta de suco ou placebo. Quatro pessoas sentiram mais esforço no dia da ingesta de placebo e seis no dia do suco. Dos participantes cerca de 70% afirmaram em comparação os dois dias de teste, sensações positivas como mais força, disposição, animo e mais fôlego com relação ao uso do placebo. Seiwert (2006) cita que a proporção de pacientes que respondem positivamente aos placebos pode ser de 20% a 100%, dependendo do tipo de distúrbio e sintoma a ser tratado em casos clínicos. O efeito placebo surge como um reflexo condicionado involuntário

por parte do organismo, esse condicionamentooperante pode ocorrer quando o comportamento é gratificante, assim, pessoascom história de respostas favoráveis ao tratamento são mais aptas a reagir bem.Onze voluntários relataram algo negativo com relação a ingesta das bebidas, dois deles com relação ao suco sentindo desconforto abdominal e palpitação. Já referente ao placebo se destacou tontura e náuseas. Dois voluntários sentiram sono excessivo, tendo dificuldades até de completar sua sessão de treinamento no dia da ingesta de placebo associando ao efeito da bebida, pois se sentiram “normais” no dia que fizeram uso do suco. Segundo Baleiro e Baleiro (2000), quando o paciente relata efeitos colaterais é chamado de efeito nocebo, ou seja, ele cria uma expectativa negativa, ainda que se saiba que a substância não seja quimicamente ativa.Um participante alegou não sentir nada de diferente comparando os dois dias de teste.A última pergunta do questionário era se a partir do resultado que obteve após o uso do suplemento no teste ele passaria a ingeri-los em seus treinos futuros. Dezesete, dentre eles onze homens e seis mulheres confirmaram que passariam sim a fazer uso do suplemento.

Conclusão: Após os estudos podemos considerar que os fatores psicológicos podem influenciar sobremaneira os aspectos físicos observáveis. Desta forma, grande parte dos participantes do estudo relataram sintomas (positivos e negativos) associados à crença de estarem consumindo um suplementoalimentar.

Referências –

AMARAL, J. R. A.; SABBATINI, R. M. Efeito Placebo: O Poder da Pílula de Açúcar. Disponível em<<http://www.cerebromente.org.br/n09/mente/placebo1.htm>>. Núcleo de Informática Biomédica Publicado em 25 de julho de 1999. Acesso em: 24 mar. 2015.

BALLONE GJ, MOURA EC - *O Placebo e a Arte de Curar*, in. PsiqWeb, Internet, disponível em <http://www.psiqweb.med.br/>, revisto em 2008

BARBOSA, C.L.; Fiore, L.; Aires, R.A.; Navarro, A.C. Diferença entra ingestão de carboidrato, placebo, e curva glicêmica em teste progressivo em esteira (conconi adaptado em esteira).

Rev. Bras. de Nutrição Esportiva. No 20, Vol. 4, p. 95 – 102, 2010

BRANDÃO, D.A.; Almeida, P. A. S.; Barbosa, E. S.; Morais D.C.; Ferreira, G.R.; Silva, S.F. Comparação entre as respostas sanguíneasde glicemia elactato durante um teste progressivo em esteira rolante sujeitos fisicamente ativos. **Rev. FitnessPerformanceJ.** No 1, Vol. 9, p. 113 – 119, 2010.

COSTA T. A., GREGÓRIO N. P., MANARIN B Y F, SILVA T M, Influencia de maltodextrina sobre a glicemia e o rendimento de atletas juvenis de basquetebol – **Rev.Caderno de Ciências da Saúde.** No 2, Vol 2, p. 36-51, 2010.

FAYH, A., P. UMPIERRE, D. ; SAPATA, K. B.; NETO, F.M. OLIVEIRA, A.R. Efeitos da ingestão prévia de carboidrato de altoíndice glicêmico sobre a resposta glicêmica edesempenho durante um treino de força. **Rev. Bras. de Medicina e Esporte,** No 6, Vol 13, p. 416 - 419, 2007.

FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM IDOSOS A BUSCAREM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

Gabriela Chaves Brancaçlião¹; Juliana Martins Pereira²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: motivação; idosos; academia; musculação.

Introdução: A expectativa de vida da população está aumentando cada vez mais, servindo para alertar os profissionais da área da saúde para que seja dada uma atenção especial aos exercícios físicos atendendo de maneira positiva essa população, os idosos. Geralmente o envelhecimento é acompanhado pela diminuição de capacidade para desempenhar as atividades diárias, sendo a musculação uma atividade eficaz para a prevenção e tratamento de doenças como osteoporose, obesidade, hipertensão, diabetes, etc., visando sempre o aumento da massa muscular e a densidade óssea (DOMENICO; SCHUTZ, 2009). Para Maggil (2001), a motivação pode influenciar positivamente as pessoas a aderirem ao esporte, sendo ela intrínseca ou extrínseca. Portanto, atividade física em especial a musculação proporciona aos seus adeptos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais.

Objetivos: Compreender quais são os fatores que motivam os idosos a engajarem na musculação e quais são suas necessidades.

Relevância do Estudo: A importância da presente pesquisa é evidenciada pela necessidade dos profissionais da área da Educação Física conhecer e planejar suas ações de acordo com a motivação de cada aluno, para que haja satisfação de ambas as partes, proporcionando ao aluno/cliente melhorias na saúde, bem estar, qualidade de vida e socialização.

Materiais e métodos: Foi aplicado um questionário em 16 idosos de ambos os gêneros, com a idade igual ou superior a 60 anos, que frequentam as academias e que estão engajados a um treinamento resistido. Os sujeitos encontraram questões abertas e fechadas que nos permitiu captar os aspectos como valores, sentimentos e percepções que os motivaram e que ainda os motivam em sua permanência dentro das salas de musculação.

Resultados e discussões: De acordo com Feijó (1992) a motivação é um processo que permite a mobilização das necessidades quando relacionadas a comportamentos capazes de satisfazê-las. Tendo duas dimensões: motivação intrínseca e a motivação extrínseca. Os fatores mais citados como a motivação dentre os participantes foram a manutenção da saúde, problemas de saúde, recomendação médica e dores no corpo. De acordo com Nahas (2006), há uma série de benefícios da prática regular de exercícios físicos na terceira idade, estes promovem: melhora fisiológica, psicológica e social além da redução ou prevenção de algumas doenças. Pode-se observar que 68,75% dos participantes mostraram se sentir ótimos após aderirem a prática, um resultado significativo em relação a como se sentiam antes (12,5%). Moreira (2002) destaca que a grande maioria dos idosos sente-se melhores depois de iniciarem a prática de algum tipo de atividade física, e esta melhora, contribui para que este idoso sintam-se motivado a continuar engajado. Quando questionados sobre a permanência na prática do exercício, apontaram além dos benefícios a saúde a melhora da autoestima, força de vontade, capacidade de aprender coisas novas, se arriscar, ampliar o círculo de amizade e o mais importante não fazem por obrigação e sim porque se

tornou prazeroso. Campos (2000) afirma que existem centenas de pesquisas sobre os benefícios do treinamento de força resistida para idosos acima de 60 anos, que apresentam ganho de força muscular, melhorando assim sua saúde e capacidade funcional, os tornando mais felizes e independentes no dia-a-dia. Avaliam como prioridade, em primeiro lugar a importância da saúde em segundo lugar a família, em terceiro lugar aparece a prática esportiva seguida dos amigos. E o fator apontado como menos importante dentre as opções foi a questão financeira (dinheiro). Farinatti (2008) afirma que além de ter uma vida ativa fisicamente, os idosos precisam continuar ligados à sociedade onde vivem, e assim se tornam mais felizes. “Incentivo de amigos e parentes” também é de extrema importância, pois oferece aos idosos cuidados, proteção, afetividade, socialização, suportes econômicos, educativos e culturais. Sobre a questão o que mudariam nas academias, foi relatado pela maioria os professores, alegando que os mesmos passam maior parte do tempo dando atenção as mulheres e homens mais novos do que os orientando e muitos não sabem como orientá-los. Em seguida como mais citado foi o treinamento, que é repetitivo, depois o ambiente, onde os aparelhos são muito próximos um do outro o que acaba aumentando as suas limitações, os tipos de música que são colocadas e as vestimentas das mulheres, assim deixando a desejar que o momento da prática se torne prazerosa. Outras quatro pessoas alegaram que não mudariam nada.

Conclusão: Com o aumento da expectativa de vida e maior acesso à informação e à participação em atividades físicas, os idosos vem se tornando mais ativos e tendo melhores condições de vida e saúde, na busca de um estilo de vida positivo, desfrutando ao máximo dos benefícios vindos do exercício físico. As motivações que proporcionam aos idosos participarem de um programa de atividade física refletem as próprias particularidades presentes no processo de envelhecimento: saúde, relações sociais e autonomia. Entretanto as academias e os professores não estão preparados para atendê-los de maneira qualificada. Portanto, é de fundamental importância a observação dos objetivos e preferências socioculturais do idoso para que se possa planejar um programa de treinamento ideal, de acordo com essas características, evitando-se assim o desligamento do indivíduo da prática.

Referências:

CAMPOS, M. A. **Musculação: diabéticos, osteoporóticos, idosos, crianças, obesos.** Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

DOMENICO, L. D.; SCHUTZ, G. R. Motivos em idosos praticantes de musculação. **Revista Digital**, v.13, n.130, Buenos Aires, 2009.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. **Envelhecimento: promoção da saúde e exercício.** Barueri, SP: Editora Manole, 2008.

FEIJÓ, O. G. **Corpo e Movimento: Uma Psicologia para o Esporte.** Rio de Janeiro: Shape, 1992.

MAGGIL, R. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** 5. ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2000.

MOREIRA, Carlos Alberto. **Atividade Física na Maturidade: avaliação e prescrição de exercícios.** Rio de Janeiro: Shape, 2001.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida.** 4ª Ed. Londrina: Midiograf, 2006.

ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS DE CRIANÇAS PRATICANTES DE FUTEBOL COM CRIANÇAS PRATICANTES DE MAIS DE UM ESPORTE

Felipe Crevelaro¹; Marcelo Antonio Ferraz²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado.

Palavras-chave: Futebol, crianças, capacidades físicas, pratica esportiva.

Introdução: O desenvolvimento é um processo que ocorre do começo ao final da vida. Esse processo pode ser separado de forma artificial em domínios, estágios ou faixas etárias, pois engloba todos os aspectos do comportamento humano. É de suma importância que se estude o desenvolvimento motor em várias fases da vida, ou seja, os movimentos do bebê, a fase da adolescência, a fase adulta, do idoso ou até mesmo o movimento de um talentoso atleta na adolescência, levando em consideração esse processo ao longo da vida (GALLAHUE; DONNOLLY, 2008). Segundo Sousa e Altmann (1999) desde a metade da década de 1950 pesquisas que envolvem o desempenho motor e a análise das capacidades físicas de crianças e adolescentes têm sido propagadas em diversos países. Esse interesse fez com que houvesse o surgimento de diferentes tipos de testes motores que estabelecem o comportamento de normalidade do mesmo, como parte destes estudos de crescimento, além disso, poder comparar os níveis de aptidão física de crianças e adolescentes em diferentes populações. Segundo, Schmidt; Wrisberg (2000) a vantagem que o indivíduo tira das experiências práticas que possibilitam a variabilidade do movimento, está na crescente capacidade de realizar a habilidade em futuros testes. Além disso, o autor ressalta o fato de que uma quantidade crescente de variabilidade de prática, geralmente está associada a uma quantidade crescente de erros durante a mesma.

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo avaliar as capacidades físicas de crianças praticantes de futebol e outros esportes. Houve ainda, uma comparação com crianças que praticam apenas o futebol nas escolas e não se envolvem em práticas de outras atividades físicas de forma regular e orientada.

Relevância do Estudo: A hipótese principal deste estudo foi que as crianças que praticam mais de um esporte tenham um melhor desenvolvimento das capacidades físicas, comparado às crianças que praticam apenas o futebol. Este estudo se justifica, na tentativa de mostrar para os profissionais que trabalham com Educação Física e principalmente, com a prática do futebol a importância da variabilidade da prática de esportes com a tentativa de potencializar o desenvolvimento das capacidades físicas dos aprendizes (crianças e adolescentes).

Materiais e métodos: Participaram do presente estudo (N=12) crianças com idade de 11 a 14 anos de idade, estas foram divididas em dois grupos: 06 crianças compuseram o grupo de praticantes de futebol e mais de um esporte; e 06 crianças formaram o grupo de praticantes apenas de futebol (estes indivíduos faziam parte deste grupo apenas se não estivesse praticando outro tipo de esporte de forma regular e orientada por profissional da Educação Física). O grupo de praticantes apenas de futebol foram alunos regularmente matriculados no Centro de Formação de Atletas Jovens Talentos da cidade de Bauru/SP, com prática de três dias na semana, sendo 2 horas de tempo de prática. Já o grupo de praticantes de futebol e de outras modalidades também foram os alunos matriculados neste mesmo centro de formação de atletas, porém que estivessem matriculados em outras

práticas desportivas regulares, por pelo menos duas vezes por semana, com no mínimo 50 minutos de prática. Para avaliar as capacidades físicas das crianças que participaram do estudo foram aplicados os testes de aptidão física relacionada a saúde da PROESP (2015) que compreende os testes de agilidade (teste do quadrado, 4 metros de lado), teste de sentar e alcançar, teste de resistência abdominal, teste de força explosiva de membros superiores (arremesso do medicine Ball) e teste de força explosiva de membros inferiores (salto horizontal). A avaliação da composição corpórea foi realizada utilizando o índice de massa corporal (IMC) através do cálculo da fórmula: $(\text{peso}/(\text{altura})^2)$.

Resultados e discussões: Os resultados dos testes de Medicinebol, Salto, Abdominal e IMC, não apresentaram índices de significância para indicar diferenças contundentes entre os dois grupos, ou seja, $p < 0,05$. Para os resultados obtidos nos testes de Sentar e alcançar (flexibilidade) e de velocidade (teste de 4m) houve diferenças significativas na comparação entre os grupos (SF X FO). Este resultado está de acordo com Gallahue e Donolly (2008), pois afirmam que a flexibilidade decresce de acordo com a redução dos níveis de atividades físicas, alegando que quanto maior diversidades de atividades, melhor o nível de flexibilidade do indivíduo. Os resultados do Teste de Corrida de 4m, mostraram que o grupo que pratica apenas o futebol apresentou média de tempo maior (5,30 min $p < 0,01$) no percurso de 4m indicando que este grupo apresenta uma capacidade física da velocidade inferior do que o grupo que pratica o futebol e outras práticas esportivas (5,06 min. $p < 0,01$). Segundo, Schmidt; Wrisberg (2000) existe uma melhoria do poder de saída e de reação com o uso de formas de treinamento semelhantes ao jogo, Treinamento da velocidade por intermédio de formas de treinamento específicas do futebol com a utilização da bola. No período competitivo, utilizar principalmente exercícios específicos e com bola. Este resultado está de acordo com Rodrigues (2004) que mostra que 100% dos atletas de uma equipe de futebol, da categoria juvenil trabalham a capacidade da velocidade, utilizando exercícios específicos para desenvolvê-la.

Conclusão: Crianças praticantes de futebol não apresentam diferenças em todas as capacidades físicas quando comparadas aquelas que praticam além do futebol outros esportes (força de membros superiores, impulsão, resistência abdominal e IMC). As crianças praticantes de futebol apresentam melhor capacidade física de velocidade do que aquelas que praticam outros esportes além do futebol, porém, com relação à capacidade de flexibilidade, as crianças que praticam além do futebol, outros esportes demonstram ser mais flexíveis do que as que praticam apenas o futebol.

Referências:

- GALLAHUE ; DONNELLY. **Educação Física Desenvolvimentista para todas as Crianças**. 4.ed. São Paulo, Phorte Editora ,2008
- PROJETO ESPORTE BRASIL (**PROESP**): MANUAL. Disponível em www.proesp.ufrgs.br acesso em 10 de maio de 2015.
- RODRIGUES, F. X. F. Modernidade, disciplina e futebol: uma análise sociológica da produção social do jogador de futebol no Brasil. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 6, nº 11, jan/jun 2004, p. 260-299. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/soc/n11/n11a12.pdf>> Acesso em: 25 de Abril de 2015.
- SCHIMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora: Uma abordagem da aprendizagem baseada no problema**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- SOUSA, E. S.; ALTMANN, H. Meninos e meninas: Expectativas corporais e implicações na educação física escolar. **Cadernos Cedes**, ano XIX, nº 48, Agosto/99. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v19n48/v1948a04.pdf>> Acesso em: 25 de Abril de 2015.

