

---

## ANÁLISE DO INSTRUMENTO AVALIATIVO DO CÓDIGO COPA DE POLE ESPORTE

Daniele Maíra de Lima Luz<sup>1</sup>; Olga de Castro Mendes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –

[daniele.ufri@gmail.com](mailto:daniele.ufri@gmail.com);

<sup>2</sup>Orientadora e Professora do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB [ocmendes2003@yahoo.com.br](mailto:ocmendes2003@yahoo.com.br).

**Grupo de trabalho:** BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** *pole sport*, pole dance, esporte, código, regulamento, instrumento avaliativo.

**Introdução:** Como técnica de *pole sport*, percebo a necessidade e importância de termos um instrumento de avaliação de confiabilidade da modalidade. Instrumento este capaz de julgar e analisar coerentemente os atletas iniciantes que têm como objetivo futuro participar de campeonatos nacionais regidos por federações internacionais que os classificam para campeonatos mundiais. Pole dance, segundo o dicionário brasileiro da língua portuguesa tem como definição: dança do poste. Antigamente desenvolvido por dançarinas, *strippers* e acrobatas, a atividade passou a ocupar academias e estúdios como prática esportiva onde o movimento consiste na realização de acrobacias na barra vertical, sendo praticado principalmente por mulheres (GONÇALVES, 2021). Diferenciando-se uma das outras, as vertentes do pole dance estão em constante evolução, tentando cada uma se consolidar dentro da sua modalidade. O *pole sport*, por exemplo, passou a ser reconhecido como esporte no Brasil em 2020 com a criação da Confederação Brasileira de Aéreos e Pole Sports (CBAPS) e está na luta para um dia entrar nas Olimpíadas (KUMMEL, 2022). Apesar da *International Pole Sports Federation* (IPSF) ser o órgão que está à frente da tramitação do *pole sport* junto ao Comitê Olímpico Internacional (COI) para estreitar nas Olimpíadas, outras federações existentes no Brasil e no mundo também lutam para que o *pole sport* cresça mais a cada dia, realizando campeonatos com códigos de alta rigidez, onde unanimemente a parte técnica conta mais que a artística. Porém, assim como em outras modalidades esportivas, as competições são baseadas em padrões e normas pré-definidas pelas entidades que regem o evento, o que faz com que hoje tenhamos diferentes códigos na modalidade de *pole sport*. O código Copa de Pole Esporte foi baseado no código da IPSF onde o sistema de pontuação é dividido em quatro sessões: Obrigatórios, Bônus Técnicos, Deduções Técnicas, Apresentação Artística e Coreografia. A pontuação final é a soma dos pontos das quatro sessões. Ganha quem tiver a maior pontuação total da soma. Tendo o sistema de pontuação como objetivo promover um atleta equilibrado em todas as sessões.

**Objetivos:** O objetivo geral deste trabalho é analisar o instrumento avaliativo “Código Copa de Pole Esporte”. O objetivo específico da pesquisa é analisar a confiabilidade do código, o qual foi desenvolvido e pensado exclusivamente para divulgar e proporcionar um campeonato aos atletas iniciantes de *pole sport*.

**Relevância do Estudo:** A busca por um instrumento com confiabilidade é de extrema importância para os treinadores e atletas iniciantes de *pole sport*, que tem como objetivo participar de campeonatos nacionais que os classificarão para os mundiais.

**Materiais e métodos:** Participaram da pesquisa dez praticantes da modalidade *pole sport* e três árbitras da mesma modalidade. Uma competição foi simulada com as dez alunas do Studio Fitness Pole Dance praticantes da modalidade *pole sport* há mais de 12 meses, de qualquer faixa etária, que se enquadravam na categoria de amadores as quais treinavam em média uma hora por dia, duas vezes na semana. A simulação da competição aconteceu no próprio Studio, conforme as normas descritas no Código do Campeonato. Segundo o Código, a pontuação final deveria ser dada por quatro jurados capacitados e um auxiliar responsável pelo tempo. Cada jurado julga um critério e o vencedor do campeonato é o

atleta que obtiver a maior soma composta pelos quatro critérios: pontuação total da ficha de exercícios obrigatórios declarados; pontuação total da ficha de exercícios de bonificações; pontuação total da ficha de artístico; e pontuação total da ficha de deduções. Totalizando assim o valor da performance do atleta. Em caso de empate, o atleta com a maior pontuação total na ficha de exercícios obrigatórios declarados seria o campeão, em caso de persistir o empate, ganharia o atleta com a maior pontuação total da ficha de deduções. No entanto, nesta simulação foi definido que cada uma das três árbitras faria o papel dos quatro jurados e do auxiliar responsável pelo tempo, executando a função separadamente. Para a análise da confiabilidade do Código Copa de Pole Esporte neste estudo, a performance da aluna foi gravada durante o dia com uma boa iluminação, com o uso de uma câmera de filmagem de alta qualidade, que foi posicionada em um tripé a uma distância de sete metros da área de competição, com o intuito de capturar todos os detalhes da performance. Estas filmagens, sem edições, foram encaminhadas para as três árbitras capacitadas para as julgarem. As árbitras não mantiveram contato entre si durante todo o processo avaliativo. De posse das filmagens, cada árbitra analisou cinco vezes cada performance. Após as cinco análises, cada árbitra chegou à soma da nota final de cada atleta, conseguindo assim classificá-las na ordem de 1 a 10. Por fim, as listas de colocação de cada árbitra foram comparadas entre si, pelos pesquisadores verificando-se a coerência da avaliação, baseada no código.

**Resultados e Discussão:** Para medir, avaliar ou quantificar é preciso se atentar para os critérios de significância e precisão dos instrumentos. Para tanto, um dos métodos de análise a serem utilizados é a confiabilidade, que diz respeito à constância dos resultados obtidos quando o mesmo indivíduo ou objeto é avaliado, medido ou quantificado mais do que uma vez (MARTINS, 2006). Dessa forma, as dez atletas receberam uma identificação de A a J. Independente das somas das notas dadas por cada árbitra, todas as classificações ocorreram de forma igual, com exceção da atleta G que para a árbitra 1, ela ficaria em 4º lugar, com a nota 31,9 empatada com a atleta D, com a mesma nota 31,9, porém, por conta do critério de desempate (segundo o código ganha a atleta que obtiver a maior nota final na ficha de obrigatórios) a atleta G ganharia. Já que a mesma obteve a nota 11,5 e a atleta D a nota 10. Ou seja, a ordem da classificação para a árbitra 1 foi a seguinte: A, J, H, D, G, C, B, I, F, E. Diferente dos resultados das árbitras 2 e 3, as quais classificaram a atleta G em 5º lugar, ou seja, resultando na seguinte ordem de classificação: A, J, H, G, D, C, B, I, F, E. Podemos observar através da soma total de cada aluna, que a árbitra 1 de uma forma geral foi menos exigente que a árbitra 3 e a árbitra 3 menos exigente que a árbitra 2.

**Conclusão:** Baseado no que foi observado nos resultados conclui-se que o instrumento Copa de Pole Esporte apresentou confiabilidade em função da igualdade de classificação entre as diferentes juradas. Apenas nos 4º e 5º lugares ocorreu uma inversão de posicionamento na classificação dada por uma das arbitras, o que mostrou segundo sua análise, um empate entre as atletas. Ao utilizar o critério de desempate, diferenciou-se da classificação das outras duas avaliadoras. No entanto houve uma concordância total entre os três primeiros lugares, demonstrando que quando se tem um código a seguir e árbitras treinadas e capacitadas para o mesmo, a classificação final é o que importa independente das diferenças das notas atribuídas a cada atleta por cada árbitra.