AVALIAÇÃO DE ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA EM LUTADORES DE KICKBOXING DE AMBOS OS SEXOS

Antonio Marcelino Costa¹ ;Juliana Martins Pereira²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru- FIB - tonnymc1@hotmail.com

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

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: ansiedade, *kickboxing*, ambos os sexos

Introdução: Definida por Moraes (1990) como uma apreensão debilitante momentânea, a ansiedade é um estado emocional negativo no qual o indivíduo percebe as condições do ambiente como ameaçadoras causando preocupação e nervosismo relacionados com ativação ou agitação do organismo (WEINBERG; GOULD, 2001; LAVOURA; MACHADO,2006 apud SOUZA; TEIXEIRA; LOBATO, 2012). Segundo Cattell e Scheier (1961) a ansiedade classifica-se em dois grupos sendo ansiedade-estado e ansiedade-traço competitiva(CATTEL, 1961; SCHEIER, 1961; SPIELBERGUER, 1972 apud INTERDONATO, 2013; MIARKA, 2013; FRANCHINI 2013). A ansiedade-traço é considerada como um fator de personalidade que predispõe a pessoa a ansiedade, influenciando seu comportamento (COX, 1998; MORAES, 1990; SCANLAN; LEWTHWAITE, 1988; WEINBERG; GOULD, 2001 apud BERTUOL; VALENTINI, 2006). Os níveis de ansiedade têm grande relação com o desempenho esportivo e esse sentimento tem sido classificado como um estado emocional caracterizado por nervosismo, pensamento negativo e elevada ativação somática (GOULD, CHAPMAN, WEIBERG, 1997; HARTON, 2000 apud CARVALHO; FIDALE, 2010). De modo geral, os autores sustentam a hipótese de que, na medida em que as pessoas não se sentem ameaçadas em sua autoestima, manifestam menos ansiedade (CARVALHO; FIDALE, 2010). A teoria multidimensional de ansiedade foi proposta por Martens (1990) e outros autores como Chapman, Lane, Brierley e Terry (1997) ressaltaram que atletas que tem resultados expressivos em competições apresentam menores níveis de ansiedade e maior autoconfiança.

Objetivo:O objetivo do trabalho foi Identificar possíveis diferenças no grau e nível de ansiedade pré- competitiva entre homens e mulheres praticantes de *kickboxing*.

Relevância do estudo: Através do questionário acredita-se que seja possível apresentar diferença no grau de ansiedade entre homens e mulheres antes de uma competição, Com resultados apresentados após término da pesquisa, estimamos que os avaliados tenham consciência e possam controlar a sua ansiedade.

Materiais e métodos: Após apresentação do projeto e leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram avaliados 20 praticantes de *kickboxing* da Academia de *kickboxing* Thiago Vianna na cidade de Bauru-SP, sendo 10 homens e 10 mulheres com idade entre 20 a 25 anos. Os avaliados se submeteram a um Questionário adaptado pelos pesquisadores para avaliar o grau de ansiedade de cada participante. O questionário foi aplicado uma hora antes da competição. Resultados: Comparando as respostas dos atletas com o escore do questionário (0 à 7 pontos – improvável desenvolvimento de ansiedade, de 8 à 11 pontos – possível desenvolvimento de ansiedade, e de 12 à 21 pontos - provável desenvolvimento de ansiedade) os resultados mostraram similaridade entre os gêneros, sendo que dos 20 participantes 6 atletas de cada grupo apresentaram-se ansiosos, 3 atletas de cada grupo apresentaram alguns sintomas de ansiedade e 1 atleta de cada grupo não apresentou nenhum sintoma de ansiedade.

Discussão: Este estudo comparou possíveis diferenças no grau de ansiedade pré-competitiva entre homens e mulheres praticantes de *kickboxing*. Estudos com judocas identificaram que as mulheres judocas apresentaram-se mais ansiosas que os homens (ADEMAIS, DETANICO e SANTOS, 2005 apud GONÇALVES; BELO 2007). Porém os resultados deste estudo não apresentaram diferenças entre os gêneros, tanto o grupo masculino quanto o grupo feminino apresentaram os mesmos resultados.

Conclusão: Por meio do presente estudo conclui-se que tanto homens como mulheres podem apresentar sinais de ansiedade, no entanto, aparentam ter controle sobre a mesma.

Referências:

BERTUOL, L; VALENTINI ,N.C Atividade competitiva de adolescentes: gênero, maturação nível de experiência e modalidades esportivas. **R. da Educação Física/UEM** Maringa, v. 17, n. 1, p. 65-74, 1. sem. 2006

CARVALHO, M. R.; FIDALE, T. M. Ansiedade pré competitiva em atletas de artes marciais. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, n. 148, 15, 2010.

GONÇALVES, M.P ;BELO R.P Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **PsicoUSF** v.12 n.2 Itatiba dez. 2007.

INTERDONATO, G.C; MIARKA, B. ;FRANCHINI , E.Análise da ansiedade pré competitiva e competitiva de jovens judocas, **Revista de Artes Marciais Asiáticas** Universidade de León Volume 8(2), 47147 9 dez 2013.

SOUZA, M.A ;TEIXEIRA,R.B ;LOBATO,P.L Manifestação da ansiedade pré competitiva em nadadores amadores **Rev. Educ. Fis/UEM**, v. 23, n. 2, p. 195-203, 2. trim. 2012.

VOLEIBOL: FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM A SUA PRÁTICA

Jadh Shayene Alexandre¹; Juliana Martins Pereira²

¹ Aluna do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Voleibol. Motivação. Cooperação.

Introdução: O voleibol foi criado no ano de 1895 pelo norte-americano William Morgan. Esse esporte foi baseado no basquetebol e no tênis, chegou ao Brasil em 1915 ou 1916, onde começou a ser jogado (MARQUES JUNIOR, 2012). É uma prática esportiva coletiva, disputada por duas equipes em uma quadra dividida por uma rede, o objetivo desse jogo é fazer com que a bola caia na quadra adversária, com os jogadores utilizando no máximo três toques ou fazer com que o adversário não consiga devolver a bola dentro da área de jogo (SANTINI, 2007). Para que o indivíduo comece a ter gosto por esse desporto, o comprometimento e a qualidade da prática pedagógica são fundamentais. Reconhecida sua importância devemos compreender que no processo pedagógico o envolvimento de quem ensina e quem aprende determina a motivação para a prática esportiva (MAGGIL, 2001). Motivação está associada à palavra motivo que é definido como alguma força interior, impulso, intenção que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma. Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo avaliar o nível de motivação de pessoas que praticam a modalidade de voleibol de maneira recreativa.

Objetivos: Avaliar os fatores motivacionais que levam pessoas a praticarem a modalidade do voleibol eventualmente, ou seja, quais são as motivações que levam a prática deste desporto.

Relevância do Estudo: É importante compreender o que leva determinados indivíduos a buscar uma atividade física específica, a fim de torna-la atraente para outros indivíduos e disseminar sua prática.

Materiais e métodos: O questionário utilizado foi o QMDA questionário de motivação desportiva (BARROSO, 2007). Este questionário é composto de 33 itens que visam determinar os motivos da prática esportiva do participante. Os itens são agrupados em sete fatores motivacionais: status, condicionamento físico, energia, contexto, técnica, afiliação e saúde. Os sujeitos foram vinte alunos das Faculdades Integradas de Bauru que praticam voleibol com frequência como prática de lazer com a faixa etária entre 18 a 32 anos.

Resultados e discussões: O grupo de alunos que participou da pesquisa foi bem heterogêneo, quanto ao gênero foram 9 do gênero masculino e 11 do gênero feminino, e a idade foi entre 18 e 32 anos. Depois da somatória das questões foram obtidas as médias e a partir destas médias foi possível classificá-las como fator motivacional nada importante (valores entre 0,0 e 0,99), pouco importante (1,0 e 3,99), importante (4,0 e 6,99), muito importante (7,0 e 9,99) e totalmente importante (10). O fator motivacional Saúde foi o mais importante motivo do grupo para prática deste desporto com média de 8,64 seus itens podem ser considerados como de ordem intrínseca, voltados para o ego, e classificados como motivos de sobrevivência por Winterstein (2002). Em seguida Condicionamento físico (média de 8,06) motivação intrínseca voltada ao ego, relacionando-se tanto com motivos de ordem fisiológica quanto com a autoestima, Afiliação (7,91) trata-se de um motivo extrínseco de aprovação social, Energia (7,67) é considerada como um motivo intrínseco relacionado ao ego, essa energia liberada é o potencial de desempenho e realização do indivíduo,

Técnica (6,7) este fator pode ser definido como motivo intrínseco voltado ao ego, Status (5,58) os motivos desta dimensão estão relacionados com a busca por prestígio e contexto (4,81) se refere à interação face-a-face entre a pessoa em desenvolvimento focalizada, os outros (também em desenvolvimento), símbolos e objetos. Os resultados obtidos foram semelhantes ao estudo de Laurentino (2009) com 101 jogadores de futebol amador de São José, SC, no qual o fator mais importante foi saúde, condicionamento físico, afiliação, liberação de energia, técnica e contexto.

Conclusão: Considerando os objetivos propostos neste estudo, verificou-se que para os participantes da pesquisa, os principais fatores motivacionais que impulsionam a prática do voleibol foram saúde, condicionamento físico, afiliação e energia. Portanto, acredita-se ser de grande importância o conhecimento dos motivos que levam à prática do voleibol, pois através deste conhecimento pode-se contribuir para maior adesão por parte deste grupo à prática esportiva e conseqüentemente ajudando os profissionais para que eles continuem motivando seus alunos de acordo com as categorias motivacionais apresentadas nesse estudo, e assim, para que todos possam desfrutar dos benefícios proporcionados pela modalidade.

Referências:

BARROSO, M. L. C.; **Validação do Participation Motivation Questionnaire adaptado para determinar motivos da prática esportiva de adultos jovens brasileiros.** Universidade do estado de Santa Catarina, Florianópolis, p. 119-129, 2007.

JUNIOR N.K.M, História do voleibol: Parte 1. **EFDeportes.com: Revista Digital.** Buenos Aires, v. 17, n. 169, p. 1-1. 06/2012.

LAURENTINO, G. S. **Motivos para prática do futebol amador nas ligas da grande Florianópolis.** Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde e do Esporte, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

MAGGIL, R. A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações.** 5 ed. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.

SANTINI, J. **Voleibol escolar: da iniciação ao treinamento.** Canoas: Ed. ULBRA, 2007.

WINTERSTEIN, Pedro. **A motivação para a atividade física e para o esporte.** In: DE ROSE JR., Dante et cols. (orgs.). Esporte e atividade física na infância e na adolescência. Porto Alegre: Artmed, 2002. Cap. 6, p.77-87.

CONDICIONAMENTO FÍSICO NA NATAÇÃO

Dayane de Carvalho Gusmão Fusikawa¹; Vinicius Jose Silva²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: natação, treinamento físico, composição corporal, peso

Introdução: Sabe-se que várias modalidades esportivas tem utilizado de avaliações e da prescrição do treinamento em indivíduos ativos e sedentários. A natação é um dos esportes mais populares e mais desenvolvidos, por ser importante para a saúde e o desenvolvimento físico, diferenciando-se pelas técnicas eficazes dos movimentos e um alto estado de preparação funcional, além de trabalhar as aptidões motoras (força, resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação). A obesidade tem sido a maior motivação no treinamento aquático com o desafio de descobrir a melhor forma de adoção de um estilo de vida ativo. (DENADAI, et al, 1997). É importante que indivíduos acima do peso busquem programas de exercícios, assim como, adquiram hábitos alimentares saudáveis. Os profissionais da área da saúde procuram descobrir formas de incentivar esses indivíduos a se engajarem e permanecerem em um estilo de vida ativo. Existem valores específicos de composição corporal, em níveis de saúde, assim como diferentes treinamentos aplicados. Os efeitos do treinamento regular afeta a composição e o peso corporal, ocasionando menor massa gorda total, maior massa isenta de gordura e maior massa corporal total. (SANTOS, 2001). A composição do corpo pode ser alterada com o condicionamento aquático, pois reduz uma sobrecarga nas articulações, menos estresse muscular e lesões possibilitando trabalhar por mais tempo. (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000). Quando o organismo é afetado por um estímulo, físico, químico ou mental ele sofrerá um certo desequilíbrio em seus sistemas ocasionando um estresse com reações proporcionais a intensidade do estímulo. A temperatura da água e o esforço físico também podem causar o desequilíbrio. Sendo assim, o organismo desequilibrado, buscará um estado de equilíbrio ou homeostase. Sendo assim, este estudo tem como objetivo buscar na literatura os efeitos da prática regular da natação nos indivíduos, observando quais as interferências provocadas pelo treinamento regular sobre as variáveis peso e composição corporal, conforme recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS).

Relevância do Estudo: Atualmente, tem-se observado uma grande procura das pessoas por um programa de treinamento de natação com objetivos de sair do sedentarismo, de perder peso por razões estéticas ou mesmo por recomendação médica. Proporcionar a esta população treinos adequados que visem a busca do estado de equilíbrio evitando um grande nível de estresse muscular e articular, é de vital importância.

Materiais e métodos: No presente estudo, foi realizada uma revisão bibliográfica em livros e artigos nacionais sobre os temas redução de peso, treinamento físico e natação, encontrados na biblioteca da Faculdade Integrada de Bauru (FIB). Usando como metodologia as palavras-chave: condicionamento físico, natação e composição corporal. A pesquisa ocorreu de Fevereiro a Outubro de 2015. Resultados: foram encontrados 28 artigos selecionados pelos temas; 13, pelos resumos e; 3 livros. Este estudo baseou-se nestes títulos revisados.

Considerações Finais: Em decorrência do sedentarismo cada vez mais prevalente esse grupo populacional tende a apresentar níveis progressivamente menores de aptidão física, de saúde e de qualidade de vida. Os indivíduos acima do peso buscam programas de exercícios para um melhor condicionamento. Dentre eles, a natação é escolhida por ser um esporte que contém técnicas de trabalho funcional. Reconhece-se várias maneiras de interferir na promoção de uma melhor qualidade de vida com adaptações fisiológicas, adaptações ambientais, entre outras. A análise dos resultados obtidos com a aplicação de um programa de intervenção nutricional e de exercício físico sobre o perfil de pessoas sedentárias acima do peso, concluem que a perda de peso corporal dá-se com maior intensidade na presença de exercício físico associado a uma melhor alimentação, pois os efeitos do treinamento regular afetam a composição e o peso corporal, ocasionando menor massa gorda total e a dieta proporciona a diminuição da massa corporal gorda, interferindo na quantidade de calorias ingeridas, havendo maior gasto calórico durante os exercícios executados. Os resultados do presente estudo permitiram verificar os efeitos da prática regular da natação nos indivíduos, observando quais as interferências provocadas pelo treinamento regular sobre as variáveis peso e composição corporal e as características fisiológicas que regem programas para obtenção de um melhor condicionamento físico e uma melhor qualidade de vida.

Referências:

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 6, n.5, p. 194 –203, Set./Out, 2000.

DENADAI, B. S. ; GRECO, C. C.; DONEGA, M. R. Comparação entre a velocidade de limiar anaeróbio e a velocidade crítica em nadadores com idade de 10 a 15 anos. **Rev Paul Educ Fís**, São Paulo, v.11, n.2, p.7, Jul./Dez. 1997.

JUNIOR, O. A.; DUNDER, L. H. **Natação Treinamento Fundamental**. 1ºed. bras. Barueri: Editora Manole Ltda, 2002. p.4

Machado, C. David, colaboradores Sergio Hiroshi Furuya de Carvalho. **Metodologia da Natação** . Edição revista ampliada, São Paulo. Editora Pedagógica e universitária Ltda. E.P.U 2004 p.16. Cap.1

SANTOS, M. A . M. **Análise da idade de menarca e composição corporal em meninas atletas de natação e sedentárias**. Universidade do Porto Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco / Universidade do Porto, 2001. p.7.

CORRELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA ANAERÓBICA E O METABOLISMO

¹Túlio Volponi Bérghamo Cabrini; ¹Gabriel Petean Arena; ¹Natália dos Santos Souza; ²Marco Antonio Pelegrino Manji

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
tulio.cabrini@gmail.com

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

Grupo de trabalho: Educação Física.

Palavras-chave: Metabolismo; Intensidade; Atividade Física anaeróbica.

Introdução: O treinamento intermitente anaeróbio deve ser utilizado em etapas do treinamento pela semelhança com as demandas de esforço do esporte, priorizando o desenvolvimento das capacidades anaeróbicas (FRITZEN, 2010). O alto desempenho físico-esportivo observado nos atletas atuais é fruto da interação de fatores fisiológicos, biomecânicos e psicológicos. Nesta perspectiva, programas de treinamento corretamente elaborados e baseados em princípios científicos são fundamentais na busca constante do rendimento máximo (ROSCHER, *et al.*, 2011). Milhares de reações químicas ocorrem por todo o organismo, essas reações são denominadas metabolismo que inclui vias químicas que resultam na síntese de reações anabólicas e na degradação de moléculas por reações catabólicas, a energia utilizada em exercícios de curta duração e alta intensidade origina-se predominantemente de vias metabólicas anaeróbias (POWERS; HOWLEY, 2009). As Mitocôndrias são organelas energéticas, as usinas das células, que extraem energia dos nutrientes dos alimentos e a transforma em uma forma utilizável para as atividades celulares, ou seja as ligações de fosfato de alta energia denominado adenosina trifosfato (ATP) (SHERWOOD, 2011). O ATP é uma fonte imediata de energia utilizada para contração muscular considerada como um doador universal de energia, o mesmo acopla a energia liberada pela degradação dos nutrientes em uma forma de energia utilizada por todas as células (POWERS; HOWLEY, 2009). Assim sendo, as funcionalidades das vias metabólicas durante diferentes estágios de intensidade em atividades físicas anaeróbicas, é determinante para identificar o tipo de treinamento, tanto como seu volume, intensidade e frequência durante uma prescrição adequada.

Objetivos: Relacionar as atividades físicas anaeróbicas de curta duração e alta intensidade e suas principais vias de metabolismos utilizados durante o treinamento.

Relevância do Estudo: Comprovar a importância dos diversos tipos de intensidade do exercício e suas vias metabólicas predominante na atividade física.