#### **Referências:**

GONÇALVES, A. C. O esporte pode ser um lugar de cuidado? A prática do pole dance como uma terapia. **Esporte e Sociedade**. Ano 13, n. 32, 2021.

KUMMEL, P. Sobre nós. Confederação Brasileira de Aéreos e Pole Sports - CBAPS. 2022. Disponível em: <https://www.cbaps.org/copia-filiacao>. Acesso em: 30 mar. 2022.

MARTINS, G. A. Sobre Confiabilidade e Validade. **Revista Brasileira de Gestão de Negócios**. São Paulo, v. 8, n. 20, p. 1-12, 2006.

---

## MARKETING DIGITAL NO ESPORTE: COMO O CLUBE BOTAFOGO UTILIZA SUA COMUNICAÇÃO PROMOCIONAL NO INSTAGRAM

Vinícius Henrique Braga Campos<sup>1</sup>; Elaine Cristina Gomes de Moraes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –vinicius.henrique19@outlook.com;

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – moraes.e@gmail.com

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** marketing esportivo, ferramentas promocionais, mídias sociais, futebol

**Introdução:** O marketing no futebol é um meio pelo qual os times divulgam suas ações a fim de manter seus torcedores e interagir com eles, bem como buscar novos torcedores e patrocinadores. Já é do conhecimento comum que o marketing no esporte traz importantes resultados mercadológicos, pois, como explica Somoggi (2013 apud GASPAR, 2014, p. 3) “a constante exibição dos times na mídia gera valores significativos em suas receitas, sendo que os direitos de transmissão negociados pelas cotas televisivas chegam a ser responsáveis por 40% da receita dos clubes da elite do futebol brasileiro”. Com a pandemia do novo coronavírus em 2020, intensificou-se a prática do marketing digital, que é a aplicação das ferramentas do marketing no ambiente digital (SIQUEIRA, 2014). Uma oportunidade para os clubes, que tem sido potencializada no contexto da pandemia, é o marketing digital. Vale ressaltar que o perfil do consumidor está em constante transformação e a forma como se relaciona com suas marcas também mudou, as pessoas estão cada vez mais conectadas no ambiente digital (KOTLER *et al.*, 2017, p.68). A internet tornou-se, portanto, uma importante forma de promover uma marca esportiva.

**Objetivo:** Analisar como o Botafogo de Futebol e Regatas utiliza as ferramentas de promoção do marketing em sua mídia social Instagram.

**Relevância do Estudo:** Este estudo se justifica considerando a importância das mídias sociais para a interação entre o clube e seus torcedores. Considerando a mudança do perfil do consumidor, cada vez mais as pessoas preferem as opiniões de pessoas de sua confiança do que as propagandas das marcas. O relacionamento entre marcas e consumidores deve ser horizontal, pautado na confiança, conforme explicam Kotler, Kartajaya e Wetiawan (2017, p.17). As mídias sociais possibilitam a interação horizontal, aproximando o clube e seus torcedores.

**Materiais e métodos:** Este trabalho apresenta-se aqui uma pesquisa bibliográfica, que se fundamentou a partir de materiais publicados em livros, artigos científicos e sites especializados, é uma pesquisa documental e qualitativa, com a análise de publicações no Instagram do Clube, relacionadas às ferramentas de promoção utilizadas na rede. Por se tratar de uma pesquisa documental, não foi necessário mandar ao Conselho Nacional de Saúde pela resolução 510/2016.

**Resultados e discussões:** O marketing digital pode ser considerado a evolução do marketing que conhecemos, vindo com a internet, que obteve uma ascensão e popularização da telefonia móvel e a democratização dos meios de comunicação. No esporte, o marketing digital é voltado para atender às necessidades dos clientes do esporte, que podem ser os torcedores, jogadores, consumidores em geral e outros (OLIVEIRA *et al.*, 2020). Diante disso, muitas organizações utilizam essa modalidade para atrair mais clientes, que também têm mudado, adquirindo um papel cada vez mais ativo nas interações com as marcas. Cada uma dessas ferramentas é de grande importância e pode ser utilizada de

acordo com os objetivos da marca. A propaganda é uma ferramenta promocional bem conhecida, pois se trata de anúncios pagos em meios de comunicação; ou seja, precisa atrair a atenção do público, já a assessoria de imprensa é considerada a gestão do relacionamento e dos fluxos de informação entre fontes de informação e imprensa. Promoção de vendas é a geração de incentivos adicionais ao produto, que buscam incentivar uma pessoa a desejar ou consumir algo, como exemplo, leve dois e ganhe 10% de desconto. Destaca-se também Relações Públicas, que desenvolve estratégias para manter a compreensão mútua entre as partes, empresa e seus públicos (CESCA, 2012). Outra ferramenta é o evento, que é um fenômeno temporal, com data de início e encerramento determinadas, que reúne pessoas com objetivos afins. O merchandising é uma ferramenta que consiste em um conjunto de técnicas, materiais e ações, aplicadas ao marketing, que promove a visualização e a apresentação de produtos no ponto de venda. Essas ferramentas são utilizadas pelas marcas em suas estratégias de marketing, assim como o time Botafogo, em sua rede Instagram. Vale mencionar que essa rede foi fundada em 2010 e atualmente é uma das maiores redes sociais, utilizada pelas pessoas (RAMOS; MARTINS, 2018). Na pesquisa realizada na página do Instagram do Botafogo, há uma ou mais publicações que mostram as ferramentas promocionais descritas neste trabalho. Dentre as publicações, identificamos a assessoria de imprensa em uma nota oficial da Federação do campeonato carioca em que cancela a venda de ingressos por conta do Coronavírus, precisando seguir ordens federais, o clube libera uma área de debates entre os torcedores nos comentários, causando divergência ou concordância sobre o período passado pela pandemia. Na publicação realizada dia 19 de novembro de 2021, consta uma ação de relações públicas, em parceria com o patrocinador Centrum, em que o Botafogo utilizou as listras de sua camisa titular em formas de gráfico, em uma campanha contra o racismo. A promoção de vendas foi observada em uma postagem em que o clube sorteia um passeio de helicóptero aos sócios-torcedores, incentivando que outros torcedores se tornem sócios-torcedores. Sobre eventos, sobre a volta dos jogos com a presença da torcida, o clube reforçou a necessidade de medidas protetivas contra a covid-19. O clube utiliza também sua página para divulgar seus produtos, como a assinatura de um canal exclusivo do Botafogo. Como técnica de merchandising, o time divulga em sua rede sua identidade visual, mostrando imagens do estádio, cores da marca e flâmula do time.

**Conclusão:** De acordo com os dados da pesquisa, o clube Botafogo utiliza as ferramentas mencionadas como forma de comunicação com seu público, mesmo no contexto pandêmico o clube não deixou de comunicar-se com os torcedores. Ainda com o rebaixamento do clube, buscou outras alternativas para fazer promoções à torcida, de forma que o público pudesse estar próximo do clube. Embora alguns comentários nas publicações fugissem do assunto proposto, incluindo algumas críticas a jogadores e ao posicionamento do clube, o uso dessas ferramentas é importante para estar próximo dos torcedores e conhecer suas expectativas e opiniões.