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

Resultados e discussões: Segundo Powers e Howley (2009) podemos observar que para exercícios de curta duração e alta intensidade as vias metabólicas estão associadas pelo tempo de execução do exercício, sendo assim nos exercícios de 2 a 20 segundos a produção muscular de ATP é denominado pelo sistema ATP-CP, para exercício intenso com mais de 20 segundos depende mais da glicólise anaeróbia para produzir grande parte do ATP necessário, e com exercícios de alta intensidade com tempo superior a 45 segundos utilizam uma combinação dos sistemas ATP-CP, glicólise e aeróbio para produzir o ATP necessário para contração muscular. De acordo com Sherwood (2011) a glicólise pode formar ATP na ausência de oxigênio rapidamente, portanto ocorre a fosforilação oxidativa

em um determinado período relativamente curto se houver glicose presente, desse modo as atividades físicas que podem ser sustentadas dessa forma são os exercícios anaeróbicos ou de alta intensidade. Em uma revisão realizada por Fritzen (2010) estudos constataram que atletas de equipes de Handebol bem colocadas nas competições possuem um perfil, cuja potência e capacidade anaeróbia bem desenvolvida mostram-se de suma importância ao bom desempenho no esporte, sendo que o treinamento intermitente deve ser utilizado, priorizando o desenvolvimento das capacidades anaeróbicas presentes especialmente em momentos decisivos do jogo e por meio do trabalho intermitente é possível treinar as três vias metabólicas de produção de energia (ATP-CP, glicolítica e aeróbia), uma vez que elas estão intimamente ligadas e atuam simultaneamente durante a atividade de alta intensidade. No estudo realizado por Cruz et al., (2014) a partir dos resultados obtidos com 14 atletas do futsal com idade média de 16 e 17 anos, pode-se concluir que a periodização baseada no modelo de Cargas Seletivas com exercícios predominantemente anaeróbicos corrida de 20 metros, salto horizontal, provocou um aumento significativo para a velocidade, agilidade e força explosiva dos atletas, sendo um modelo de periodização adequado para a utilização no futsal.

Conclusão: A atividade física de curta duração até 45 segundos e alta intensidade é predominantemente anaeróbica está relacionada com a via metabólica do ATP-CP e glicólise, de acordo com a literatura pesquisada, sendo que para alguns esportes são utilizados durante a periodização do treinamento, observamos que acima de 45 segundos começa uma combinação metabólica transitória de ATP-CP, glicólise e aeróbio para continuar realizando a contração muscular. Para tanto, sugerimos novos estudos correlacionando as demais vias metabólicas e os tipos de treinamento, para reforçar a importância da sistematização adequada aos treinamentos.

Referências:

- CRUZ, R. A. R. S; OLIVEIRA, R. M; GALIASSO, C. A. F; PELLEGRINOTTI, I. L. Alterações de indicadores neuromusculares em atletas de futsal durante um macrociclo. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.6. n.20. p.153-159. Maio/Jun./Jul./Ago. 2014. ISSN 1984-4956
- FRITZEN, A. R; CASTRO, I; VIGNOCHI, N; NAVARRO, F. Treinamento intermitente e as características morfológicas, metabólicas e fisiológicas no handebol. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.4, n.23, p.449-456. Set/Out. 2010. ISSN 1981-9900.
- ROSCHEL, H; TRICOLI, V; UGRINOWITSCH, C. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, p.53-65, dez. 2011.
- SHERWOOD, LAURALEE, **Fisiologia Humana 7ª edição**. CENGAGE Learning, São Paulo, p. 31, 32, 2011.
- SCOTT, K. POWERS; EDWARD T. HOWLEY, **Fisiologia do Exercício 6ª Edição**. MANOLE, Barueri, p. 26, 2009.

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO PARA MELHORAR O DESEMPENHO DAS CAPACIDADES FÍSICAS

¹Natália dos Santos Souza; ¹Gabriel Petean Arena; ¹Túlio Volponi Bérghamo Cabrini; ²Marco Antonio Pelegrino Manji

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
nattalia.souzza@outlook.com

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

Grupo de trabalho: Educação Física.

Palavras-chave: Periodização; treinamento; capacidades físicas.

Introdução: A ideia de periodizar o treinamento não é nova, seus fundamentos remontam à Grécia Antiga, aplicados na preparação militar, e, na atualidade, esse conceito, desenvolvido ao longo do tempo, tem por objetivo melhorar o desempenho esportivo (DANTAS *et al.*, 2011). A periodização consiste em uma forma de planejamento e de organização do processo de treino (ROSCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011). Cujo pressuposto básico consiste em uma divisão desse planejamento em determinados períodos, sendo que o treinamento é caracterizado como um processo repetitivo e sistemático composto de exercícios progressivos que visam o aperfeiçoamento do desempenho (AZZUZ; IDE; NAVARRO, 2013). Podemos didaticamente dividir os estudos relacionados ao treinamento físico-esportivo em quatro grandes áreas: avaliação do treinamento, controle do treinamento, modelos de organização da carga de treinamento e desenvolvimento das capacidades motoras (ROSCHEL; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2011). Os programas de treinamento devem ser acompanhados por avaliações que indiquem o comportamento das capacidades físicas e seu grau de desenvolvimento em cada fase do macrociclo (CRUZ, *et al.*, 2014). A velocidade é uma capacidade física imprescindível, estando relacionada com várias ações físicas realizadas, esta pode se manifestar de três formas: velocidade de reação; de aceleração e acíclica (CRUZ, *et al.*, 2015). Dessa maneira, analisamos que um programa de treinamento periodizado influencia nos resultados na melhora das capacidades físicas de forma gradativa e segura, evitando o excesso de treinamento.

Objetivos: O objetivo do estudo foi mostrar a relevância da periodização adequada ao treinamento para o melhor desenvolvimento das capacidades físicas.

Relevância do Estudo: Comprovar a importância da periodização de treinamento para melhorar as capacidades físicas.

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

Resultados e discussões: Dantas *et al.*, (2011) identificou em seu estudo numa pesquisa sistemática de 103 citações, sob o prisma da adequabilidade ao treinamento, qual o melhor modelo de periodização do treinamento esportivo, foram considerados dois indicadores: a estrutura da periodização e a forma de modulação da carga, onde verificou que o modelo tradicional de Matveev obteve os melhores resultados na Adequabilidade, o que podemos atribuir ao fato deste modelo ser apropriado, tanto às categorias de base, quanto aos atletas adultos de alto rendimento. Os modelos de Verkhoshansky e de Bompa obtiveram uma relevância intermediária no universo da amostra. No estudo realizado por Cruz *et al.*, (2014)

a partir dos resultados obtidos com 14 atletas do futsal com idade média de 16 e 17 anos, pode-se concluir que a periodização baseada no modelo de Cargas Seletivas com exercícios variados de corrida de 20 metros, salto horizontal e agilidade provocou um aumento significativo para a velocidade, agilidade e força explosiva dos atletas, sendo um modelo de periodização adequado para a utilização no futsal. Em outro estudo de revisão Cruz *et al.*, (2015) encontrou que o treinamento com sprints repetidos, como o treinamento com jogos reduzidos favorecem o desenvolvimento da velocidade de corrida, onde identificou que os ganhos mais expressivos na velocidade de corrida foram encontrados nos períodos competitivos da periodização de treinamento, relacionados com a sequência de jogos, ressaltando a importância da especificidade do treinamento nesse período. Já na revisão realizada por Roschel e Tricoli e Ugrinowitsch, (2011) identificou que um estudo isolado de métodos e meios de treinamento para o aperfeiçoamento das capacidades físicas evoluiu consideravelmente nos últimos 20 anos, com aplicação de novas tecnologias de mensuração e avaliação tem permitido o maior entendimento do desenvolvimento destas capacidades, sugerindo que treinamento ainda carece de estudos de caráter mais integrativo envolvendo não somente a combinação simultânea do treinamento de capacidades físicas e habilidades motoras como também dos efeitos dos diferentes modelos de periodização.

Conclusão: Os estudos confirmam que a periodização do treinamento tem influência na melhora do desempenho das capacidades físicas, sendo uma das mais utilizadas o modelo tradicional de Matveev, no entanto é importante ressaltar que o modelo de periodização aplicada, depende de qual o tipo do esporte, e objetivos dos atletas, sendo todos os modelos de periodização já comprovaram obter eficiência em melhoras no desempenho físico. Propomos que futuros estudos com diferentes modelos de periodização sejam realizados para comprovação de novos resultados.

Referências:

AZZUZ, S. G. S.; IDE, B. N.; NAVARRO A. C. Nutrição e periodização para o treinamento de força: estudo de caso. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 7. n. 42. p.340-344. Nov/Dez. 2013

CRUZ, R. A. R. S.; OLIVEIRA, R. M.; GALIASSO, C. A. F.; PELLEGRINOTTI, I. L. Alterações de indicadores neuromusculares em atletas de futsal durante um macrociclo. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.6. n.20. p.153-159. Maio/Jun./Jul./Ago. 2014. ISSN 1984-4956

ROSCHER, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.25, p.53-65, dez. 2011.

CRUZ, R. A. R. S.; BAGANHA, R. J.; ROCHA, G. L.; OLIVEIRA, M. A.; PELLEGRINOTTI, I. L.; VERLENGIA, R. LOPES, C. R. Treinamento com sprints e jogos reduzidos para a performance da velocidade no futsal. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, Edição Suplementar 1, São Paulo, v.7, n.24, p.214-220. 2015

DANTAS, E. H. NM; ARAUJO, C. A. S; OLIVEIRA, A. L. B; AZEVEDO, R. C; TURBINO, M. J. G; GOMES, CA. C. Adequabilidade dos principais modelos de periodização do treinamento esportivo. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 483-494, abr./jun. 2011.

TREINAMENTO DE FORÇA MUSCULAR E ATIVIDADES FÍSICAS PARA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

¹Gabriel Petean Arena; ¹Natália dos Santos Souza; ¹Túlio Volponi Bérghamo Cabrini; ²Marco Antonio Pelegrino Manji

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
e-mail: gabriel.arena@outlook.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: Idosos; Atividade Física; Força; Qualidade de vida.

Introdução: O envelhecimento é um fenômeno degenerativo que afeta principalmente a capacidades físicas dos idosos (SANTOS, *et al.*, 2011). A tendência ao declínio da força muscular com o processo de envelhecimento pode levar a uma perda progressiva da autonomia funcional e das atividades de diárias em idosos. Por outro lado, o treinamento adequado pode induzir melhorias na função e estrutura muscular, articular e óssea, em qualquer idade (SILVA; FARINATTI, 2014). A combinação do treinamento aeróbio e resistido, apenas duas vezes por semana, pode ser uma estratégia eficiente para a redução dos riscos para doenças coronarianas e cardiovasculares, em curto e médio prazo, em idosos independentes (LOCKS, *et al.*, 2012). Em razão da menor sobrecarga fisiológica (cardiorrespiratória, metabólica e neuromotora), bem como da preservação da força excêntrica no decorrer do processo de envelhecimento, os exercícios de força excêntrica representam um método de treinamento recomendável, na prática de atividade física para idosos (CARVALHO, *et al.*, 2012). A flexibilidade é um importante componente da aptidão física que está relacionada com as atividades da vida diária, com o treinamento de força melhora a flexibilidade de idosos (CORREIA, *et al.*, 2014). Nesse sentido, observamos a importância das praticas de atividades físicas e tipos de treinamento de força para idosos.

Objetivos: O objetivo do estudo foi identificar tipos de treinamento para melhora da qualidade de vida de idosos.

Relevância do Estudo: Comprovar a importância de diversos tipos de treinamento para melhorar as capacidades físicas de idosos e as atividades de vida diárias.

Metodologia de pesquisa: Revisão bibliográfica realizada em livros texto, artigos científicos e páginas da Web.

Resultados e discussões: No estudo de revisão realizado por Silva e Farinatti (2014) diz respeito aos efeitos concorrentes do treinamento da força sobre a capacidade cardiorrespiratória, em virtude de melhoria do componente periférico do consumo de oxigênio observando que uma maior massa muscular, por si só, melhoraria a eficiência mecânica do indivíduo e incrementaria a diferença arteriovenosa de oxigênio, diminuindo a possibilidade de instauração de fadiga precoce em atividades aeróbias de longa duração ou intensidade progressiva. Já Carvalho *et al.*, (2012) por meio de uma revisão indica que os exercícios que priorizam as ações excêntricas promovem menor sobrecarga cardiorrespiratória, metabólica e neuromotora quando comparados com exercícios de ação concêntrica e isométrica, sendo o treinamento de força excêntrico mais adequado para idosos com riscos, os quais possuem uma relativa preservação da força excêntrica durante o envelhecimento, bem como risco e/ou doenças cardiorrespiratórias e neuromotoras, este tipo de treinamento induz ao ganho de massa muscular e capacidade funcional em idosos.

No estudo de revisão realizado por Correia *et al.*, (2014) com a população idosa, todos reportaram aumento da flexibilidade após o treinamento de força, independente do protocolo e do método/instrumento utilizado. No estudo de Mariano *et al.*, (2013) com 36 idosas com 60 ou mais anos de idade, com sessões de treinamento duas vezes por semana, 60 minutos, por 12 semanas, realizando a força muscular isométrica máxima dos extensores da coluna lombar e joelho, flexores de cotovelo e abdutores dos ombros, onde resultados obtidos do treinamento de força proposto que promoveu aumento significativo na força muscular, repercutindo na melhoria da qualidade de vida nos domínios capacidade funcional, estado geral de saúde, vitalidade e saúde mental. Neto e Navarro (2013) em seu estudo observou que os idosos ao realizarem o treinamento de força obtiveram aumentos nos valores de Células Satélites (em quantidade e em percentual), tanto numa única sessão de treino quanto em um programa variando de nove a doze semanas de duração, desta forma, parece que este tipo de treinamento se mostra efetivo ao combater os avanços naturais promovidos pelo envelhecimento.

Conclusão: Conclui-se que o treinamento de força promove uma melhora na força, flexibilidade e na função cardiorrespiratória de idosos, ajudando a preservar as capacidades funcionais durante o processo de envelhecimento, influenciando de forma positiva na qualidade de vida para idosos. Desse modo, seria importante observar em novas investigações e as respostas, do efeito crônico de programas de treinamento, em uma abordagem mais próxima da realidade das atividades cotidianas de idosos, para ratificação das possibilidades presentemente apontadas.

Referências:

- CARVALHO, T. B; YAMADA, A. K; CREPALDI, M. D; SOUZA, J. C; PRESTES, J; VERLENGIA, R. Treinamento de força excêntrico em idosos: revisão acerca das adaptações fisiológicas agudas e crônicas. **R. bras. Ci. e Mov.** 20(4),112-12, 2012.
- CORREIA, M. A; MENESES, A. L; LIMA, A. H. R. A; CAVALCANTE, B. R; DIAS, R. M. R. Efeito do treinamento de força na flexibilidade: uma revisão sistemática. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**, Pelotas/RS, 19(1):3-11, Jan/2014.
- LOCKS, R. R; RIBAS, D. I. R; WACHHOLZ, P. A; GOMES, A. R. S. Efeitos do treinamento aeróbio e resistido nas respostas cardiovasculares de idosos ativos. **Rev. Fisioter Mov.** 25(3), 541-550, jul/set, 2012.
- MARIANO, E. R; NAVARRO, F; SAUAIA, B. A; JUNIOR, M. N. S.O; MARQUES, R. F. Força muscular e qualidade de vida em idosas. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, 2013; 16(4):805-811
- NETO, J. C. B; NAVARRO, F. Influência do treinamento de força em idosos na modulação das células satélites: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n.42, p.501-507. Noz/Dez. 2013. ISSN 1981-9900.
- SANTOS, L. J; SANTOS, C.I; HOFMANN, M. M. Força muscular respiratória em idosos submetidos a duas modalidades de treinamento. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 8, n. 1, p. 29-37, jan./abr. 2011.
- SILVA, N. S. L; FARINATTI, P. T. V. Treinamento contrarresistência e resposta cardiorrespiratória de idoso. **Revista UNIANDRADE.** 15(2), 113-125, 2014.

A INFLUÊNCIA DE TREINAMENTO AERÓBICO E RESISTIDO EM IDOSOS E SUAS REPOSTAS FISIOLÓGICAS

¹Túlio Volponi Bérnago Cabrini; ¹Gabriel Petean Arena; ¹Natália dos Santos Souza; ²Marco Antonio Pelegrino Manji

¹Discente do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru–FIB
túlio.cabrini@gmail.com

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Idosos; Atividade Física; Treinamento; Qualidade de vida.

Introdução: A atividade física apresenta efeitos benéficos durante o envelhecimento (MATSUDO *et al.*, 2000). O envelhecimento é um fenômeno degenerativo que afeta principalmente a capacidades físicas dos idosos (SANTOS *et al.*, 2011). A combinação do treinamento aeróbio e resistido, apenas duas vezes por semana, pode ser uma estratégia eficiente para a redução dos riscos para doenças coronarianas e cardiovasculares, em curto e médio prazo, em idosos independentes (LOCKS *et al.*, 2012). A tendência ao declínio da força muscular com o processo de envelhecimento pode levar a uma perda progressiva da autonomia funcional em idades avançadas. Por outro lado, o treinamento adequado pode induzir melhorias na função e estrutura muscular, articular e óssea, em qualquer idade (FARINATTI; SILVA, 2014). Nesse sentido, observamos a importância das práticas de atividades físicas e tipos de treinamento aeróbio e resistido para melhorar a aptidão física e a qualidade de vida em idosos independente.

Objetivos: Estudar a influência do treinamento aeróbio e resistido em idosos e suas respostas fisiológicas, para melhorar a qualidade de vida durante o envelhecimento.

Relevância do Estudo: Comprovar a importância do treinamento aeróbio e resistido para melhorar a aptidão física em idosos independente.

Metodologia de pesquisa: Revisão bibliográfica de livros texto, artigos científicos e páginas da Web.

Resultados e discussões: Por meio de uma revisão realizado por Matsudo *et al.*, (2000) identificou que a atividade física moderada aeróbica como caminhadas, corridas e bicicleta realizadas quatro dias por semana por 45 minutos, influenciam na frequência cardíaca (FC), melhora do desempenho ventricular esquerdo durante o pico de exercício, diminuição da FC de repouso e o débito cardíaco de repouso. Resultado parecido foi encontrado por Locks *et al.*, (2012) por meio da associação do treinamento aeróbio 20 minutos de caminhada e resistido para membros inferiores, durante 12 semanas consecutivas sendo duas vezes por semana no total de 24 sessões de treinamento, promoveu adaptações cardiovasculares eficientes em repouso na redução da pressão arterial (PA) sistólica e na diastólica, assim como uma melhora na força músculo esquelético. Outro estudo realizado por meio de treinamento de força com pesos para membros superiores realizados por 12 semanas foram encontrados resultados, de que o treinamento resistido pode impor sobrecarga situada dentro de limites que poderiam ser considerados adequados para se desenvolver a aptidão cardiorrespiratória de mulheres idosas, para manterem-se ao longo do processo de envelhecimento bons níveis de autonomia funcional, é preciso estimular, através de exercícios sistematizados, tanto o sistema neuromuscular

quanto o cardiorrespiratório, desse modo orienta-se que sessões de treinamento da força, eventualmente com sessões mais curtas, podem constituir uma boa opção de treinamento para idosos (FARINATTI; SILVA, 2014). Para Neto e Navarro, (2013) por meio de uma revisão sistemática de artigos publicados entre 2000 até 2013, pode evidenciar que o treinamento adequado de força, promove uma melhora da força e da capacidade funcional muscular de idosos durante um período entre nove à doze semanas de treinamentos de força.

Conclusão: Foram encontrados evidências de melhoras para o nível de aptidão física no treinamento aeróbico e no treinamento resistido para idosos, promovendo uma melhora na frequência cardíaca em repouso e manutenção da força muscular segundo os autores estudados. Nesse sentido, o estudo se torna relevante quanto à influência do treinamento aeróbico e resistido, demonstrando à sua importância para promover adaptações fisiológicas e melhoras, da aptidão física e da qualidade de vida durante o processo de envelhecimento em idosos independentes. No entanto, sugerimos novos estudos e pesquisas a serem realizadas nessa área, no intuito de melhorar as evidências por meio de novos modelos e tipos de treinamentos aeróbicos e resistido, para comparação dos seus resultados e adaptações fisiológicas.

Referências:

LOCKS, R. R.; RIBAS, D. I. R.; WACHHOLZ, P. A.; GOMES, A. R. S. Efeitos do treinamento aeróbico e resistido nas respostas cardiovasculares de idosos ativos. **Rev. Fisioter Mov.** 25(3), 541-550, jul/set, 2012.

MATSUDO, S. M; MATSUDO, V. K. R; NETO, T. L. B. Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e mental durante o processo de envelhecimento. **Rev. Br. de Atividade Física & Saúde.** Vol. 5, N. 2, P. 66, 2000.

NETO, J.C.B; NAVARRO, F. Influência do treinamento de força em idosos na modulação das células satélites: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.7, n.42, p.501-507. Nov/Dez. 2013. ISSN 1981-9900.

SILVA, N. S. L; FARINATTI, P. T. V. Treinamento contrarresistência e resposta cardiorrespiratória de idoso. **Revista UNIANDRADE.** 15(2), 113-125, 2014.

SANTOS, L. J; SANTOS, C.I; HOFMANN, M. M. Força muscular respiratória em idosos submetidos a duas modalidades de treinamento. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 8, n. 1, p. 29-37, jan./abr. 2011.

PERFIL MORFOLÓGICO DE FISCULTURISTAS AMADORES EM DIFERENTES FASES DE TREINAMENTO

Natalia Bonicontro Fonsati¹; Henrique Luiz Monteiro²; Olga de Castro Mendes³;

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

²Professor do curso de Educação Física – Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho” – UNESP heu@fc.unesp.br;

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: fisiculturismo; composição corporal; treinamento.

Introdução: Fisiculturismo é um esporte que tem como objetivo de obter o máximo desenvolvimento muscular, cabendo observar critérios de definição, proporção, simetria e harmonia estética. Nesta modalidade os atletas passam por uma planificação específica de treinamento que, somada a uma dieta seletiva, possibilita a melhor performance estética no dia da competição (PLOEG et al, 2010). O perfil morfológico destes atletas é resultado do processo de treinamento ao qual este é submetido, variando conforme as fases de *off season* e *pre contest*. O *off season* acontece sempre no início de um macrociclo, buscando-se o máximo desenvolvimento muscular e fase de *pre contest* é a que corresponde de 16 a 12 semanas antes da competição, e tem o objetivo de promover a redução da gordura corporal, gerando maior definição muscular (HELMS, ARAGON, FITSCHER, 2014). Com isso, informações acerca da composição corporal, tais como porcentagem de gordura e massa magra, tem grande importância porque permite o acompanhamento das modificações corporais do atleta frente a diferentes protocolos e fases de treinamento, auxiliando treinadores e atletas a atingirem êxito frente às competições.

Objetivos: Avaliar a composição corporal dos atletas fisiculturistas em diferentes fases de treinamento e preparação para campeonatos.

Relevância do Estudo: Esta pesquisa beneficia a comunidade científica e os treinadores e praticantes de fisiculturismo. Como a composição corporal é determinante para o sucesso do atleta nesta modalidade, os resultados obtidos possibilitam a prescrição adequada de treinamento visando ao calendário de competições.

Materiais e métodos: Foram avaliados atletas de fisiculturismo, de ambos os sexos, todos amadores. Para inclusão no estudo os atletas deveriam ter participado de algum campeonato há pelo menos dois anos ou ter o objetivo de participar, estando em temporada de treinamento para campeonatos do ano de 2015 e 2016, com aderência mínima de seis meses de treinamento, com frequência de ao menos quatro vezes por semana e sob controle nutricional. Os atletas responderam um questionário estruturado contendo informações sobre o treinamento, como duração das sessões e frequência semanal. Para as medidas antropométricas (massa corporal; estatura; perímetros corporais; espessura das dobras cutâneas) foi utilizada metodologia proposta pela *Internacional Society for the Advancement of Kineanthropometry* (ISAK) e equação de densidade corporal por protocolo de Pollock (1984) descritos em Machado e Abad (2012).

Resultados e discussões: Amostra foi composta por 22 fisiculturistas, 13 do sexo masculino (GM) e nove do feminino (GF), com média e desvio padrão da idade de 26,92 ±7,60anos e 28,44 ±6,74 anos, respectivamente em diversas fases de treinamento. O tempo

de treinamento foi de $4,63 \pm 4,84$ para o masculino e $5,48 \pm 4,97$ anos para o feminino. As demais características são apresentadas na tabela 1.

Tabela 1- Composição corporal dos fisiculturistas do sexo masculino (GM) e feminino (GF)

	GM	GF
% de Gordura	$9,00 \pm 4,21$	$15,25 \pm 2,93$
Massa magra (kg)	$84,68 \pm 5,64$	$51,15 \pm 7,07$
Massa gorda (kg)	$8,51 \pm 4,37$	$9,30 \pm 2,50$

Ambos os sexos apresentam porcentagem de gordura corporal abaixo da média populacional. Estudos similares com fisiculturistas encontraram dados semelhantes, embora envolvendo outros métodos de cálculo e diferenças quanto ao período de treinamento para competições que o atleta se encontra.

O grupo masculino estudado mostrou porcentagem de gordura de $9,00\% \pm 4,21$, ligeiramente superior em comparação com o grupo de Maestá et al (2000) que foi $6,9\% \pm 1,5$. Ainda em comparação ao estudo citado, os valores para o feminino foram de $15,71\% \pm 2,75$ e $8,1\% \pm 0,98$. Uma justificativa para as diferenças encontradas é de que no estudo comparado as coletas foram realizadas no momento do campeonato, estando os atletas com espessura menor de dobras cutâneas devido a baixa quantidade de gordura e fluídos subcutâneos. Há ainda estudos da caracterização morfológica de fisiculturistas em diversos países, sendo a média compatível com a observada, com a gordura corporal variando de 6,8 a 9,9% (HYUGENS et al, 2002; ELLIOT et al, 1987)

Conclusão: De acordo com os resultados obtidos verificou-se que o perfil morfológico dos fisiculturistas analisados apresenta níveis compatíveis com estudos semelhantes. A gordura corporal dos atletas está abaixo dos índices de referência populacional e de outras modalidades desportivas. Não obstante, a composição corporal no fisiculturismo deve ser acompanhada frente à periodização de treinamento, cabendo demais estudos e intervenções com a amostra estudada.

Referências:

ELLIOT, D.L et al. Characteristics of anabolic-androgenic steroids free competitive male and female bodybuilders. **Phys Sportsmed**, v.15, 1987.

HELMS, E; ARAGON, A; FITSCHER, P. Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. **Journal of the International Society of Sports Nutrition**, v. 11, 2014.

HYUGENS, W et al. Body Composition: estimations by BIA versus antropometric equations in bodybuilders and other power athletes. **J Sports Med Phy Fitness**, v.42, 2002.

MACHADO, A. F; ABAD, C. C. C. **Manual de avaliação física**. São Paulo: Ícone, 2012.

MAESTÁ, N. et al. Antropometria de atletas culturistas em relação à referência populacional. **Revista Nutr.**, Campinas, v.13, n.2, p.135-141, 2000.

PLOEG, G.E et al. Body composition changes in female bodybuilders during preparation for competition. **European Journal of Clinical Nutrition**, v.55, 2001.

ESTRATÉGIAS PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Jéssica Roberta Chalita¹; Vinícius José Silva²;

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jessik-asb@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Obesidade infantil, alimentação, atividade física e sedentarismo.

Introdução: A obesidade é caracterizada não só pelo aumento do peso corporal, mas também pelo aumento excessivo de massa adiposa depositada em vários comportamentos corporais (DÂMASO, 2001). Considerada uma doença crônica multifatorial, constatou-se que, a reserva natural de gordura aumenta até o ponto em que se associa a certos problemas de saúde, entre estes a hipertensão, o diabetes, o câncer, os problemas cardiovasculares. Por essa razão, intervenções são relevantes para a prevenção da obesidade, principalmente, orientações práticas de uma boa alimentação e de exercício físico (SALLIS, GLANZ, 2009).

Objetivos: Verificar a literatura existente sobre obesidade na infância e adolescência e levantar as principais estratégias que tem sido utilizada para prevenção.

Relevância do Estudo: Este trabalho é de extrema importância para os profissionais de educação física porque ressalta os pontos de estratégias para prevenção da obesidade infantil que já é considerada uma epidemia.

Materiais e métodos: Esse trabalho constitui-se de uma revisão bibliográfica, realizada entre fevereiro a outubro de 2015. Foram realizadas consultas a livros, artigos, teses, dissertações, revistas e também utilizada a biblioteca virtual SciELO, buscando-se a seguinte palavra-chave: obesidade infantil.

Resultados e discussões: Atualmente o estilo de vida que as pessoas vêm levando em casa são alguns dos fatores que estão transformando a obesidade infantil numa verdadeira epidemia (SALGADO, 2004). Os jovens são hoje rodeados por produtos atrativos com grandes quantidades de açúcar, sal e gordura, sendo saborosos e duráveis, mas na maioria das vezes são mais pobres nutritivamente. O consumo destes alimentos acabou se tornando hábito, (WHO, 2006). Na maioria dos países esses produtos custam menos e estão mais facilmente disponíveis do que as opções alimentares saudáveis. A promoção de um estilo de vida saudável pode ser adquirida pela prática de atividade física. Níveis elevados de atividade física durante a infância e juventude, aumentam as probabilidades de uma prática semelhante na idade adulta. Todavia, as crianças deveriam aprender desde o ensino fundamental sobre educação alimentar, para que bons hábitos alimentares pudessem ser formados e sustentados por toda a vida. Recomenda-se uma atuação de vários profissionais da saúde para o programa de intervenção. Estratégias atuando de forma conjunta exercício físico, reeducação alimentar e mudanças comportamentais são mais benéficos do que isoladamente (DÂMASO, 2012),

Conclusão: A Obesidade Infantil já está sendo considerado um grande problema da sociedade, pois vem aumentando consideravelmente em crianças e adolescentes. A alimentação inadequada somada ao sedentarismo entre outros fatores o resultam no excesso de peso. Por isso é muito importante intervenções para a prevenção da obesidade,

principalmente, orientações de uma boa alimentação e de dicas de um programa de exercício físico frequente, sendo coerente com as condições físicas atuais do indivíduo, sempre ajustando a intensidade, duração e o tipo de exercício (SILVA; COSTA; RIBEIRO, 2008).

Referências:

DÂMASO, Ana. **Nutrição e exercício na prevenção de doenças**. Rio de Janeiro: Medsi, 2001.

DÂMASO, Ana. **Nutrição e Exercício na prevenção de doenças**. 2. ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2012.

SILVA, Yonara M. P; COSTA, Rosely G; RIBEIRO, Ricarso L. Obesidade infantil: uma revisão bibliográfica. **Saúde & Ambiente em Revista**, Duque de Caxias, v.3, n.1, p.01-15, 2008.

SICHIERI, Rosely; SOUZA, Rita A. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, nº24, 2008.

SILVA, Cristina N. Borges. **Sobrepeso e Obesidade Infantil: implicações de um programa de lazer físico-esportivo**. São Paulo: Instituição Educacional São Miguel Paulista, 2011.

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS AMADORES DE VOLEIBOL

Taiane Roberto¹; Juliana Martins Pereira²;

¹Aluna de Educação Física - Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – roberto.taiane12@gmail.com

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: ansiedade, voleibol, competição.

Introdução: O voleibol foi criado no ano de 1985 pelo americano William C. Morgan, diretor e professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM) na cidade de Holyoke, em Massachusetts, nos Estados Unidos. Inspirado no tênis, por conta do tamanho da quadra e a rede suspensa, as equipes eram separadas evitando o contato pessoal (BRANDÃO; MACHADO 2010). Essa modalidade esportiva exige grande desempenho do atleta em competições e é uma das mais difíceis de aprender (BRANDÃO; MACHADO 2010). A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer (BARREIRA 2000, COIMBRA et al, 2008). A ansiedade é caracterizada como um estado emocional negativo no qual o indivíduo percebe as condições do ambiente como desproporcionalmente ameaçadoras, gerando nervosismo e preocupação. Consiste em uma perturbação somática, que são sensações fisiológicas desagradáveis de excitação (MARTENS et al 1990). Pode variar de acordo com a personalidade do praticante, a idade, o sexo e experiência como jogador.

Objetivos: O estudo teve como objetivo analisar os vários níveis da ansiedade-estado em atletas amadores de voleibol no período pré-competitivo em um time da cidade de Bauru – SP.

Relevância do Estudo: Este trabalho é de extrema importância para os profissionais de educação física e praticantes de modalidades esportivas, pois a ansiedade consiste em uma emoção típica desenvolvida em atletas antes da competição.

Materiais e métodos: A amostra foi composta por 12 atletas amadores de voleibol da categoria adulta de um time da cidade de Bauru – SP. Todos os participantes são do gênero masculino, com faixa etária entre 18 e 25 anos de idade, adeptos da modalidade há mais de um ano. Como instrumento de medida foi utilizado o Protocolo CSAI-2 Adaptado e Traduzido, contendo 27 questões que foram respondidas para descrever os sentimentos do atleta pré-competição. Assinalando a importância de 1 a 4 sendo ela de muito a nada.

Resultados e discussões: Algumas características de comportamento foram analisadas, como: autoconfiança, nervosismo, agitação, tensão no estômago, mãos frias e úmidas, sentir o corpo relaxado e confiante atingindo o objetivo. Neste estudo, os resultados encontrados foram que 58% dos atletas apresentaram-se muito confiantes em relação ao seu desempenho e 33,3% pouco confiantes, nessa determinada competição. Os atletas apresentaram estar confiantes atingindo seu objetivo, totalizando 66,6% da amostra. Os que disseram estar com o corpo muito relaxado, foram 50%, 25% muito pouco e 16,6% pouco. O estudo revelou que os atletas não ficam agitados pré-competição, já que 50% deles falaram estar muito pouco agitados, 25% pouco e apenas 16,6% muito. A autoconfiança foi um dos fatores mais altos dos atletas amadores de voleibol, confirmando o que Viana e Cruz (1996) disseram, pois os atletas autoconfiantes, apresentam-se bem preparados para responder às

exigências da modalidade, possuindo objetivos específicos para cada competição e sabem integrar positivamente as experiências vividas dentro da modalidade. Uma pesquisa feita em nadadores, avaliou os níveis de ansiedade pré-competitiva em competições estaduais e regionais e detectaram que todos os atletas apresentaram um bom nível de autoconfiança, independentemente do nível da competição, confirmando o que mostrou este estudo. Martens (1982), acredita que o aparecimento da ansiedade se reduza a dois fatores: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado, e a importância que o resultado representa para os atletas, diferentemente do que revelou esta pesquisa, pois a mesma revelou que os atletas desconheciam o resultado, porém não se mostraram ansiosos, mas sim, autoconfiantes.