#### **Referências:**

- CESCA, C. G. G. **Relações Públicas para iniciantes**. São Paulo: Summus, 2012.
- ESTEVANATO, L. T. **A assessoria de imprensa como ferramenta das estratégias de marketing: uma análise do case “bolão”**. 2012. Trabalho de conclusão de curso (Pós-Graduação em Gestão da Comunicação nas Organizações) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2012.
- GASPAR, M. A. *et al.* Marketing esportivo: um estudo das ações praticadas por grandes clubes de futebol do Brasil. **Podium Sport, Leisure and Tourism Review**, v. 3, n. 1, p. 12-28, 2014.
- KOTLER, P.; KARTAJAYA, H.; WETIAWAN, I. **Marketing 4.0**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- OLIVEIRA, C. E. V.; CARMO, V. G. D.; LUCAS, G. A. P. Marketing esportivo no futebol. **Episteme Transversalis**, v. 11, n. 1, p. 68, 2020.
- RAMOS, P. E. G. T.; MARTINS, A. O. Reflexões sobre a rede social Instagram: do aplicativo à textualidade. **Texto Digital**, v. 14, n. 2, p. 117-133, 2018.

## TREINAMENTO DE FORÇA PARA MULHERES NA PÓS-MENOPAUSA

Amanda Caroline Vieira Vitorino<sup>1</sup>, Artur Junio Togneri Ferron<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
amanda14vitorino@hotmail.com;

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Treinamento de força; Pós-menopausa; Qualidade de vida.

**Introdução:** A pós menopausa é uma fase que ocorre a diminuição gradual na produção do hormônio estrogênio, que se inicia aproximadamente um ano após a última menstruação (DIAS *et al.*, 2010). Com isso, aparecem modificações fisiológicas associadas à esta perda: diminuição da massa muscular (TREVISAN *et al.*, 2007), ondas de calor, distúrbios do sono, redução da capacidade morfológica (BOTERO, 2010).

**Objetivo:** Assim o principal objetivo do estudo foi realizar uma revisão da literatura sobre as contribuições do treinamento de força para as mulheres em estágio de pós menopausa.

**Relevância do Estudo:** A menopausa ocasiona mudanças no corpo das mulheres e na maioria delas manifestadas por sintomas problemáticos, como distúrbios vasomotores, do sono, fadiga, dores, funções cognitivas alteradas, problemas geniturinários como ressecamento vaginal, irritação, infecções recorrentes do trato urinário e fraqueza do tecido conjuntivo que sustenta as vísceras pélvicas, no entanto, o acometimento da capacidade funcional associada a perda de massa muscular estão entre as alterações mais significativa e que influenciam na qualidade de vida das mulheres nesta condição, portanto, torna-se importante entender os benefícios do treinamento de força para mulheres na pós menopausa.

**Metodologia:** Para realização desta pesquisa foi utilizada uma metodologia de pesquisa exploratória, qualitativa, do tipo bibliográfica, buscando artigos que mostrem os efeitos de programas de exercícios resistidos para mulheres na pós-menopausa. A pesquisa foi realizada durante o meses de julho a setembro de 2022, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Lilacs, National Library of Medicine – Medline e na Biblioteca Virtual em Saúde– Bireme (Lilacs, Ibecs, Medline, Biblioteca Cochrane e Scielo). Como critérios de inclusão foram: artigos completos disponíveis on-line; artigos que abordam as seguintes palavras chaves “exercício de força+ pós-menopausa + qualidade de vida”, “treinamento de força+ pós-menopausa + qualidade de vida” e “exercício de resistido + pós-menopausa + qualidade de vida”; disponíveis no idioma português. Os artigos que não possuíram o conteúdo na íntegra ou que não se apresentaram próximo ao tema da pesquisa foram excluídos.

**Desenvolvimento:** Dias *et al.* (2012) mostraram que o treinamento de força concêntrico em duas semanas resultaram em significativas reduções dos sintomas decorrentes da pós-menopausa, além disso, o treinamento resistido excêntrico 2-3 séries por exercício, 3 vezes por semanas com duração de 60 minutos induzem maior dano tecidual e proporcionam maior demanda de células imunológicas para os processos de reparo e hipertrofia tecidual, melhorando a composição corporal em mulheres na pós-menopausa, na qual a massa muscular, a gordura central e a força muscular ficam em desequilíbrio, como mostra o estudo de Silva (2013). No entanto, as participantes que foram submetidas ao treinamento de força durante 16 semanas tiveram este quadro reduzido. Nos estudos de Botero (2010), Trevisan e Burini (2007), com um programa de treinamento de força com 16 semanas, além do estudo de Rocha *et al.* (2012), o treino de força muscular mostrou benefícios sobre diversos fatores da saúde em mulheres na pós-menopausa. A hipertrofia muscular é um dos componentes importantes na manutenção do metabolismo, na composição corporal, na

densidade mineral óssea, na força muscular, promovendo alterações hormonais e estruturais no músculo esquelético, que mulheres na pós-menopausa inativas perdem (LIXANDRÃO *et al*, 2012). Bonganha *et al* (2010), com 32 semanas, tiveram resultados efetivos para a melhora da força muscular, independentemente de hipertrofia muscular, podendo, assim, diminuir a ocorrência de quedas e fraturas em consequência da diminuição da força muscular existente nessa fase da vida.

**Considerações finais:** Assim, nossos achados confirmam a contribuição no treinamento de força nas variáveis fisiológicas e sintomatológicas em mulheres demonstrando efeitos na melhora sobre os sintomas de calor, redução da gordura visceral e, como consequência, diminuição dos riscos cardiovasculares, aumento da massa muscular, melhora na capacidade funcional e longevidade, bem como aumento da expectativa de vida e redução da possibilidade de presença da depressão.

## Referências

- BOTERO, J. P. **Efeito de um programa de um treinamento de força sobre a resistência da massa corporal concentrações plasmáticas de leptina e resistina e qualidade de vida em mulheres menopáusicas.** 2010. 73f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de São Carlos, 2010.
- BRENTANO, M. A. Os efeitos do treinamento de força e do treinamento em circuito na atuação e na força muscular, no consumo máximo de oxigênio e na densidade mineral óssea de mulheres pós-menopáusicas com perda óssea. 2004. 160f. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2004.
- BALSAMO *et al*. Treinamento de força versus hidroginástica: uma análise transversal comparativa da densidade mineral óssea em mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira Reumatologia.**
- BONGANHA, Valeria *et. al*. Relações da força muscular com indicadores de hipertrofia após 32 semanas de treinamento com pesos em mulheres na pós-menopausa. **Motricidade.**
- CHAGAS *et al*. Exercícios físicos e fatores de riscos cardiovasculares em mulheres obesas na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.**
- DIAS *et al*. Treinamento de força melhora os sintomas do climatéricos em mulheres sedentárias na pós-menopausa. **ConscientizeSaúde.**
- GALVÃO *et al*. Revisãosistemática: recurso que proporciona a incorporação das evidências na prática da enfermagem. **Revista Latino-americana Enfermagem.**
- TREVISAN *et. al*. Influencia da proteína de soja e dos exercícios com pesos sobre o gasto energético de repouso de Mulheres na pós- menopausa. **Revista Associação Medicina Brasileira.**
- ROCHA *et. al*. Efeitos de um programa de treinamento concorrente sobre a autonomia funcional em idosas pós-menopáusicas. **Revista Brasileira Cia e Movimento.**
- LIXANDRÃO *et al*. efeito do treinamento concorrente sobre a força e hipertrofia muscular de mulheres na pós-menopausa. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.**
- SILVA, C. B. **Efeitos do treino concorrente e suplementação com taurina sobre composição corporal e perfil lipídico em mulheres pós menopausa.** 2013. 62f. Tese (Doutorado em Ciências da Motricidade) – Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, 2013.
- TREVISAN, M. C.; BURINI, R. C. Metabolismo de repouso de mulheres pós-menopausadas submetidas a programa de treinamento com pesos (hipertrofia). **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.**

---

## HIPERTROFIA MUSCULAR E TREINAMENTO DE FORÇA: NOVAS RECOMENDAÇÕES PRÁTICAS

Vinicius de Jesus Oliveira<sup>1</sup>; Pablo Santos Abdala<sup>2</sup>; Artur JunioTogneri Ferron<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru – FIB – e-mail: vii.jo.vj@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru

<sup>3</sup>Orientador e Docente do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Exercício, força muscular, treinamento

**Introdução:** O treinamento resistido (TR) ganhou destaque e importância se tornando a principal modalidade de exercício físico para a busca do aumento de massa muscular e força (ARTERO *et al*, 2011). Adaptações essas, que tem efeito positivo na realização das atividades de vida diárias, além de melhorar a saúde geral e o bem-estar, tendo como destaque também, a otimização no desempenho esportivo de atletas de diferentes níveis (BRIGATTO *et al*, 2019). A manipulação de variáveis do TR, como volume, intensidade, intervalos de descanso, duração da repetição e o tipo de exercício, são componentes fundamentais e imprescindíveis para os profissionais que buscam garantir a indução contínua no aumento de força e adaptações morfológicas, tais como a hipertrofia muscular (KRAEMER, 2004), permitindo que a alta variabilidade individual observada nas respostas obtidas em diferentes populações sejam suportadas por uma sistematização na escolha e organização destas variáveis, certificando a relação dose-resposta na prescrição do TR (ERSKINE *et al*, 2010).

**Objetivos** O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão da literatura que analisou os efeitos da manipulação de diferentes variáveis do treinamento resistido e sua influência nas adaptações musculares.

**Relevância do Estudo:** Visando o grande crescimento de praticantes de atividade física em busca de melhora tanto estética quanto da saúde é destacada a importância do treinamento físico prescrito de forma individualizada, atendendo as necessidades fisiológicas do indivíduo, assim como o encaixe no tempo disponível para a execução do seu treinamento. Este estudo ajudará aos profissionais de educação física e praticantes do TR a entender melhor como a manipulação das variáveis do TR podem otimizar as respostas fisiológicas adaptativas.

**Metodologia:** Foi realizada pesquisa exploratória, qualitativa, do tipo bibliográfico, buscando artigos que analisaram o efeito da manipulação das variáveis do TR e suas adaptações. A pesquisa foi nos meses de agosto a outubro de 2022, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Lilacs, National Library of Medicine – Medline e na Biblioteca Virtual em Saúde – Bireme (Lilacs, Ibecs, Medline, Biblioteca Cochrane e Scielo). Como critérios de inclusão foram: artigos completos disponíveis on-line; artigos que abordam as seguintes palavras chaves: “meta-análise + treinamento de resistência” ou “meta-análise + exercício de resistência” ou “meta-analysis + strength training” ou “meta-analysis + strength exercise” e “treinamento de resistência + hipertrofia” ou “exercício de resistência + hipertrofia” ou “strength training + hypertrophy” ou “strength exercise + hypertrophy” e “treinamento de resistência + adaptação musculares” ou “exercício de resistência + adaptações musculares” ou “strength training + muscular adaptations” e “strength exercise + muscular adaptations”. disponíveis no idioma português e inglês. Os artigos que não possuíam o conteúdo na íntegra ou que não se apresentaram próximo ao tema da pesquisa foram excluídos.

**Desenvolvimento:** A prática regular TR, ostenta como resposta adaptativa o aumento tanto de força quanto do tamanho muscular. Esse estudo identificou como as manipulações de variáveis do TR afetam de formas crônicas suas as adaptações, fornecendo recomendações à respeito da melhor maneira para implementação e elaboração dos programas de TR. Dentre as variáveis para a prescrição do TR, o volume é sugerido na literatura mais atual com pelos menos 10 séries de exercícios semanais para cada grupo muscular (SCHOENFELD *et al.*, 2017), na busca pela obtenção das adaptações fisiológicas ideais é necessário a implantação sistêmica de um aumento progressivo no número de séries, preferencialmente associados ao aumento nas cargas utilizadas, avaliando seus efeitos de forma individualizada. Neste sentido, a literatura tem demonstrado que uma ampla gama de intensidades pode gerar hipertrofia muscular (mínimo de 40% 1 repetição máxima (RM), porém devem-se priorizar intensidades mais altas (acima de 60% 1RM) para força muscular, devendo ser adotadas de acordo com a individualidade, objetivos e preferências de cada indivíduo. Em relação ao método de treinamento que leva à falha concêntrica, a literatura não reporta efeitos significativamente importantes sobre força e hipertrofia e a maioria dos estudos não demonstra nenhum efeito, porém em levantadores treinados pode fornecer alguns benefícios. Ao tratar dos intervalos de descanso, a literatura mostra que intervalos longos e curtos entre as séries parecem induzir a adaptações significativas no desenvolvimento de força (BADILLO *et al.*, 2016; HERNÁNDEZ *et al.*, 2021), desde que sejam aplicados visando a preferência pessoal do indivíduo e a disponibilidade do tempo para realizar as sessões de TR, sendo útil o aumento do número de séries realizadas quando adotados a intervalos curtos. Sobre cadência do movimento, não precisa ser controlada de forma rigorosa, desde que não interfira na ativação muscular e no volume, sendo importante evitar movimentos excessivamente lentos (acima de 10 segundos/repetição) não prejudicando as respostas adaptativas ao TR (NÓBREGA *et al.*, 2018). Tanto os exercícios multiarticulares (MA) quanto os exercícios monoarticulares (MNA) devem estar presentes nos programas de TR, sendo que os exercícios MNA podem oferecer hipertrofia muscular para os músculos MA (MANNARINO *et al.*, 2022). A escolha na ordem dos exercícios deve priorizar exercícios/músculos visando como objetivo principal o aumento da força muscular. Em relação à frequência, cada grupo muscular pode ser estimulado em frequências baixas (1-2) e altas (>3) semanalmente, o aumento da frequência semanal não resultará em nenhum efeito adicional se o volume for equiparado (GOMES *et al.*, 2009; ZARONI *et al.*, 2019), protocolos *fullbody* podem ser vantajosos para avançados.

**Considerações finais:** Esse estudo mostra que a manipulação de variáveis de TR pode potencializar(maximizar) as respostas adaptativas de aumento na força e massa muscular. Essas informações e recomendações permitem aos treinadores entenderem e implementarem melhores programas de TR.