Conclusão: Os dados obtidos neste estudo, afirmaram que somente a autoconfiança mostra-se como fator significativo, pois os atletas amadores de voleibol, que possuíam maior autoconfiança e menor ansiedade, obtiveram melhores resultados na competição. Relacionado à ansiedade, não foi detectada diferença significativa, pois a ansiedade é um estado emocional que pode ou não interferir na performance esportiva do atleta, podendo o mesmo interpreta-la de modo positivo ou negativo.

Referências:

BRANDÃO, M. R. F. e MACHADO, A. A. **O voleibol e a Psicologia do Esporte**. São Paulo: Atheneu, 2010.

FERNADES, M. G. VASCONCELOS-RAPOSO, J. FERNANDES H. M. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Rev Motricidade**. Vol 8, n. 3, pp. 4-18, 2012.

MENEGALDO, F. R. DE MARCO, A. SOARES, B. D. ANÁLISE DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E DO DESEMPENHO DE ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA. **Rev da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, V 11, n. 4, p. 45-57, out./dez. 2013.

SONOO, C. N. GOMES, A. L. DAMASCENO, M. L. SILVA, S. R. LIMANA, M. N. Ansiedade e desempenho: um estudo uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz, Rio Claro**, Vol.16, n.3 , p.639-637,jul/set.2010

WEINBERG, R. S. e GOULD D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Marcelo Broglio Alves Pinheiro¹; Juliana Martins Pereira²

¹Aluno de Educação Física - Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcelo.jau09@hotmail.com.

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Imagem corporal. Autoimagem. Musculação.

Introdução: A aparência visual, desejo do corpo saudável, é influenciada na maioria das vezes, pela mídia, família e amigos que estão sempre condicionando a sociedade para um modelo corporal, considerado “ideal” (DAMASCENO et al., 2005). Devido a isso, cresce a cada dia o número de pessoas que buscam o que julgam ser a melhor aparência física através da prática de atividade física e um dos locais mais procurados são as academias que assumem um papel de destaque na nossa sociedade, como meio de promoção da saúde ou como forma de atingir o corpo "ideal" (VIDAL, 2006). A imagem corporal é uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros (CASH, 1990 *apud* DAMASCENO et al., 2005). Para Hart (2003), a imagem corporal pode influenciar na adesão de um programa de exercícios, assim como os exercícios podem influenciar a imagem corporal de alguém. Segundo a mesma autora, a percepção que o indivíduo tem de seu corpo pode motivar ou desmotivar na busca do seu objetivo com a prática da atividade física.

Objetivo: Averiguar o nível de satisfação corporal geral em praticantes de musculação.

Relevância do Estudo: Conhecer a predominância da distorção da imagem corporal em praticantes de musculação será de extrema importância, pois permitirá ao praticante o seu autoconhecimento, aos estudantes e profissionais de educação física o conhecimento do seu aluno permitindo possíveis adaptações e mudanças durante o processo de montagem do programa de treinamento, além de servir como base para o desenvolvimento de novas pesquisas.

Materiais e métodos: A amostra foi composta por 30 indivíduos adultos, de ambos os sexos, que praticam musculação há pelo menos seis meses, em uma academia da cidade de Jaú-SP. Como instrumento avaliativo da satisfação com a imagem corporal foram utilizados dois caminhos, um para mensurar a satisfação e as preocupações com a forma do corpo, o Body Shape Questionnaire (BSQ), elaborado originalmente por Cooper et al. (1987) e utilizado por Di Pietro e Silveira (2009) e um segundo caminho que foi a escala de conjunto de silhuetas criada por Stunkard et al. (1983) *apud* Damasceno et al. (2005).

Resultados e discussões: A média de idade dos participantes foi de 29,03±4,62 anos, 83% dos participantes não apresentaram preocupação com a forma do seu corpo, segundo o BSQ e apenas 17% estão satisfeitos com a sua imagem corporal, segundo a avaliação da escala de silhueta. Foi verificada maior insatisfação com a imagem corporal para o sexo feminino, Vidal (2006) investigou a satisfação com a imagem corporal em indivíduos adultos de ambos os sexos praticantes de ginástica de academia, musculação e aulas em grupo, através da aplicação de questionário e concluiu que há diferenças significativas na satisfação com a imagem corporal entre os sexos, e que o sexo feminino apresenta menor satisfação com a imagem corporal que o sexo masculino. Capeletto (2010) aplicou o BSQ

para vinte mulheres praticantes de musculação e constatou que 40% da amostra apresentou algum tipo de preocupação em relação a sua imagem corporal. Na presente pesquisa, 26% das mulheres apresentaram alguma preocupação em relação às formas do seu corpo. Essa preocupação pode estar relacionada aos sentimentos e ao tipo de percepção que o indivíduo tem da sua imagem que podem influenciar na busca de seus objetivos com a prática de determinada atividade física (HART, 2003). A avaliação da escala de silhuetas revelou que 67% dos participantes gostariam de reduzir o tamanho da silhueta e 17% gostariam de aumentar. Coqueiro et al (2008) verificou a associação entre insatisfação com a imagem corporal e dois indicadores de estado nutricional em universitários brasileiros e os resultados demonstraram que 49,2% dos indivíduos apresentaram desejo de reduzir o tamanho da silhueta e 26,6% desejavam aumentar. Damasceno et al (2005) quantificou o tipo físico ideal e verificou o nível de insatisfação com a imagem corporal em praticantes de caminhada e concluiu que os homens querem ter um corpo mais forte e volumoso e para as mulheres o tipo físico ideal é um corpo mais magro e menos volumoso, verificou ainda que 55% das mulheres indicaram como ideal a silhueta número 3 estando de acordo com a presente pesquisa em que a silhueta de número 3 foi indicada por 60% das mulheres como ideal, mas a silhueta de número 3, também foi indicada por 47% dos homens como ideal confrontando com os dados encontrados por Damasceno et al (2005) em que os homens indicaram como ideal a silhueta de número 4. De acordo com Filho (2010) os homens atuais estão preocupados em ter um corpo enxuto, cintura fina, sem que sejam extremamente fortes. Isso pode explicar o fato de que na presente pesquisa houve um número significativo de participantes do sexo masculino em reduzir a sua silhueta.

Conclusão: Os resultados sugerem que 83% dos participantes não estão preocupados com a forma de seu corpo, mas em contrapartida apenas 17% estão satisfeitos com a sua imagem corporal. A preocupação com a forma do corpo foi maior entre as mulheres ao passo que a insatisfação com a imagem corporal, foi maior para os homens confrontando com os dados encontrados na literatura. Este estudo também evidencia que prevalece um corpo ideal imposto pela sociedade, já que a maioria apontou a mesma silhueta como ideal para seu respectivo sexo.

Referências:

- CAPELETTO, E. M. **Auto-imagem de praticantes de musculação**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física – Bacharelado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.
- COQUEIRO, R. S; PETROSKI, E. L; PELEGRINA, A; BARBOSA, A. R. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Rev. Psiquiatr RS*. Vol. 30, n. 1, p. 31-38, 2008.
- DAMASCENO, V. O; LIMA, J. R. P; VIANNA, J. M; VIANNA, V. R. A; NOVAES, J. S. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. **Rev. Bras. Med. Esporte**. Vol. 11, n. 3, 181-186, 2005.
- DI PIETRO, M; SILVEIRA, D. X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Rev. Bras. Psiquiatr*. Vol. 31, n. 1, p. 21-24, 2009.
- FILHO, A. F. Breve histórico da beleza masculina. **Modapalavra E-periódico**. Ano 3, n. 6, p. 59-79, 2010.
- HART, E. A. Avaliando a imagem corporal. In: TRITSCHLER, K. (org.). **Medida e avaliação em educação física e esportes**. São Paulo: Manole, p.457-488, 2003.
- VIDAL, A. R. C. **Satisfação com a imagem corporal em praticantes de ginástica de academia: estudo comparativo entre praticantes de musculação e de aulas de grupo**. Monografia – Faculdade de desporto. Porto: Universidade do Porto, Faculdade de desporto, 2006, 111f.

BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES ALIADA À MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Ricardo Rodrigues Luis¹, Washington Luiz Antunes dos Santos², Edson Walter Lopes²

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

²Professor – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - prof.edson.ef@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado

Palavras-chave: suplementos alimentares, terceira idade, benefícios, musculação

Introdução: O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial e, no Brasil, as modificações ocorrem de forma acelerada (VERAS, 2009). Em 2012, 810 milhões de pessoas tinham 60 anos ou mais, constituindo 11,5% da população global. A Secretaria de Direitos Humanos divulgou um levantamento realizado pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) referente aos dados sobre o envelhecimento no Brasil onde os idosos somam 23,5 milhões, mais do que o dobro do registrado em 1991, quando a faixa etária calculava-se 10,7 milhões de pessoas. Segundo Veras (2009), o Brasil passou de um cenário de mortalidade, próprio de uma população jovem, para um quadro de enfermidades complexas e onerosas. Izquierdo (2001) relata que o envelhecimento biológico normal está associado com um declínio da capacidade funcional dos sistemas neuromuscular e neuroendócrino que acarreta em algumas implicações funcionais que podem levar o idoso à perda de autonomia. De acordo com Souza e Guariento (2009), o risco de desnutrição se torna um distúrbio nutricional frequentemente verificado nos idosos e está relacionado ao aumento da mortalidade e da susceptibilidade às infecções e a redução da qualidade de vida. A avaliação do estado nutricional é um instrumento importante para identificar as carências nutricionais neste grupo populacional e apontar as intervenções necessárias para suplantá-las (SAMPAIO, 2004). Sendo assim, os idosos fazem parte de um grupo de risco de carência de macro e micronutrientes, pois, frequentemente apresentam dificuldades em manter uma ingestão energética e de nutrientes adequada. Segundo Souza e Guarniento (2009), a suplementação alimentar é uma das alternativas que, contribuem para adequada vigilância nutricional e manutenção das recomendações diárias para os indivíduos nesta faixa etária. Novaes (2005) diz que a suplementação alimentar, aliada a um estilo de vida saudável, apresenta um potencial para atenuar as deficiências nutricionais na terceira idade, como as doenças decorrentes de má nutrição. Assim sendo, os suplementos alimentares são recursos ergogênicos que podem ser utilizados para a melhoria do desempenho nas atividades esportivas, em especial a musculação. Os suplementos alimentares priorizam aumentar o tecido muscular, ofertar e produzir energia para o músculo, minimizar os efeitos da fadiga, aumentar o alerta mental, reduzir a gordura corporal, diminuir a produção e aceleração da remoção de metabólitos tóxicos do músculo (DANTAS, 2005). Em relação à musculação, muitas vezes o idoso não é orientado a ingerir suplementação na prática de seus exercícios até mesmo pelo fato de ser pouco conhecida e utilizada na maturidade. A musculação é indicada para os idosos, pois o treinamento com pesos é eficaz no tratamento e prevenção de doenças como a osteoporose, obesidade e diabetes. Diante dos fatos apresentados, fica evidente a necessidade de maior conhecimento acerca da suplementação alimentar específica na terceira idade e de seus possíveis efeitos funcionais, visto o uso cada vez frequente e indiscriminado de suplementos alimentares nesta faixa etária, com vistas à melhoria do estado nutricional dos idosos (CERVATO, 2003).

Objetivo Geral: Mostrar por meio de revisão bibliográfica à importância da suplementação alimentar aliada à musculação na terceira idade.

Objetivo Específico: Investigar os benefícios da prática da musculação e a necessidade de suplementos alimentares em idosos.

.Materiais e métodos: Este estudo utilizou de um método de pesquisa de natureza básica, exploratória e como procedimento foi adotado a pesquisa bibliográfica. Desta forma, foi utilizada neste estudo uma revisão crítica da literatura, o qual se desenvolveu através de consultas e pesquisas por meio de bibliografias e artigos científicos situadas nas bases de dados SCIELO, Google Acadêmico e biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru. Foram utilizadas para auxiliar à pesquisa palavras chaves como: suplementos alimentares, musculação e terceira idade.

Considerações Finais: Estudos epidemiológicos destacaram que as populações fisicamente ativas têm menor propensão de muitas doenças e situações patogênicas, entre elas a hipertensão arterial, a obesidade, o diabetes mellitus, a dislipidemia, a osteoporose, a sarcopenia, e também ansiedade e depressão. Sendo assim, uma das maiores ameaças para o envelhecimento não é o processo do envelhecimento em si, mas sim a inatividade. A atividade física não influencia quanto ao mecanismo intrínseco do envelhecimento normal, mas acredita-se que o exercício físico frequente pode ser capaz de desacelerar os efeitos fisiológicos que acompanham o envelhecimento até cerca de 50% (BARBANTI, 1990).

Um programa de treinamento com peso, planejado e adequado pode resultar em aumentos significativos na força e hipertrofia muscular, na densidade óssea e na flexibilidade (GUEDES JUNIOR, 1997). Desta forma, a prática da musculação faz com que o indivíduo tenha mais força, decorrente do aumento da massa muscular evitando quedas aos indivíduos acima de 65 anos, onde 40% caem pelo menos uma vez por ano (WORK, 1991). Além da prática de atividades físicas, uma alimentação saudável e uso de suplementação é uma ótima combinação para uma vida mais saudável depois dos 60 anos. A suplementação alimentar na terceira idade pode amenizar e prevenir deficiências nutricionais com o objetivo de complementar a dieta. De acordo com Park (2009), a utilização de suplementos nutricionais na terceira idade deve ser destaca-se por conta dos seus potenciais benefícios. Portanto, idosos que encontram na musculação uma forma de reverter à perda de massa e força muscular e prevenção de algumas doenças e considerando que há um quadro de resistência anabólica que exige quantidades maiores de proteína para que haja resposta do organismo, e esse aumento coincide justamente com a época da vida em que a ingestão de proteínas é menor, os suplementos alimentares podem ser uma interessante estratégia para alcançar resultados satisfatórios em função de maiores demandas nutricionais geradas pela idade e exercício físico.

Referências:

- CERVATO, A.M. **Intervenção nutricional educativa:** promovendo a saúde de adultos e idosos em universidades abertas à terceira idade. Tese [doutorado]. Universidade de São Paulo, 2003.
- DANTAS, Estelio H.M. **A prática da preparação física.** 5 ed, Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- IZQUIERDO, M.; HÄKKINEN, K.; IBAÑES, J.; GARRES, M.; ANTÓN, A.; ZÚÑIGA; LARRIÓN, GOROSTIAGA, E.M. Effects of strength training on muscle power and serum hormones in middle-aged and older men. **J Appl Physiol.** v. 90, n.4, 2001.
- NOVAES, M.C.G. *et al.* Micronutrients supplementation during the senescence: implications for the immunological functions. **Revista de Nutrição,** Campinas, v.18, n.3, 2005.
- SAMPAIO, L.R. Avaliação nutricional no envelhecimento. **Revista de Nutrição,** v. 17, n.4, p.507-14, 2004.
- SOUZA, V.M.C.; GUARNIENTO, M.E. Avaliação do idoso desnutrido. **Rev Bras Clin Med,** v.7, p.46-49, 2009.
- VERAS, R. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. **Rev. Saúde Pública,** v. 43, n.3, 2009.
- <<http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentoonoBrasil.pdf>>. Acesso em 30 mar.2015

ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM LUTADORES AMADORES DE KUNG FU

Francielle Morais Chimenez¹; Juliana Martins Pereira²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado.

Palavras-chave: Ansiedade, Kung-Fu, Competição.

Introdução: O Kung fu é a forma mais antiga de exercícios de guerra de que se tem conhecimento. Representa uma pessoa que tem princípios morais altamente elevados e combinados com a habilidade em Arte Marcial (MINICK, 1974). Segundo a CBKW (Confederação Brasileira de Kung Fu/ Whusu) foi introduzido no Brasil na década de 60, tendo como principais introdutores os Grão-mestres Chan KowkWai, ChiuPingLok e Wong ShingKeng, tornando-se um esporte de nível competitivo com muitos adeptos, tendo sido popularizada através dos filmes de artes marciais. A maioria dos esportistas sofre pressão, medo e ansiedade causados pela obrigação de vencer (BARREIRA 2000, COIMBRA et al, 2008). A ansiedade é caracterizada como um estado emocional negativo no qual o indivíduo percebe as condições do ambiente como desproporcionalmente ameaçadoras, gerando nervosismo e preocupação. Consiste em uma perturbação somática, que são sensações fisiológicas desagradáveis de excitação (MARTENS et al 1990). Pode variar de acordo com a personalidade do praticante, a idade, o sexo e experiência do Atleta.

Objetivos: O estudo teve como objetivo analisar os vários níveis da ansiedade estado em lutadores amadores de Kung Fu no período pré-competitivo em uma academia de Bauru – SP.

Relevância do Estudo: A realização desse trabalho foi de extrema importância para os profissionais de educação física e praticantes de Kung Fu, pois a ansiedade consiste em uma emoção típica desenvolvida em atletas antes da competição.

Materiais e métodos: A amostra foi composta por 10 lutadores amadores da modalidade de Kung Fu, de uma academia de Bauru - SP. Sendo uma equipe mista (ambos os sexos), com faixa etária de 18 a 30 anos de idade, adeptos da modalidade a mais de seis meses. Como instrumento de medida foi utilizado o Protocolo CSAI-2 Adaptado e traduzido, contendo 27 questões para descrever seus sentimentos pré-competição e como ele se sente. Assinalando a importância de 1 a 4 sendo ela de muito a nada.