### Referências

- ARTERO, E.G. *et al.* Um estudo prospectivo de força muscular e mortalidade por todas as causas em homens com hipertensão. **J Am Coll Cardiol**: 1831-7, 2011.
- BRIGATTO, FA. *et al.* Efeito da Frequência do Treinamento Resistido no Desempenho Neuromuscular e na Morfologia Muscular Após 8 Semanas em Homens Treinados. **Força J. Cond, Res**: 2104-16,2019.
- KRAEMER WJ, RATAMESS NA. Fundamentos do Treinamento Resistido: Progressão e Prescrição de Exercícios. **Med Sci Sports Exerc**: 674-88, 2004.
- ERSKINE, RM *et al.* Variabilidade interindividual na adaptação da tensão específica do músculo humano ao treinamento de resistência progressiva. **Eur J Appl Physiol** 110: 1117-25,2010.
- JJ, GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ. *et al.* Treinamento Resistido à Falha vs. Não à Falha: Marcadores Agudos e Retardados de Fadiga Mecânica, Neuromuscular e Bioquímica. **Força J Cond Res**: 886-93,2021.

## INICIAÇÃO E ESPECIALIZAÇÃO ESPORTIVA PRECOCE NA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Ana Beatriz Pereira Ubda <sup>1</sup>, Mariana Bássoli Antunes dos Santos Ferreira<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
marianabassoli@hotmail.com <sup>2</sup> Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Ginástica artística; iniciação esportiva; especialização precoce.

**Introdução:** A Ginástica Artística pode ser vista a partir de diversas finalidades, como lazer, fitness, e esporte de alto rendimento. É caracterizada pela combinação de saltos, acrobacias, giros e dança que são realizados em diferentes aparelhos sendo um esporte que, independentemente da idade, requer empenho dos praticantes, pois as habilidades exercidas fogem um pouco dos padrões de habilidades observadas no cotidiano das pessoas, e também, devido a exigência de diversas capacidades físicas combinadas (CASTRO; SAWASA-TO, 2006). Considera a especialização como parte natural da prática esportiva, ocorrendo quando os esforços e tempo são conduzidos para uma única modalidade, vindo de um período de grande empenho e pode ser considerada precoce, quando refere-se à especialização antes de o praticante estar preparado, nesse caso, ocorre quando as próprias fases do processo de formação, não são respeitadas, mas antecipadas. A especialização esportiva precoce é uma realidade em alguns esportes e clubes, não pela idade, mas pelo processo, mesmo sabendo que não é aconselhada, por reduzir o repertório motor; aumentar a incidência de lesões; por gerar um mau desenvolvimento à criança; manifestação de efeitos psicológicos negativos como o “burnout”; desmotivação e prejuízos que se assimilam à formação escolar (ARONI, 2017).

**Objetivo:** Analisar por meio de revisão bibliográfica os fatores intrínsecos e extrínsecos que permeiam a especialização e iniciação prematura na Ginástica Artística.

**Relevância do Estudo:** Sugere-se que os profissionais da área da educação física, adquiram maior e mais profundo conhecimento sobre a ginástica artística, buscando entendê-la de maneira completa, em todos os âmbitos possíveis de aplicação, para poder proporcionar o desenvolvimento completo do praticante, alcançando fatores físicos, psicológicos e sociais

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura em artigos e dissertações utilizando as bases de dados do Google Acadêmico, Scielo e periódicos CAPES, publicados nos últimos 10 anos. A coleta de dados bibliográficos aconteceu entre os meses de março a setembro de 2022, com exceção de artigos mais antigos com importância histórica para o tema.

**Desenvolvimento:** A iniciação esportiva é o período em que a criança começa a aprender de forma específica e planejada a prática de uma ou mais modalidades esportivas. É o momento em que a criança inicia a prática regular e orientada e o objetivo imediato é dar continuidade ao seu desenvolvimento de forma integral, não implicando em competições regulares. No aspecto filosófico, a iniciação esportiva pode ajudar a criança a questionar e compreender o mundo, auxilia no estabelecimento de relações com as pessoas e com o mundo; quando se analisa pelo aspecto biológico, consciência corporal, utilizar e dominar o seu corpo; já no aspecto intelectual, contribui para o desenvolvimento cognitivo (RAMOS; NEVES, 2008). Nunomura *et al.* (2010) observaram que alguns técnicos consideram que a iniciação na GA pode se dar a partir de três anos, para outros a partir de cinco anos. Autores ressaltam, também, a importância de que a iniciação esportiva não vise resultados imediatos, a especialização precoce, a seleção de talentos e tampouco a exclusão. A literatura enfatiza que a criança tem potencial para práticas esportivas, desde que suas

características sejam respeitadas e não exijam resultados além daqueles que ela pode obter (GAYA *et al.*, 2002). Barbanti (2005) caracteriza a Especialização Esportiva Precoce como a aplicação de cargas excessivas de treinamento em indivíduos ainda em formação, voltadas à especialização em uma modalidade específica. É o termo utilizado para expressar o processo pelo qual crianças tornam-se especializadas em um determinado esporte, mas numa idade não apropriada para tal. Na GA, em particular, acredita-se que a especialização esportiva seja realmente precoce em comparação a outros esportes (NUNOMURA *et al.*, 2010). Dessa forma a especialização deve ser parte natural do processo esportivo individual, existindo interesse, disposição e perfil na criança, com o tempo os esforços podem ser canalizados para uma única modalidade, e seguir um planejamento mais especializado. O contrário do que ocorre com a especialização precoce, que refere-se à especialização antes do período considerado ideal, quando fases do processo de formação são antecipadas ou anuladas (BOMPA, 2000; MARQUES, 1991; WEINECK, 1999). Iniciar a prática esportiva especializada, antes que a criança esteja pronta, é investimento incerto que pode não render frutos como atingir o alto nível e o sucesso. Além disso, pode gerar efeitos negativos, como o esgotamento e o abandono do esporte (WEINECK, 1999; ZAKHAROV, GOMES, 2003).

**Considerações finais:** As contribuições proporcionadas pela prática esportiva, quando orientada adequadamente, abrangem todas as dimensões do desenvolvimento, seja social, cognitivo, afetivo, físico ou motor. Com a aplicação adequada das aulas, os praticantes poderão experimentar movimentos cada vez mais difíceis, e ainda manifestar sua personalidade por meio da abertura para originalidade e combinação dos elementos da modalidade. No entanto, há muitos questionamentos quando se trata de crianças dentro do contexto esportivo, diante disso duas questões são frequentemente levantadas: quando iniciar a prática esportiva e como ela deve ser iniciada. O professor de iniciação da GA tem papel essencial nesse processo, com a responsabilidade de mediar as diferentes questões envolvidas no âmbito esportivo, tanto de ordem psicológica, quanto social e física. Afirma-se que o papel e presença dos pais é fundamental durante todo o processo, sendo eles os responsáveis primários. Sugere-se que os profissionais da área da educação física, adquiram maior e mais profundo conhecimento sobre a ginástica artística, buscando entendê-la de maneira completa, em todos os âmbitos possíveis de aplicação, para poder proporcionar o desenvolvimento completo do praticante, alcançando fatores físicos, psicológicos e sociais.

## Referências

- ARONI, A. Especialização Esportiva Precoce: o jovem em idade escolar. In: ROLIM, R. M. *et al.* **Psicologia do Esporte: perspectivas de atuação na escolar.** Embú das Artes: Alexa Cultural, 2017. p. 159-168.
- BARBANTI, V. J. **Formação de sportistas.** Editora Manole Ltda, 2005.
- GAYA, A. C. A. *et al.* Talento esportivo: estudo de indicadores somatomotores na seleção para o desporto de excelência. **Revista Perfil.** Porto Alegre. v. 6, n. 6, p. 86-96., 2002.
- NUNOMURA, M.; CARRARA, P. D. S.; TSUKAMOTO, M.H.C. Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão! **Rev. bras. educ. fís. esporte**, v.24 n.3, Set, 2010.
- RAMOS, A. M.; NEVES, R. L. R. A iniciação esportiva e a especialização precoce à luz da teoria da complexidade—notas introdutórias. **Pensar a prática**, v. 11, n. 1, p. 1-8, 2008.
- SAWASATO, Y. Y; CASTRO, M. F. C. A dinâmica da ginástica olímpica. in: GAIO, R.; BATISTA, J. C. F. **A ginástica em questão.** Ribeirão Preto, sp: tecmed, 2006.
- WEINECK, J. **Treinamento ideal.** trad. CARVALHO, B. M. R. São Paulo: Manole, 1999.

---

## **A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO NA DIMINUIÇÃO DE GORDURA CORPORAL EM INDIVÍDUOS ADULTOS COM SOBREPESO E OBESOS: Uma revisão da literatura.**

Guilherme Braconaro Da Silva<sup>1</sup>, Rogerio Castello Branco<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – braconaro@gmail.com;

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Sedentarismo; Sobrepeso; Obesidade; Treinamento resistido; Emagrecimento.

**Introdução:** Como forma de combate e prevenção à prevalência de indivíduos com quadro clínico de obesidade e sedentarismo, assim como de suas consequências, a prática regular de exercícios físicos (EF) figura como importante agente regulador. Como alternativa dentre os EF, há o treinamento resistido (TR), que é definido como a realização de EF focados em criar resistência ao corpo, substanciados em exercícios analíticos, com a inclusão de pesos livres (halteres, anilhas), resistência elástica e, até mesmo, o peso do corpo, e vem apresentando eficácia em programas de emagrecimento de um modo em geral, estando relacionado à aspectos positivos, como o baixo custo e o fácil acesso (WILLIAMS *et al.*, 2017; BROOKS, 2000). O TR se mostra eficiente na melhora de vários fatores importantes da saúde física e mental, iniciando com um aumento significativo na massa magra e no metabolismo, seguidos de uma redução em percentual de massa adiposa e uma evolução no desempenho físico em diversas áreas, sendo também correlacionado com diminuição em dores na região lombar, redução no desconforto artrítico, aumento da independência funcional, uma melhora no controle de movimentos e aumento na velocidade de caminhada, apresentando também, melhoras da homeostase da glicose e insulina, sendo o TR indicado como tratamento não medicamentoso para o diabetes tipo 2. Em relação ao funcionamento cardiovascular, o TR demonstra diminuição da pressão arterial em repouso, melhores perfis de lipídios no sangue e uma melhora na condição vascular. Demonstra ter um maior impacto na densidade óssea ao contrário de outros tipos de atividades físicas e mostra aumentar significativamente a densidade mineral óssea em adultos de todas as idades. Na parte de saúde mental, o TR mostra benefícios como diminuição nos sintomas de depressão, aumento na autoestima e consciência corporal e uma melhora na capacidade cognitiva. E, como benefício fundamental, demonstrou uma melhora na questão em reverter os fatores de envelhecimento no músculo esquelético (WESTCOTT, 2012).

**Objetivo:** O objetivo deste trabalho consiste em analisar como o treinamento resistido pode contribuir para a redução da gordura corporal, de indivíduos obesos ou com sobrepeso.

**Relevância do Estudo:** A relevância deste estudo consiste no fato de mostrar e orientar profissionais da saúde em geral, bem como profissionais de Educação Física e também o público citado de como o TR é essencial na prevenção e tratamento da obesidade.

**Materiais e métodos:** A metodologia adotada foi a revisão bibliográfica, utilizando as principais bases de dados eletrônicas, tais como, Lilacs, Bireme, Scielo, Google Scholar, entre outras referências na área de pesquisa de Saúde e Educação Física.

**Desenvolvimento:** A obesidade não é somente antiestética, é incômoda e, também, perigosa para a saúde, especialmente na idade madura e na velhice, quando, então, se

torna mais difícil eliminá-la ou diminuí-la. (BARBANTI, 2011). Segundo análises efetuadas pela OMS, em 2019, a obesidade teve um aumento de 72% desde 2006, passando de 11,8% para 20,3% no ano em que a apuração foi realizada, cujo estudo foi corroborado pelo Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), que é uma plataforma vinculada ao Ministério da Saúde, com o objetivo de monitorar fatores de risco e proteção para doenças crônicas. Estudos apontam que hábitos da cultura moderna, como a alimentação inadequada e o sedentarismo, são os principais fatores que influenciam na obesidade, concluindo que essa se tornou uma doença epidêmica, de modo que para seu controle, tratamento e prevenção, faz-se necessário uma mudança nos hábitos, como dieta e atividades físicas, e um auxílio em terapia de mudança comportamental, os quais unidos buscam um objetivo real e interesses voltados à melhoria da saúde, solucionando a epidemia mundial. (OLIVEIRA; ALMEIDA, 2013). Portanto, os benefícios das atividades físicas já são um consenso nas obras literárias e estudos acerca do tema, pois consistem no movimento do corpo com perda calórica, cuja recomendação para prática, quando o assunto é o combate ao sobrepeso/obesidade, recai majoritariamente sobre os exercícios aeróbicos, figurando esses como verdadeiros protagonistas no assunto, eis que, quando comparados com outras atividades, como o TR, tendem a gerar um gasto calórico maior ao serem realizados, resultando no emagrecimento (NUNES, 2014).

**Considerações finais:** Atentando que a obesidade e o sobrepeso são considerados doença e geram muitos outros problemas relacionados a doenças crônicas não transmissíveis, se tornando um problema de saúde pública e que o sedentarismo é uma dos principais fatores relacionados a tal doença, podemos ver nos estudos citados nesse trabalho que os exercícios resistidos podem ser um excelente meio para combater e prevenir essa enfermidade, melhorando o perfil lipídico, glicêmico e o condicionamento físico em geral, conseqüentemente a qualidade de vida e independência das pessoas acometidas. Outros estudos se tornam necessários para comprovar outras respostas do organismo diante dessa intervenção.

## Referências

- BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esportes**. 3. ed. Barueri: Manole, 2011. 479 p.
- BROOKS, D. **Manual do Personal Trainer: um guia para o condicionamento físico completo**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000. 256 p.
- NUNES, F. B.; SOUSA, E. N. Efeito de 12 sessões de treinamento resistido na composição corporal: um estudo de caso. **RBPFE - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 8, n. 49, p. 674-679, 9 dez. 2014. Disponível em: <http://www.rbpfefex.com.br/index.php/rbpfefex/article/view/677/641>
- OLIVEIRA, L.H.; ALMEIDA, P. **Obesidade: Aspectos gerais dos fatores, tratamento e prevenção**. Revista da Faculdade Guairacá – Caderno de Ciências da saúde, Guarapuava, v. 4, n. 2, p. 34-46., dez., 2012. Disponível em: [http://www.revistavoos.com.br/seer/index.php/voos/article/view/224/03\\_Vol4.2\\_VOOS2012\\_CL](http://www.revistavoos.com.br/seer/index.php/voos/article/view/224/03_Vol4.2_VOOS2012_CL)
- WESTCOTT, W. L. Resistance Training is Medicine: Effects of Strength Training on Health. **Current Sports Medicine Reports**, v. 11, n. 4, p. 209-216, 2012. Disponível em: [https://journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2012/07000/resistance\\_training\\_is\\_medicine\\_effects\\_of.13.aspx](https://journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2012/07000/resistance_training_is_medicine_effects_of.13.aspx)
- WILLIAMS, M.H.; BRANCH, J.D.; RAWSON, E. S. **Nutrition for Health, Fitness and Sport**. 11 ed. New York: McGraw-Hill Education, 2017, p. 6-8.
- WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity and overweight**. 2021.