Resultados e discussões: De acordo com o objetivo do estudo de analisar a ansiedade-estado dos lutadores amadores de Kung Fu na fase pré-competitiva, foi constatada que 33,3% dos atletas apresentaram-se muito nervosos, já 58,3%, pouco nervosos. Algumas características de comportamento também foram analisadas, como: autoconfiança, sudorese nas mãos e nos pés, inquietação e mente relaxada. 41,6% dos atletas apresentaram-se muito confiantes em relação ao seu desempenho e 33,3% pouco confiantes. Com relação a sudorese 41,6% dos atletas apresentaram pouca sudorese nas mãos e nos pés, e inquietação, os demais não apresentaram resultados significativos. 50% dos atletas apresentaram-se mentalmente relaxados e 33,3% pouco relaxados. O presente estudo, mostrou que a autoconfiança foi um dos fatores mais altos dos atletas amadores de Kung Fu, confirmando o que Viana e Cruz (1996) disseram, pois os atletas autoconfiantes,

apresentam-se bem preparados para responder às exigências da modalidade, possuindo objetivos específicos para cada competição e sabem integrar positivamente as experiências vividas dentro da modalidade. Outra pesquisa feita em nadadores, avaliou os níveis de ansiedade pré-competitiva em competições estaduais e regionais e detectaram que todos os atletas apresentaram um bom nível de autoconfiança independentemente do nível da competição. Confirmando o que mostrou este estudo. Martens (1982) acredita que a ansiedade se reduz a dois fatores: a incerteza que os atletas possuem acerca do resultado, e a importância que o resultado representa para esses atletas, diferentemente do que revelou esta pesquisa, pois a mesma apresentou que os atletas desconheciam os resultados, porém não se mostraram ansiosos, mais sim autoconfiantes.

Conclusão: Os dados obtidos neste estudo, afirmam que somente a autoconfiança mostra-se como fator significativo, pois os atletas amadores de Kung-fu que possuíam maior autoconfiança e menor ansiedade obtiveram melhores resultados na competição. Relacionado à ansiedade, não foi detectada diferença significativa, pois a ansiedade é um estado emocional que pode ou não interferir na performance esportiva do atleta, podendo o mesmo interpretá-la de modo positivo ou negativo.

Referências:

CBKW – Confederação Brasileira de Kung Fu/Wushu. (Disponível em: <http://www.cbkw.org.br/historia/wushu-no-brasil/>. Acessado em 20 set de 2014).

FERNANDES, M. G. VASCONCELOS-RAPOSO, J. FERNANDES H. M. Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. **Rev Motricidade**. Vol 8, n. 3, pp. 4-18, 2012.

IMAMURA, L. **Ving tsun biu je: o nível avançado de uma autentica Arte Marcial, filosofia, historia e técnica**. Brasil: Biopress, 1994.

MENEGALDO, F. R. DE MARCO, A. SOARES, B. D. ANÁLISE DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E DO DESEMPENHO DE ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA. **Rev da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, V 11, n. 4, p. 45-57, out./dez. 2013.

MINICK, M, **Livro de exercícios de Kung Fu: segredos de medicina e de saúde da velha China**. Rio de Janeiro: Record, 1974.

SONOO, C. N. GOMES, A. L. DAMASCENO, M. L. SILVA, S. R. LIMANA, M. N. Ansiedade e desempenho: um estudo uma equipe infantil de voleibol feminino. **Motriz, Rio Claro**, Vol.16, n.3 , p.639-637, jul/set.2010.

PRINCIPAIS LESÕES EM ATLETAS DE KARATE-DÔ SHOTOKAN, JUDÔ E JIU-JITSU

Bruno Spagnol¹; Vinicius Jose da Silva²;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – brunospagnol.7@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Arte marcial, *karate-do*, *Judô*, *Jiu-jitsu*, esporte, lesão, treinamento desportivo.

Introdução: O *karate-do* estilo *shotokan*, como os vários outros estilos de *karate*, foi desenvolvido em *Okinawa*, possuindo um grande número de movimentos característicos dentro das modalidades *Kata*, (Formas) que é um conjunto de movimentos de ataque e defesa contra adversários imaginários e *kumite* (Luta) sendo este o combate em si, entre dois adversários. *Judô* significa caminho suave e foi criado pelo mestre Jigoro Kano, estudioso da antiga arte marcial *jujûtsu*, possui técnicas de projeções e quedas e não possui nenhuma aplicação de socos e chutes. *Jiu-Jitsu* significa arte suave e foi aprimorada no Japão, utiliza projeções, estrangulamentos, torções e hiperextensão de articulação anulando a força muscular do oponente, tem foco na luta no solo, é um esporte de grande contato e devido ao seu objetivo, que é vencer o oponente neutralizando-o, o lutador deve colocar o adversário em risco de lesão, obrigando o mesmo a desistir do combate ou deixando-o fora de ação por inconsciência. Nestes esportes, a maioria das lesões são de natureza musculoesquelética, podem aparecer através de entorses, edemas, distensões, fraturas, rupturas, dores, tendinites, traumas, impactações e são classificadas em grau I – contusões, edemas e estiramentos moderadamente leves, grau II – contusão grave com possível perda de função e grau III – dor intensa, hematoma extenso e ruptura completa de algum tecido.

Objetivos: Verificar e comparar a frequência de lesões em praticantes de *karate-do shotokan*, *Judô* e *Jiu-Jitsu* realizando uma revisão bibliográfica, e assim, com este trabalho, informar e conscientizar professores, técnicos, atletas e alunos sobre a importância de um plano de treinamento adequado para, eventualmente, diminuir os índices de acidentes.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante para informar, alertar e conscientizar os professores e técnicos sobre a importância de um treinamento bem organizado, estruturado e planejado adequadamente, apontando as maiores causas de lesões ocorridas em treinamento e competições das lutas para prolongar o prazo do atleta em treinamento.

Materiais e métodos: Trabalho Realizado por meio de uma pesquisa de revisão de literatura, utilizando os artigos de Machado et al (2012), Oliveira et al (2011), Moura et al (2011), Souza et al (2011), Barsottini et al, (2006), Padilha et al (2005), Carpeggiani et al (2004), Carazzato et al (1996), procedentes dos bancos de dados como Scielo, Bireme, Google acadêmico e livros.

Resultados e discussões: No estudo de Oliveira et al. (2011), no *karate*, foi encontrado como resultado a frequência de 12,7% de trauma no segmento encefálico, seguido por fraturas (38%), entorses (28%), luxação (24%) e distensão (17,7). Segundo Souza et al (2011) a amostra estudada revelou 148 casos de lesões no *karate-do*, sendo que 88,6% destas lesões adquiridas em competições. Os locais mais acometidos foram mãos e dedos (15,54%), por pés e dedos (12,8%) e pernas (9,5%). No estudo de Barsottini et al (2006), encontra-se em 46 atletas masculinos e 32 atletas do sexo feminino no *Judô*, 23% dos relatos para lesões no joelho, 16% para o ombro e 22%, dedos das mãos e pés. No estudo de Carazzato et al.(1996), com 20 atletas de *judô*, 34,49% das lesões foram nos membros inferiores, 37,29% nos membros superiores e 29,22% á segmentos axial e cefálico. Em um estudo com 41 praticantes de *jiu-jitsu*, houve uma grande prevalência de lesões, chegando á 97,5% tendo os locais de maior incidência o joelho em

26 praticantes (16,3%), ombro em 23 praticantes (14,4%) e orelha em 21 praticantes (13,3%). (SOUZA et al, 2011). No estudo de Carpeggiani (2004) foram estudados 77 praticantes de *jiu-jitsu*, 50 atletas (64,1%) relataram algum tipo de lesão adquirida. O joelho foi o segmento mais lesado com 27%, seguido de ombro (18%), região lombar (10%), cotovelo (9%), braço (8%), mãos e dedos (7%), tornozelo (6%), pé (5%), antebraço (3%), punho (3%), cabeça (1%), ossos da bacia (1%), coxa (1%) e perna (1%).

Conclusão: Segundo o estudo de Moura et al (2011), as lesões musculoesqueléticas mais frequentes no *karate* foram fratura/luxação. A prevalência de lesões em atletas experientes foi maior que a dos inexperientes, houve uma prevalência dos membros inferiores (perna e coxa), seguidos pelo tronco (cabeça e pescoço) e por último os membros superiores (mãos e dedos). No estudo de Souza et al (2011), o principal local de lesão no *Karate* foram as mãos e dedos, diferente dos dados obtidos pelo estudo de Moura et al. No estudo de carazzato et al.(1996), no *judô* as lesões nos membros inferiores, membros superiores e esqueleto axial e segmento cefálico é semelhante. Observa-se que os atletas de maior peso possuíram maior número de lesões e os membros inferiores foram os mais acometidos por elas. Já no estudo de barsottini et al (2006), as lesões de joelho, ombro e tornozelo foram as mais frequentes e os golpes que causaram mais lesões foram o *Ippon seoi Nague*, o *tai otoshi* e o *uchi mata*. No estudo de Padilha et al (2005), o *jiu-jitsu* desportivo pode ser altamente lesivo aos atletas, devido ao grande número de acidentes decorrentes da aplicação de suas técnicas, já no estudo de Carpeggiani (2004), a maior parte dos atletas que praticam *jiu-jitsu* apresenta lesão que os afasta por algum período. O joelho foi o local anatômico mais acometido por lesões, observou-se que quanto maior o período de treinamento do atleta e um nível de experiência avançado estão associados à maior ocorrência de lesões. Alguns atletas se queixam de perda de alguma funcionalidade motora em decorrência das lesões e considerando estes resultados é necessário conscientizar técnicos e professores dos riscos que os treinamentos podem apresentar. O acompanhamento por parte dos profissionais de educação física especializado é essencial e imprescindível nas aulas, sessões de treinamento, e também nas competições de alto nível. (PADILHA et al, 2005). Os profissionais da saúde e técnicos devem atentar-se para a importância da precaução destas lesões. O treino aplicado corretamente, respeitando as individualidades e limitações biológicas, elaborado de acordo com a aptidão física de cada atleta tem demonstrado ser um método preventivo muito eficaz tanto em competições quanto em treinamento, instruir o atleta ou aluno a respeitar os limites do seu corpo é necessário. Conclui-se que os métodos de prevenção de lesões têm que ser muito mais explorados pelos professores, técnicos, profissionais da educação física e os próprios atletas para diminuir a incidência de lesões e afastamento dos atletas dos tatames (MACHADO 2012).

Referências:

- BARSAOTTINI, D.; GUIMARÃES, A. E.; MORAIS, P. R. Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 12 n. 1, p.1-4, Jan./Fev. 2006.
- CARAZZATO, J. G.; CABRITA, H.; CASTROPIL, W. Repercussão no aparelho locomotor da prática do judô de alto nível. **Rev bras ortop**, vol. 31, n°12, p.957-967 dez. 1996.
- CARPEGGIANI, J. C. **Lesões no jiu-jitsu: estudo em 78 atletas**. Univ. Fed. Santa Catarina, Florianópolis, p.9-31, 2004.
- COUTO DE SOUZA, J. M. et al. Lesões no Karate Shotokan e no Jiu-Jitsu – Trauma Direto Versus Indireto - **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v.17, n.2, p.1-4, Mar./Abr. 2011.
- FERNANDES, T. L.; PEDRINELLI, A.; HERNANDEZ, A. J. Lesão muscular–fisiopatologia: diagnóstico, tratamento e apresentação clínica. **Rev Bras Ortop**, São Paulo, v. 46 n. 3, p. 247-254, 2011.
- IDE, B. N.; PADILHA, D. A. Possíveis lesões decorrentes da aplicação das técnicas do jiu-jitsu desportivo. **Revista digital Buenos Aires**, Buenos Aires, n. 83, p.1-5, Abr. 2005.
- MACHADO, M. A. **Os benefícios do treinamento proprioceptivo na prevenção de lesões de entorse de tornozelo em praticantes de artes marciais**. Univ. Gama Filho, São Paulo, p.3-15, 2012.
- MOURA A.C., SILVA A. S., ALONSO A. C. Lesões musculoesqueléticas em atletas de elite do karate: modalidade katá e kumitê. **Fisioterapia Brasil**, São Paulo, v.12, n.5, p.342-346, Set./Out. 2011.
- OLIVEIRA, D. A., VIEIRA, A.C., VALENCA, M.M. Trauma crânio encefálico e outras lesões em atletas do karate de alto nível. **Revista Neurobiologia**, Recife, v.74, n.1, p.107-113, Jan./Mar. 2011.

CROSSFIT: CONHECENDO UM POUCO MAIS

Albert Baumann De Ungaro¹; Olga de Castro Mendes²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado

Palavras-chave: Crossfit, riscos, benefícios.

Introdução: O CrossFit é um método de treinamento inovador caracterizado pela realização de exercícios funcionais, constantemente variados e de alta intensidade e tem tido um enorme crescimento em popularidade em todo o mundo desde a sua criação há doze anos (HAK; HODZOVIC; HICKEY, 2013). Reúne exercícios de diversas práticas atléticas e funcionais em um modelo variável e intenso, visando um condicionamento geral e uma ampla adaptação fisiológica do corpo humano. Inicialmente foi utilizado como principal treinamento de grupos do exército norte-americano e a *Special Weapons And Tactics* (SWAT), de acordo com Menezes (2013). Objetiva atingir o condicionamento físico geral e o treinamento consiste em exercícios variados e de altíssima intensidade (COSTA, 2014). É um programa de treinamento de força e condicionamento geral que proporciona a mais ampla adaptação fisiológica possível para qualquer tipo de pessoa, independente de idade ou nível físico, gerando assim uma maior otimização de todas as capacidades físicas; são elas: resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão (CROSSFIT BRASIL, 2015). Este tipo de treinamento se utiliza de exercícios do levantamento de peso olímpico (LPO), como agachamentos, arrancos, arremessos e desenvolvimentos do mesmo, exercícios aeróbios em remos, corrida e bicicleta e movimentos ginásticos específicos como, paradas de mão, paralelas, argolas e barras. É um dos programas de condicionamento físico que mais cresce em número de praticantes, além de já contar com mais de 10000 academias espalhadas pelo mundo (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015).

Objetivo: A presente revisão de literatura tem por objetivo buscar artigos científicos, livros e acervos da internet e apresentar um posicionamento sobre os possíveis riscos e/ou benefícios do CrossFit.

Relevância do Estudo: É importante que profissionais de educação física conheçam mais a respeito de novos métodos de treinamento e seus possíveis riscos e/ou benefícios.

Desenvolvimento: A procura cada vez mais precoce de diferentes tipos de modalidades desportivas e o nível elevado de competitividade nos esportes tem gerado um nível cada vez mais acentuado de lesões no aparelho locomotor em seus praticantes. Segundo Almeida et al. (2006), as lesões musculares podem ser estudadas epidemiologicamente quanto ao local mais lesionado, sexo, idade dos pacientes, do tipo de desporto mais praticado e o nível de participação esportiva do mesmo. De acordo com Fernandes et al. quanto ao nível de atividade, vários fatores podem influenciar as lesões musculares. Dentre estas podemos destacar a frequência, a intensidade e a duração das atividades. Há muitas críticas quanto às possíveis lesões relacionadas com a prática do CrossFit, incluindo rbdomiólise e lesões músculo-esqueléticas. Rbdomiólise é uma lesão que resulta na destruição da fibra muscular e na liberação de componentes intracelulares potencialmente prejudiciais na circulação sistêmica. O ponto mais sensível desta lesão é a concentração sérica de creatinoquinase (CK) e de mioglobina e que podem ter relação direta com o grau de lesão muscular (BERRY; BRANDE, 1991 apud PEREIRA et al., 2000). No entanto até o momento não há evidências na literatura que sustente a afirmação. Um estudo que avaliou a

prevalência de lesões em praticantes de CrossFit através de questionário online observou-se um índice de lesões 3,1 a cada 1000 horas de treinamento, porém nenhum caso de rabdomiólise foi diagnosticado. Lesões no ombro e coluna vertebral predominaram, portanto, vale-se dizer que as lesões no CrossFit foram similares ao levantamento olímpico, levantamento básico e ginástica e ainda menores se comparadas aos esportes de contato como o *rugby* (HAK; HODZOVIC; HICKEY, 2013). Outro estudo refere uma taxa de lesões em praticantes de CrossFit de aproximadamente 20%. A participação dos treinadores na orientação da execução esteve relacionada com a diminuição da taxa de acidentes. O ombro e parte inferior das costas foram as regiões mais comumente atingidas em movimentos de ginástica e de elevação de potência, respectivamente. Os participantes relataram lesões agudas e principalmente bastante suaves (WEISENTHAL et al., 2014). Já foi demonstrado que treinamentos de alta intensidade como o CrossFit podem levar a apoptose (morte das células), acarretando uma diminuição dos linfócitos circulantes e conseqüentemente uma diminuição da imunidade do indivíduo que poderá ser maior ainda quanto mais freqüente e intenso for o exercício. Recentemente, se investigaram os efeitos de três dias de treinamento de alta intensidade (HIIT) até sua máxima exaustão e foi percebido que o treinamento de alta intensidade induziu a apoptose dos linfócitos, desencadeando casos de imunossupressão (TIBANA; ALMEIDA; PRESTES, 2015). Segundo Smith et al. em relação as adaptações crônicas por praticantes do método, foi verificado que após dez semanas de treinamento houve uma redução de 20% do percentual de gorduras dos participantes e melhoras de até 15% no consumo máximo de oxigênio em ambos os sexos. O CrossFit, mais popular a cada dia, não só no Brasil, provavelmente por incentivar a competição e o desafio, associados a uma excelente estratégia de marketing. Parece ser precoce afirmar algo sobre a modalidade. Algumas limitações metodológicas devem ser percebidas e corrigidas, e estratégias para minimizar o índice de lesão devem ser adotadas. A respeito da eficiência, as evidências científicas parecem não dar suporte à hipótese que o método seja superior aos protocolos de treino tradicionais (COSTA, 2014).