---

## MUSCULAÇÃO NA TERCEIRA IDADE

Alex Sandro do Valle Gil<sup>1</sup>, Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -  
[alex.sandro98@hotmail.com](mailto:alex.sandro98@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física- Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
[rogerio\\_castellobranco@hotmail.com](mailto:rogerio_castellobranco@hotmail.com)

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Terceira Idade, Saúde, Bem-estar, Tratamento para depressão, Melhor Idade, Musculação.

**Introdução:** A prática de exercício físico regularmente, além de agir diretamente na causa de doenças exerce um efeito psicológico comprovado em todos seres humanos. A musculação pode ser apontada como uma metodologia de exercício físico que se utiliza principalmente de alguns instrumentos para fortalecer ou trabalhar determinadas partes do corpo, concedendo a elas uma maior resistência ou o desenvolvimento muscular ampliando a saúde das pessoas, sendo um dos principais procedimentos utilizados para promover atividades físicas regularmente (NAHAS, 2006). Inquestionáveis são os benefícios dos exercícios físicos para a saúde do indivíduo, objetivamente a musculação na terceira idade, traz importantes fatores que auxiliam a longevidade com qualidade.

**Objetivo:** Analisar os benefícios relacionados à musculação na terceira idade, visando o melhor condicionamento físico, recuperação e prevenção de doenças, reabilitação e a busca por uma vida plena.

**Relevância do Estudo:** A importância do tema musculação e a possibilidade de seu uso no cotidiano de pessoas idosas, mostrando à profissionais de educação física e outros profissionais da saúde, bem como, para praticantes de musculação e a população idosa a importância do treinamento de musculação para um envelhecimento saudável.

**Materiais e métodos:** Este estudo foi uma revisão de literatura com buscas por meio de artigos em periódicos disponíveis nas bases de dados pertencentes a *Google Acadêmico (Scholar)*, *SCIELO*, entre outros.

**Resultados e discussões:** A prática regular de atividades físicas, em especial a musculação adaptada e compensatória, pela população na 3ª idade, auxilia em fatores importantíssimos para a manutenção da saúde e longevidade, auxiliando a retardar ao máximo as mudanças físicas e psíquicas que o envelhecimento traz (MOREIRA, 2013), bem como uma série de alterações e de mudanças anatômicas e funcionais, fruto do envelhecimento. Dentre os benefícios da musculação, os praticantes na terceira idade aumentam sua massa muscular, reduzem o percentual de gordura corporal, aumentando a força do indivíduo, facilitando a sua locomoção, mantêm a pressão sanguínea e a frequência cardíaca dentro de padrões aceitáveis para a idade, dificultando o acúmulo de colesterol no sangue (RABELO, et al 2004; MIRANDA 2014; FILHO e GONÇALVES 2017), além de benefícios estéticos, melhorando a qualidade de vida dos praticantes e gerando um aumento da massa corporal metabolicamente ativa e uma significativa melhora da autoestima (RABELO, et al 2004). No estudo de Vale et al com com 22 mulheres idosas divididas em dois grupos de 11 (grupo experimental e controle) (VALE et.al, 2004), observou um aumento significativo na força e na flexibilidade no grupo experimental após 16 semanas, 2 dias por semana de treinamento resistido de musculação. Um estudo com um grupo de vinte e quatro senhoras com mais de sessenta anos de idade realizado por

ZAWADSKI, 2007 constatou que o fator saúde é o mais motivador para as pessoas idosas que buscam a prática da musculação desejando manter e fortalecer sua saúde, prevenindo doenças e melhorando sua qualidade de vida (ZAWADSKI, 2007). A musculação na terceira idade ainda produz melhora na sociabilidade e questões emocionais (mais vontade de viver) (MESQUITA et al, 2020). Portanto, através da musculação, é possível auxiliar pessoas na terceira idade a transformar essa etapa da vida em uma experiência gratificante (JAREK et al., 2012), para que esta não seja apenas um período de inatividade e exclusão social, mas sim uma nova e bem-sucedida etapa da vida.

**Conclusões:** Considerando o envelhecimento como um processo fisiológico natural do ser humano, acompanhado da perda de mobilidade e flexibilidade, a prática de exercícios físicos em especial a musculação, na terceira idade, além de prevenir e tratar várias doenças características desta etapa da vida, pode ajudar a retardar as mudanças físicas e psíquicas típicas do envelhecimento e proporcionar ao idoso uma melhor autonomia funcional. A musculação portando, é um dos principais exercícios físicos que ajuda na melhoria física e fisiológica das pessoas com idades mais avançadas, diminuindo de uma forma geral a ocorrência de quedas e lesões, proporcionando condições para o desenvolvimento de suas atividades cotidianas, condicionando-o a uma melhor qualidade de vida e um aumento significativo em sua autoestima.

#### **Referências:**

- JAREK, C, OLIVEIRA, M, NANTES, W, ULBRICHT, L, MASCARENHAS, L. Comparação antropométrica, força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, V.7 nº 2, 2012.
- MESQUITA, TB; SIQUEIRA, TDA. **Musculação na terceira idade em um centro social em Manaus** - AM Faculdade de Educação Física e Fisioterapia do Amazonas – UFAM. BIUS
- MIRANDA, L. **História e Filosofia da musculação**. Revista Digital, ano 19, n195, ago. 2014. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd195/historia-e-filosofia-da-musculacao.htm> /.Acesso Outubro de 2022.
- MOREIRA, R. M. Qualidade de vida, saúde e política pública de idosos no Brasil: uma reflexão teórica. **Revista Kairós Gerontologia**. São Paulo, Brasil. v.16, n. 2, mar. 2013.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceito e sugestão para um estilo de vida ativo**. 4. ed.rev. e atual. Londrina: Midiograf, 2006.
- RABELO HT, OLIVEIRA RJ, BOTARO M. Effects of resistance training on activities of daily living in older women. **Biol Sport** 2004;21(4):325-36.
- VALE, R.G.S.; TORRES; J.B.MARTINHO, K.O.; LOPES, R.B, J.S.; DANTAS, E.H.M. **Efeitos do treinamento de força na flexibilidade de mulheres idosas**. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2958605.pdf>/. Acesso Outubro de 2022
- ZAWADSKI, Adriana (2007). Motivos que levam idosas a freqüentarem as salas de musculação. Disponível em: <https://researchgate.net/publication/26450638>. **Revista Digital** – ResearchGate/ Acesso Outubro de 2022.