Conclusão: Apesar dos poucos estudos encontrados sobre o CrossFit na literatura até o presente momento, parece que, a pratica deste esporte não aumenta a prevalência de lesões e ainda pode melhorar as adaptações no sistema cardiovascular, neuromuscular e na composição corporal. No entanto, mais estudos são necessários para a avaliação dos riscos e benefícios que o CrossFit proporciona aos seus praticantes.

Referências:

- ALMEIDA, E.; GONÇALVES, A.; KHATIB, S.; PADOVANI, C. R. Lesão muscular após diferentes métodos de treinamento de musculação. **Fisioterapia em Movimento**, v.19, n.4, p. 17-23. 2006.
- COSTA, Daniel. Perspectivas atuais sobre CrossFit. 2014. Disponível em: http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=250. Acesso em 17 out 2015
- CROSFIT BRASIL. O que é CrossFit. Disponível em: <http://www.crossfitbrasil.com.br/blog/o-que-e-crossfit/>. Acesso em 14 out 2015.
- GLASSMAN, G. Metabolic Conditioning. **CrossFit Journal**, 2003.
- HAK, P. T.; HODZOVIC, E.; HICKEY, B. The nature and prevalence of injury during CrossFit training. **Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association**, 2013.
- HENRIQUE, L. B.; ANTONIO, M. A. F.; OLIVEIRA, E. M.; COSTA, R. F. Lesões em surfistas profissionais. **Rev Bras Med Esp**, v. 13, n 4. 2007.
- PEREIRA, J. B.; NETO, C. A. L.; ABDULKADE, C. R. Relato de Caso: Alterações metabólicas como causa de rabdomiólise e insuficiência renal aguda. **Rev. Bras Nefrol**, v. 22, n. 2, p. 78-8, 2000.
- TIBANA, R A; ALMEIDA, L M; PRESTES, J.Riscos ou benefícios? O que sabemos até o momento? **Rev Bras Ciencia Mov**, 2015.

A DESMOTIVAÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Ana Paula Ferreira¹; Juliana Martins Pereira²;

¹Aluna do curso de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – ap_ferreira22@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Licenciatura

Palavras-chave: desmotivação, ensino fundamental, educação física.

Introdução: Ao falar sobre a Educação Física Escolar, além de propiciar o desenvolvimento das habilidades físicas, deve-se entender que as aulas tem por finalidade a contribuição na formação das habilidades sociais, bem como melhoria da autoestima das crianças, para a formação do caráter e da cidadania. A disciplina em si não se limita somente ao desenvolvimento muscular, mas também ao entendimento da importância da forma, da dinâmica e do estilo do movimento. Contudo, visto que os estudantes passam a maior parte do seu tempo no ambiente escolar, este, torna-se um local privilegiado para se tratar de assuntos como, manutenção da saúde, melhora da qualidade de vida, importância das atividades físicas regulares. No entanto, para Nascimento (2005), as decepções, cobranças e frustrações refletem para uma evasão dos alunos na vida esportiva e salienta também que tal desmotivação e desinteresse são comuns por parte dos jovens. Desta forma, o presente trabalho, objetiva salientar os motivos pelos quais os alunos tem frequência reduzida ou são ausentes das aulas de Educação Física. Como consequência, entendemos que poderão ser desenvolvidas formas de intervenção que professores e profissionais da área possam utilizar para reverter este quadro.

Objetivos: Investigar os motivos pelos quais alunos de ensino fundamental, especificamente a partir do ciclo II, não participam regularmente das aulas de educação física.

Relevância do Estudo: Visto que a evasão ou desmotivação dos alunos do ciclo II do ensino fundamental nas aulas de Educação Física dá-se devido inúmeros fatores, os quais são poucos mensurados e discutidos, há a necessidade de investigação de tais para que os professores possam reverter este quadro, promover novas formas de abordar os alunos, uma vez que as aulas de educação física são de suma importância, pois as crianças contemporâneas cada vez mais estão adeptas de atividades que não envolvem movimento como jogar videogames e acessar a internet.

Materiais e métodos: Este artigo foi elaborado a partir de pesquisas feitas em bases de dados, como Scielo, Lilacs, MEDLINE e livros sobre Educação Física, no período de 2005 a 2015, as palavras chaves utilizadas foram, evasão escolar, educação física, ensino fundamental, educação física escolar, desmotivação, motivação, planos de aula, etc., foram escolhidos artigos compatíveis com o tema, caracterizando uma pesquisa descritiva explicativa.

Resultados e discussões: No decorrer da pesquisa foram avaliados inúmeros estudos de campo realizados por outros autores, os quais trouxeram grandes contribuições para nosso trabalho e para uma melhor compreensão dos motivos pelos quais os alunos se desmotivam

nas aulas de educação física. São inúmeros os motivos ou fatores pelos quais os alunos se desmotivam à participar das aulas de Educação Física, fatores ambientais: a escola e os métodos de ensino-aprendizagem, biológicos: falta de habilidades, sociais: idade, horários, classe social, gênero, estrutura escolar e educação familiar. Conforme Darido (2004) expõe, a repetição dos programas já desenvolvidos anteriormente é um dos fatores desmotivacionais. Concomitantemente com Darido (2004), Almeida (2007) argumenta sobre a falta de métodos pedagógicos como um dos fatores. Luna (2009) relata que os motivos pela desmotivação dos alunos nas aulas de educação física são fatores que se inter relacionam, tais como: idade, horários, classes sociais, gênero, estrutura escolar e educação familiar. Contudo, Aquino (2005) expõe que a interferência na decisão dos alunos em participarem ou não das aulas, é a falta de habilidades.

Conclusão: Portanto, são inúmeros os fatores que ocasionam a desmotivação dos alunos nas aulas de educação física que partem desde a atuação do professor, as práticas pedagógicas, e a estrutura escolar, como também fatores sociais que ultrapassam os muros da escola, questões financeiras das famílias dos discentes, onde muitos deles deixam de frequentar as aulas de educação física, que na grande maioria são em período inverso ao das aulas, para trabalhar e atuar como integrante na renda familiar.

Referências:

ALMEIDA, Pedro Celso. O Desinteresse pela Educação Física no Ensino Médio. Revista Digital - Buenos Aires – Vol. 11 - Nº 106 – Março de 2007. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd106/o-desinteresse-pela-educacao-fisica-no-ensino-medio.htm>> Acesso: Agosto/2015

AQUINO. Julio Groppa, (org.). **Erro e Fracasso na Escola:** alternativas teóricas e metodológicas. São Paulo. Summus. 2005.

DARIDO, Suraya Cristina. A Educação Física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividades físicas. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte. São Paulo. Vol 18. Nº1. p, 61-80. Jan/mar. 2004

LUNA, Cândido Leonardo Freitas. SILVA, Francisco Wellington Cândido. ANDRADE, Gabriel Pagani. VIANNA, José Antonio. Evasão nas Aulas de Educação Física Escolar. Revista Digital - Buenos Aires - Vol 14 - Nº 134 - Julho de 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd134/evasao-nas-aulas-de-educacao-fisica-escolar.htm>> Acesso: Junho/2015

NASCIMENTO, Aida Christine Lima do. **Pedagogia do Esporte e o Atletismo:** Considerações Acerca da Iniciação e da Especialização Esportiva Precoce. 2005. 284 f. Tese (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física da Unicamp – Universidade de Campinas. São Paulo. 2005.

ANÁLISE DA AUTOIMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Amanda Saab Damettos¹; Marcelo Antônio Ferraz²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física Bacharelado

Palavras-chave: hidroginástica, atividade física, sedentarismo, autoimagem corporal.

Introdução: Desde muito cedo a água já era utilizada por populações não apenas para beber, mas com finalidade também em fins terapêuticos, recreativos e curativos. Os exercícios aquáticos são seguros, estimulantes, eficazes além de muito agradáveis pelo fato de não ter o desconforto da transpiração, sensação de exaustão e podem ser praticados por qualquer pessoa com qualquer idade. Uma boa forma de se exercitar utilizando o meio líquido é praticando hidroginástica. Esta atividade possui um diferencial das demais atividades físicas feitas no solo, por apresentar um efeito de relaxamento da musculatura e o alívio das tensões. Segundo Bonachela (1999) a prática frequente de hidroginástica principalmente na terceira idade é capaz de promover modificações morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando as funções orgânicas e psíquicas do indivíduo que a pratica. Os conceitos e valores da sociedade influenciam os conceitos do próprio corpo, e estrutura-se também através do contato social. Esses conceitos são formados a partir das sensações influenciadas pelo que a sociedade pensa e idealiza sobre o próprio corpo (MATSUO, 2007). A questão da autoimagem corporal tem sido muito estudada uma vez que, esta busca incessante pelo corpo perfeito, ou seja, aquele corpo que atende as necessidades da estética da moda (magro e com os músculos definidos) tem sido a meta de homens e mulheres frequentadores de academias. Neste sentido, é que a autoimagem corporal é definida por vários fatores influenciados, no qual levam homens e mulheres a se cuidarem, exercitarem, pois não estão satisfeitos com a sua autoimagem. A autoimagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros (DAMASCENO, 2006).

Objetivos: Analisou a autoimagem corporal de mulheres e homens praticantes e não praticantes de hidroginástica.

Relevância do Estudo: Verificou a insatisfação de praticantes e não praticantes de hidroginástica em relação a sua autoimagem corporal.

Materiais e métodos: Participaram do presente estudo (N=30) de ambos os sexos, com faixa etária entre 40 a 50 anos de idade, sendo que 15 indivíduos eram praticantes regulares de hidroginástica e 15 indivíduos não praticantes de atividades físicas regulares e em específico não deviam ser praticantes de hidroginástica. O estudo foi realizado na Academia Guaraná Club (unidade do Bairro Santa Luzia) no município de Bauru/SP. A coleta foi feita a partir de um questionário *BodyShape Questionnaire* (BSQ) e das silhuetas corporais de Stunkard (1983) *apud* Tritschler (2003).

Resultados e discussões: Os resultados obtidos pelo questionário dos níveis de autoimagem corporal foram analisados utilizando o teste t-Student comparando entre os grupos Praticantes de Hidroginástica (P) e Não Praticantes de Hidroginástica (NP) e entre

homens e mulheres, no qual apresentou uma diferença, estatisticamente significativas entre os grupos (P X P) homens entre mulheres de $P < 0,05$. O grupo de P mulheres apresentou um maior score estatisticamente significativo de pontuação no questionário 124,83, indicando que estão mais preocupadas com a sua autoimagem corporal do que o grupo de P homens 82. Para avaliar as respostas obtidas pelo teste das silhuetas corporais de Stunkard (2003), na qual as participantes indicaram sua silhueta atual e a desejada, foi feita uma análise T-student entre o primeiro e o segundo julgamento para indicar as discrepâncias julgadas. O presente resultado não indicou diferenças estatisticamente significativas, $p < 0,05$ entre os grupos de praticantes e não praticantes de hidroginástica, tanto para o grupo masculino quanto para o grupo feminino. Quando se trata do presente estudo, a modalidade escolhida de hidroginástica não possui o componente da competitividade observada no estudo de Fortes, Miranda, Amaral e Ferreira (2011), deste modo, os participantes de hidroginástica não visam o aprimoramento das suas qualidades estéticas, mas sim se preocupam com aspectos voltados para a saúde corporal e mental de forma ampla.

Conclusão: A prática da hidroginástica pouco influencia as questões da autoimagem corporal. Praticantes de hidroginástica do sexo feminino estão mais preocupadas com a sua autoimagem corporal do que os homens. O componente da competitividade apontada em outros estudos que comparam atividades físicas e autoimagem corporal não está presente nos praticantes da hidroginástica podendo ser um dos fatores para que a estética corporal não seja um fator preponderante.

Referências:

BONACHELA, V. Manual básico de hidroginástica. **Editora Sprint LTDA**, 1999.

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**. Vol.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**. Vol. 60, n 4, p.309-314, 2011.

MATSUO, R. F.; VELARDI, M.; BRANDÃO, M. R. F.; MIRANDA, M. L. J. Imagem corporal de idosas e atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo SP, v. 6, p. 37-43, 2007.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal/SP, v. 5, n. 6, p 12 – 30, 2005.

TAVARES, M. C. C. **Imagem Corporal: conceito e desenvolvimento**. São Paulo: Manole, 2003.

COMPARAÇÃO DA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL ISOMÉTRICA MÁXIMA ENTRE ATLETAS DE JIU-JÍTSU E JUDÔ: REVISÃO DE LITERATURA

Victor Hugo Maciel¹; Washington Luiz Antunes dos Santos², Rogério Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave Preensão manual; jiu-jitsu; judô; força isométrica.

Introdução: O Brazilian Jiu-Jitsu, como é conhecido o jiu-jitsu no Brasil, é uma modalidade individual de combate cujo objetivo é, após efetuar a pegada no kimono e projetar o adversário ao solo, dominá-lo através de técnicas de imobilização, estrangulamento ou chave articular específicas que se baseiam em posições e alavancas biomecânicas, onde as projeções e imobilizações apresentam pontuações distintas em função de seus tipos e também buscando a desistência do adversário através de técnicas de estrangulamento e chaves articulares, e quando não ocorre finalização, o término da luta é determinado pelo tempo, sendo o vencedor o lutador que mais pontuou (FRANCHINI; TAKITO; PEREIRA, 2003). O Judô tem por finalidade utilizar a força e o peso do oponente contra ele para efetuar projeções de pontuação, e uma possível imobilização (PAZ, 2013). Durante a luta, o atleta necessita manter o adversário sob controle através de pegadas no kimono, que envolve o movimento de preensão manual. A pegada é um fundamento muito importante para o judoca, fornecendo o primeiro contato entre dois atletas na luta e apoio básico para a execução de outras técnicas (FRANCHINI et al., 2001). Diferentes modalidades esportivas utilizam as mãos como importante segmento corporal envolvido para a performance atlética. Durante a luta de jiu-jitsu, o atleta se encontra em contato com o adversário na maior parte do tempo e, para manter essa posição, necessita realizar movimentos sucessivos de preensão manual, tal como o judô que, em diferentes momentos, mais precisamente nos “kumikata” (técnicas de pegadas), utiliza a união de habilidades como a força e resistência muscular, que possivelmente podem ser potencializadas por aspectos morfológicos favoráveis, como é o caso de uma composição corporal adequada, estabelecendo o sucesso esportivo (OLIVEIRA, et al., 2013). De maneira abrangente, os tipos de preensão manual são divididos em: “Power Grip”, na qual existe a inibição da ação do polegar; “Key Grip”, quando a força é exercida pelo polegar sobre o lado radial da falange média do indicador e as do tipo “Pinch Grip”, ou preensão de pinça, sendo a força que o polegar exerce sobre a falange distal de cada um dos dedos. O tipo de contração muscular na preensão é também um fator relevante na realização do movimento, podendo ser, isométrico contínuo (a contração ocorre continuamente por determinado tempo ou isométrico intermitente, onde existe um intervalo de tempo entre contrações sucessivas (JUNIOR, 2009).

Objetivos: O presente estudo tem como objetivo comparar a força de preensão isométrica entre atletas de jiu-jitsu e judô.

Relevância do Estudo: A força de preensão manual é de extrema importância nos esportes de luta como o jiu-jitsu ou judô. Diante disso, o presente trabalho será de extrema importância para os profissionais de educação física e praticantes de modalidades esportivas que necessitam do uso desse tipo de força para norteá-los quanto à necessidade e formas de treinamento específico.

Materiais e métodos: Foi realizada pesquisa de revisão de literatura nas principais bases de dados eletrônicas, bem como, livros, considerando-se as principais publicações referentes as modalidades de jiu-jitsu e judô, devido ainda haver poucas publicações sobre o assunto.

Considerações finais: Conforme constatado nos estudos anteriores, tanto o jiu-jitsu, quanto o judô não apresentam valores elevados de força de preensão palmar quando comparados com atletas de outras modalidades esportivas, só sendo verificados valores significativamente maiores, quando comparados com a população de não-atletas. A composição corporal, como estatura e massa corporal parecem estar associadas de forma positiva com força de preensão manual máxima. Diante dos achados, podemos concluir que a força de preensão manual é de suma importância para ambas as modalidades esportivas, sendo necessários treinamentos específicos para melhorar essa qualidade física. O estudo também concluiu que não existe diferença nas características da preensão manual entre atletas de jiu-jitsu e judô, e a prática dessas melhora a resistência do movimento de preensão, conseguindo manter a força de preensão máxima por um tempo mais prolongado.

Referências:

FRANCHINI; E. MATSUSHIGUE; K; A. RUBIO; K. COSTA; R; F. SANTOS; S; G. MELO; S; I; L. Fisiologia do Exercício Aplicada no Judô. In: FRANCHINI; E. (Org.) **Judo: Desempenho Competitivo**. Barueri: Manole, 2001, 1-85.

FRANCHINI, E.; TAKITO, M. Y.; PEREIRA, J. N. C. **Frequência cardíaca e força de preensão manual durante a luta de jiu-jitsu (2003)**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd65/jiujitsu.htm>>. Acesso em: 13 abr 2015

JUNIOR; N; G ; B. 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. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 11(3) :292-298, 2009

OLIVEIRA; J; F. PONTES; L; M. CERIANI; R; B. OLIVEIRA; F; B; S. Correlação entre Percentual de gordura e força muscular de preensão manual em Atletas do Judô Paraibano. **Rev. Ciênc. Saúde Nova Esperança**, v.11, v.1, p.19-30, 2013.

PAZ; G; A. MAIA; M; F. SANTIAGO; F; L; S. LIMA; V; P. Preensão manual entre membros dominantes e não dominantes em atletas de alto rendimento de judô. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia de Exercício**, São Paulo, v.7, n.39, p.208-214, 2013

EFICÁCIA DOS SISTEMAS DE TREINAMENTO PIRÂMIDE TRUNCADA CRESCENTE, DECRESCENTE E SÉRIES MÚLTIPLAS EM RELAÇÃO AO GANHO DE FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR

Fernando Roberto de Oliveira¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
fer.roberto20@gmail.com

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Treinamento resistido, força muscular, hipertrofia, métodos de treinamento.

Introdução: Os exercícios físicos são estímulos que desenvolvem o sistema orgânico e o treinamento físico é uma instrução organizada que aumenta o rendimento físico, psicológico, intelectual ou mecânico dos seres vivos (BARBANTI, 1997). O termo treinamento com pesos é mais restrito ao treinamento de força que utiliza pesos livres ou algum tipo de equipamento e é também conhecido como treinamento dinâmico (FLECK; KRAEMER, 2006). O treinamento de força e hipertrofia, promove diversas adaptações como o ganho de força, aumento da secção transversa do músculo, fortalecimento ósseo, maior capacidade de recrutamento de unidades motoras, frequência de estímulo, maior coordenação da performance motora, aumento da sincronização da unidade motora, remoção da inibição neural, aumento do tecido conjuntivo (WEINECK, 2003), modificação de fibras musculares e maior ativação metabólica das proteínas estruturais (BOMPA; CORNACCHIA, 2000). Os ganhos de força e hipertrofia muscular também ocorrem pela correta aplicação na organização dos princípios científicos dos treinamentos. Isso necessita de um bom controle da intensidade, volume, intervalo de recuperação e frequência de treinamento (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004). Na montagem de um programa de musculação são utilizados muitos sistemas de treinamento (BORGES et al., 2010), onde os mesmos se originaram por inúmeras possibilidades de combinação e manipulação de variáveis (SALLES; SIMÃO, 2014). Dentre os inúmeros sistemas de treinamento existentes, alguns são bastante utilizados, tais como o de séries múltiplas, o pirâmide truncada crescente e o pirâmide truncada decrescente.

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi verificar a eficácia dos métodos de treinamento pirâmide truncada crescente, decrescente e séries múltiplas em relação ao ganho de força dinâmica máxima e hipertrofia muscular e qual desses métodos poderiam gerar melhores resultados em um programa de treinamento.

Relevância do Estudo: Atualmente o treinamento resistido com pesos é procurado por diversos tipos de pessoas nas academias pela melhora significativa das capacidades de força, velocidade e resistência, além de melhoras estéticas num período bastante curto e por ser um programa de exercícios bastante individualizado. Diante disso, o presente trabalho será de extrema importância para os profissionais de educação física e praticantes dessa modalidade de treinamento que procuram saber os tipos de treinamento de força que existem e se entre eles existe um mais eficaz para ganhos de força e hipertrofia muscular.

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

Conclusão: A força ao longo dos anos tem sido objeto de mitos e lendas e nos tempos modernos, alvo de investidas de marketing para vendas de equipamentos e programas. Por esse fato, a avaliação sobre os programas de treinamentos de força se torna difícil. Muitas vezes os ganhos são ilusórios, melhorias são causadas por ganhos iniciais de treinamento, não podendo considerar que essas melhoras continuem a longo prazo. Debates sobre o melhor programa de treinamento estão em livros, revistas, conferências, internet, porém não é um tema fácil, pois o melhor programa está relacionado com o objetivo de treinamento de cada um, fatores como idade e gênero também afetam a eficácia do programa. O mesmo programa de exercício pode não ser tão efetivo a longo prazo, pois os objetivos do treinamento podem mudar e os praticantes tornam-se mais condicionados. Portanto o conceito de progressão é um importante princípio do treinamento de força (FLECK; KRAEMER, 2006). Se o programa estiver fundamentado em princípios científicos sólidos, vai ter efeitos positivos. A prescrição inicial deve levar em consideração o conhecimento científico, objetivos do treinamento e tipo de elemento associado ao programa necessário para estimular uma alteração (FLECK; KRAEMER, 2006). Não existe treinamento ideal para aumento da força, pois as respostas são variadas, por isso que o treinamento de força deve ser adequado para cada indivíduo (POWERS; HOWLEY, 2009). Diante dos achados nas pesquisas relatadas, faz-se necessário continuar buscando métodos de treinamento de força que mostrem melhores resultados, sempre respeitando os princípios da variabilidade, individualidade biológica e adaptação à sobrecarga de cada indivíduo, tendo em vista que, cada pessoa tem uma resposta diferente a um determinado estímulo.

Referências:

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

BARBANTI, V. J.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Relevância do conhecimento científico na prática do treinamento físico. **Rev. paul. Educ. Fis.**, v.18, p.101-109, ago. 2004.

BOMPA, T. O.; CORNACCHIA, L. J. **Treinamento de força consciente**. 1ª ed. São Paulo: Phorte, 2000.

BORGES, I. T.; NOBRE, G. C.; NAZARIO, P. F.; SANTOS, J. O. L. Caracterização dos sistemas de treinamento em musculação utilizados pelos profissionais de academia. **Revista Digital Buenos Aires**. Ano 15, n.149, Outubro, 2010.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 6ª ed. Barueri: Manole, 2009.

SALLES, B. F.; SIMÃO, R. Bases científicas dos métodos de treinamento de força. **Revista UNIANDRADE**. v.15, n.2, p.127-133, 2014.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9ª ed. Barueri: Manole, 2003.

A IMPORTÂNCIA DO ESPORTE ADAPTADO, NA INCLUSÃO DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

Camila Sitta dos santos¹; Neusa Maria Carvalho Barbosa², Maria Inês Garcia Ishikawa²;

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

²Profª Ms do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB mari.wa@iq.com.br

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Deficiência física, Esporte adaptado e Inclusão

Introdução: Atualmente a temática da inclusão tem sido amplamente discutidas e de acordo com Sassaki (2006), a sociedade deve se adaptar para poder incluir em seus sistemas sociais gerais, pessoas com deficiência para que estas se preparem para assumir seus papéis na sociedade em condições de igualdade. Nesse sentido a sociedade precisa buscar adaptações e equiparação de oportunidades. Neste contexto, merece destaque o esporte adaptado para as pessoas com deficiência física. A inclusão de deficientes físicos em atividades físicas tem gerado a oportunidade, aquisição de sensações e movimentos novos, que frequentemente são impossibilitados pelas barreiras físicas, ambientais e sociais. O esporte, vem possibilitando esses acontecimentos, eventualmente em casos de reabilitação. (LABRONICI, 2000). Entende-se por deficiência física, uma variedade bastante ampla de condições orgânicas, que de alguma forma alteram o funcionamento normal do aparelho locomotor, comprometendo assim a movimentação e a deambulação do indivíduo, podendo ocorrer alterações em vários níveis como ósseo, articular, muscular e sistema nervoso (BRASIL, 2002). De acordo com Duarte e Werner (1995), a deficiência é congênita desde o nascimento do indivíduo, e é adquirida quando, a pessoa sofre alguma lesão de origem cerebral, medular, muscular ou ósseo articular. Segundo Costa e Bittar (2004), a atividade física e/ou esportiva inclusiva como toda e qualquer atividade que, levando em consideração as potencialidades e as limitações físico-motoras, sensoriais e mentais dos seus praticantes, propicia a efetiva participação nas diversas atividades físicas, possibilitando o desenvolvimento de suas competências e potencialidades. Sendo assim acredita-se que a prática regular de atividades físicas, por meio do esporte adaptado, favorece, não só, o desenvolvimento motor, mas se torna um aliado neste processo de inclusão das pessoas com deficiência física.

Objetivos: O presente estudo, teve como objetivo analisar a importância do esporte adaptado na inclusão das pessoas com deficiência física.

Relevância do Estudo: O sedentarismo na deficiência física pode ser muito comum, devido a falta de oportunidade, enquanto que o esporte adaptado é um campo aberto para que o deficiente físico possa vivenciar novas experiências e vislumbrar novos caminhos de inclusão.

Materiais e métodos: Este projeto de pesquisa foi desenvolvido por meio de estudo exploratório e descritivo, apoiado em pesquisa bibliográfica em fontes impressas e eletrônicas e, ainda em pesquisa de campo transversal.

A pesquisa bibliográfica compreendeu a fundamentação teórica correspondente à literatura seletiva existente sobre o tema, construído pela consulta e leituras de autores consagrados, cujas contribuições foram consideradas relevantes e pertinentes ao entendimento do esporte adaptado e sua importância enquanto fator de inclusão para o deficiente físico.

Como população de interesse foram consideradas exclusivamente as Pessoas com Deficiência Física, num total de 15 sujeitos de ambos os sexos, com idades entre 25 a 40

anos, praticantes de esporte adaptado na comunidade Bauruense. Para análise dos dados foi realizado um questionário com 15 (quinze) perguntas fechadas e 03 (três) perguntas abertas, referente a inclusão e ao esporte adaptado. Os resultados foram apresentados em forma de tabela comparativa.

Resultados e discussões: Diante dos resultados obtidos foi possível observar que o esporte adaptado é uma ferramenta importante para reabilitação, qualidade de vida e inclusão das pessoas com deficiência física, além dos inúmeros benefícios nos aspectos físicos, motores, psicológicos e sociais. Vale ressaltar que o sucesso dos atletas, depende das adaptações, que são pensadas e colocadas em prática de acordo com o esporte escolhido, ambiente, materiais utilizados e as necessidades de cada atleta.

Conclusão: É notável que o esporte adaptado vem crescendo de forma considerável, favorecendo a inclusão da Pessoa com deficiência na sociedade, caracterizando-se com uma grande oportunidade para deixar o sedentarismo de lado e praticar uma atividade física, que favoreça benefícios nos aspectos físicos, motores, psicológicos e sociais, além de ser uma ferramenta eficaz no processo de inclusão.

Referências:

BRASIL. **Ministério da Educação. Caderno texto do curso de capacitação de professores multiplicadores em educação física adaptada/secretaria de educação especial** – Brasília: MEC; SEESP, 2002.

COSTA, A. M.; BITTAR, A. F. **Metodologia aplicada ao deficiente físico.** In Curso de Capacitação de Professores Multiplicadores em Educação Física Adaptada. Brasília: MEC; SEESP, 2004.

DUARTE, E.; WERNER, T. **Conhecendo um pouco mais sobre as deficiências.** In: COSTA, V. L de M. (Coord.). Curso de atividade física e desportiva para pessoas portadoras de deficiência: Educação à distância. Rio de Janeiro: Disponível em http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/1995_991.pdf. Acesso em 12 abr. 2015.

LAMBRONICI, R.H.; CUNHA, M.C.B.; OLIVEIRA, A.S.B.; GABBAI, A.A. **Esporte como Fator de Integração do Deficiente Físico na Sociedade.** ArqNeuropsiquiatr, p 1092-1093, 2000.

SASSAKI, R. K. **Inclusão, construindo uma sociedade para todos.** 7. ed. Rio de Janeiro: WVA, 2006

ANÁLISE DAS CAPACIDADES FÍSICAS DE ESCOLARES QUE PRATICAM DESPORTOS ALÉM DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Lucas Cocato Fernandes¹; Marcelo Antonio Ferraz²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: capacidades físicas, escolares, desporto, educação física escolar.

Introdução: As crianças, de um modo geral, têm apresentado alguns comportamentos sedentários pela falta da prática de atividades físicas regulares e esportivas, tendo a possibilidade de prática apenas nos raros horários das aulas de Educação Física Escolar, (DARIDO, 2003; GALLAHUE; OZMUN, 2002; GUEDES; GUEDES, 2001) esses autores apontam que há necessidade de uma prática complementar das poucas fornecidas pela escola, para que o desenvolvimento motor e físico possa ser potencializado na infância, (FRANÇA; FREIRE, 2009) com a missão de introduzir e integrar o aluno na esfera da Cultura Corporal com um bom comportamento motor desenvolvido, aumentando a diversificação e a complexidade dos movimentos.

Objetivos: Avaliar as capacidades físicas de crianças com a prática de atividade física adicional somada as atividades de Educação Física Escolar, no presente estudo foi comparado crianças que fazem atividades físicas fora da escola como escolinhas de futebol, natação, basquetebol, voleibol e entre outros esportes, com crianças que apenas fazem atividades físicas na escola em horário de aula.

Relevância do Estudo: Compreender se há diferença no desenvolvimento das capacidades físicas de crianças que praticam atividade física fora do ambiente escolar, com crianças que fazem atividade física regularmente apenas na escola, com as aulas de Educação Física Escolar.

Materiais e métodos: Participaram do presente estudo (N=50) crianças, entre idades de 10 a 15 anos, matriculadas na escola SESI-JAÚ/SP e na escola AGP Jorge de Ensino Fundamental da Cidade de Jaú/SP, divididas em crianças que praticam atividade física apenas em horário de aula, com crianças que praticam fora do ambiente escolar com frequência. As crianças realizaram o teste de aptidão física relacionada à saúde da PROESP (2015) que compreende os testes de agilidade (teste do quadrado 4 metros de lado), velocidade (corrida de 20 metros), teste de sentar e alcançar, teste de resistência muscular localizada (abdominal) e a avaliação da composição corporal que foi realizada utilizando o índice de massa corporal (IMC) através do cálculo da fórmula: $(\text{peso}/(\text{altura})^2)$.

Resultados e discussões: Para o teste de velocidade foram obtidos resultados com diferenças significativas ($p < 0.05$) indicando que o grupo que faz outras atividades além da Escola (OUTROS) apresentou ser mais veloz no teste, cumprindo em média o teste em menor tempo 4,68s e desvio padrão 0,42 comparado ao grupo que só pratica atividades físicas na Escola (SÓ ESCOLA) que foi em média 5,37s e desvio padrão de 0,43, portanto $p < 0,001$. Porém, os resultados dos testes de IMC, abdominal, agilidade, sentar e alcançar não apresentaram diferenças significativas entre os grupos, indicando $p > 0,05$. Os resultados mostraram diferenças apenas na variável de velocidade com uma diferença significativa ($p < 0,05$). Segundo Guedes e Guedes (1997) e Darido (2003) a vivência prática, dentro das aulas de Educação Física Escolar, não é eficaz para manutenção ou melhora da aptidão

física, estando de acordo com o presente estudo que apresentou apenas uma variável com diferenças significativas. Observou-se também que a prática além das aulas pode promover uma diversificação das habilidades motoras, podendo somar ao desenvolvimento motor global das crianças, resultado este apontado pela significância da variável velocidade para o grupo (OUTROS). O grupo escolar não diferiu daqueles que fazem mais atividades físicas dentro das variáveis observadas como IMC, flexibilidade, agilidade e resistência abdominal, mas na variável de velocidade houve uma avaliação de desempenho que se encontra em esportes específicos desenvolvidos e praticados fora do ambiente escolar. Porém, a diferença nas capacidades físicas dos praticantes de atividade física, fora do ambiente escolar, foi muito pequena, apenas uma variável apontou diferença significativa com crianças que fazem atividade física regularmente apenas na escola. Este resultado indica de acordo com França e Freire (2009) e Darido (2003), que o papel da atual Educação Física Escolar é de conscientizar para a prática regular e para a adoção de hábitos saudáveis dentro e fora do horário escolar, tal empenho pode estar surtindo efeito, uma vez que as crianças não apresentaram muitas diferenças daquelas que praticam atividade física além do horário da Educação Física Escolar.

Conclusão: A partir dos resultados obtidos na pesquisa, pode-se notar as seguintes conclusões:

- a) As capacidades físicas avaliadas entre o grupo de (ESCOLAR X OUTROS) indicaram que apenas a variável da velocidade foi maior para o grupo OUTROS comparado ao grupo ESCOLAR;
- b) As capacidades físicas IMC, abdominal, agilidade, capacidade de sentar e alcançar não apresentaram diferenças significativas entre os grupos (ESCOLAR X OUTROS);
- c) A prática de atividade física regular na escola pode não garantir toda a melhoria das capacidades físicas necessárias para o excelente desenvolvimento motor.
- d) A educação física escolar tem cumprido um papel de manutenção das capacidades físicas gerias como IMC, força abdominal, agilidade e flexibilidade, podendo algumas capacidades físicas ser potencializadas com práticas além do período escolar.

Referências:

DARIDO, S. C. **Educação Física na Escola: Questões e Reflexões**. 1.ed., São Paulo: GUANABARA KOOGAN, 2003.

FRANÇA, J. F. M., FREIRE, E. S. Educação Física e Currículo: Os conteúdos selecionados pelos professores para o Ensino Fundamental. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. n. 8, 2, 89-102, 2009.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**. 5.ed., São Paulo: NADINE J. KANN, 2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.. Esforços Físicos nos Programas de Educação Física Escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.15. n.1, 2001.

PROJETO ESPORTE BRASIL (PROESP): MANUAL. Disponível em www.proesp.ufrgs.br acesso em 10 de maio de 2015.

SCHIMIDT, R. A ; WRISBERG , C. A. , **Aprendizagem e Performance Motora** : Uma abordagem da aprendizagem, 2ªed. Porto Alegre: ARTMED, 2001.