## OS EFEITOS DA PRÁTICA DE NATACÃO EM INDIVÍDUOS PÓS CONTÁGIO DA COVID-19

José Guilherme Simões<sup>1</sup>, Marcela Renata Zaratini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – email@gmail.com;

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** COVID19, Natação, Aptidão Física, Pandemia COVID19

**Introdução:** O novo Coronavírus surgiu em dezembro de 2019 na cidade de Wuhan localizado na China e devido ao alto índice de contágio se espalhou rapidamente pelo mundo sendo que em março de 2020, a Organização Mundial de Saúde classificou a doença como pandemia global (CUCINOTTA; VANELLI, 2020). No Brasil, o primeiro caso foi notificado no final de fevereiro de 2020 (KNUTH et al., 2020). A fim de controlar a propagação e os impactos causados pelo coronavírus estratégias de evitar aglomerações, como o isolamento social e o cancelamento de reuniões em massa também foram aplicadas (BROOKS et al., 2020). Essas estratégias influenciaram no estilo de vida das pessoas, tanto no nível de atividade física como nos hábitos alimentares e alguns indivíduos tornaram-se menos ativos, enquanto alguns começaram a movimentar-se e até a praticar novas modalidades de exercício físico durante o isolamento social (BRUGNEROTTO; GRAÇA, 2020). Estudos comprovaram que quanto maior o nível de atividade física, menos são os sintomas da doença, embora não seja um fator determinante para estar imune ao vírus, mas sobre as questões relacionadas as sequelas do sujeito após a infecção do vírus e a importância do exercício física para a reabilitação (MARTINS; SOEIRO, 2020). Segundo Martins e Soeira (2020), o exercício físico melhora a função endotelial, aprimorando o sistema imunológico, contribuindo para reduzir a obesidade, bem como a melhora da saúde mental. Mohamed e Alawa (2020) reforça também o aumento da capacidade aeróbia promovida pela prática regular de atividades físicas, o qual pode produzir melhorias seguras de curto prazo na função do sistema respiratório, especialmente em infecções ocasionadas pela COVID-19. Em se tratando de esportes, Costa e Duarte (2000) reforçam que a natação se destaca pela abrangência de benefícios fisiológicos os quais são: fortalecimento e aumento da resistência muscular localizada, melhoria circulatória, desenvolvimento da coordenação, condicionamento aeróbio, relaxamento muscular além disso traz grandes contribuições para o processo de reabilitação e pode reduzir o grau de fraqueza e de complicações. Lima (2009) também destaca o esporte como ótimo poder de fortificar e tonificar os músculos das vias respiratórias.

**Objetivo:** O objetivo desse estudo é identificar as sequelas que os sujeitos da pesquisa apresentaram pós-COVID19 e analisar a eficácia do exercício físico para a melhora da aptidão física pós-COVID-19, no caso mais específicos, indivíduos que praticam a modalidade de natação.

**Relevância do Estudo:** Esta pesquisa justifica-se pela importância de gerar trabalhos relacionados à pandemia pelo coronavírus e pela escassez de trabalhos científicos em Educação Física quando relacionados à COVID-19, especialmente na área de natação. Para a população em geral o estudo é relevante pois analisa a eficácia do exercício físico para a melhora da aptidão física pós-COVID-19 e apresenta a importância da prática regular de atividade física como prevenção ao agravamento da COVID-19.

**Materiais e métodos:** Ao longo da construção do estudo, o primeiro procedimento realizado diz respeito à pesquisa bibliográfica que foi feita através da busca eletrônica nas bases de dados. Os participantes do estudo foram 15 indivíduos de ambos os sexos, oito feminino e sete masculino, praticantes regulares de natação com variação de idade entre 30 a 60 anos e que retornaram as atividades após o contágio do COVID-19. Todos os sujeitos do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As instituições escolhidas foram três academias de médio porte da cidade de Bauru. Como instrumento de coleta de dados

foi aplicado um questionário composto de perguntas fechadas e abertas. O questionário contou com quatro partes: dados pessoais, informações sobre a covid-19, aptidão física antes, durante a pandemia e após a exposição ao vírus, e a prática da natação. A coleta e análise de dados foi realizada entre em outubro de 2022 e os dados analisados foram transformados em gráficos para melhor visualização.

**Resultado e discussão:** Foram avaliados 15 indivíduos com média de idade de 35,86 anos e desvio padrão de  $\pm 3,78$  anos. De acordo com as respostas dadas nos questionários o sintoma inicial mais comum foi tosse (53, 33%), seguido de coriza e febre (40% cada) e dor de cabeça (33,33%). Nenhum dos indivíduos precisaram de internação e as sequelas apresentadas foram cansaço (33,33%), perda do paladar e sensação de fraqueza (20,00% cada). Sobre a aptidão física antes da pandemia todos praticavam atividade física, sendo natação (100%) seguido por musculação (66,67%) e corrida (26,67%), visto que 33,33% praticavam cinco dias na semana e 73,33% entre uma e duas horas. Em relação a aptidão física durante a pandemia houve uma queda de praticantes (66,67%), sendo que 46,67% optaram em fazer por conta própria devido as restrições de isolamento e a principal atividade foi corrida (40,00%). Após a exposição ao vírus 100% dos sujeitos retornaram para a natação, seguido por musculação (46,67%), corrida (20,00%) e ciclismo (13,33%). Os indivíduos De acordo com o retorno da prática regular da natação após o contágio, as maiores dificuldades encontradas foram o cansaço (46,66%) seguido de falta de fôlego (33,33%) e falta condicionamento (26,66%). Após esse retorno as sequelas foram desaparecendo em média de 74,33 dias e desvio padrão  $\pm 64,60$  dias apresentaram melhoras nesses parâmetros.

**Conclusão:** Conclui-se que a prática regular de natação minimizou os sintomas após o contágio com o vírus da covid19.

**Referências:**

- BROOKS, S. K., et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2020. Disponível em [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 25 mai. 2022.
- BRUGNEROTTO, A.; GRAÇA, R. L. Impacto da pandemia de COVID-19 no nível de atividade física de bombeiros na cidade de São Ludgero – SC. 2020. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17068>. Acesso em: 25 mai. 2022.
- COSTA, A. M.; DUARTE, E. Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência. *Educação Física e Esportes para Deficientes: coletânea*. Uberlândia: UFU, 2000.
- CUCINOTTA D, VANELLI M. WHO declara COVID-19 uma Pandemia. *Acta Biomed*. 2020 Mar. 19. Disponível em: <https://www.mattioli1885journals.com/index.php/actabiomedica/article/view/93>. Acesso em: 30 mai. 2022.
- KNUTH, A. G.; CARVALHO, F. F. B.; FREITAS, D. D. Discursos de instituições de saúde brasileiras sobre atividade física no início da pandemia de COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14342/11057>. Acesso em: 30 mai. 2022.
- LIMA, W. U. D. *Ensinando Natação*. 4 ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2009.
- MARTINS, L.; SOEIRO, R. Exercício físico e COVID-19: aspectos de saúde, prevenção e recuperação: uma breve narrativa. *Revista de Educação Física*, v. 89, n. 4, p. 240-250, dez. 2020. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/2724/2898>. Acesso em: 01 jun. 2022.
- MOHAMED AA, ALAWNA M. Role of increasing the aerobic capacity on improving the function of immune and respiratory systems in patients with coronavirus (COVID-19): A review. *Diabetes Metab. Syndr.: Clin. Res. Rev*. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32388326/>. Acesso em: 08 jun. 2022.

---

## A IMPORTÂNCIA DA PARTICIPAÇÃO DOS PAIS NAS AULAS DE NATAÇÃO DE BEBÊS DE 06 MESES A 02 ANOS DE IDADE

Maria Eduarda Sampietro<sup>1</sup>, Marcela Renata Zaratini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
maryaeducarda\_2@hotmail.com;

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Bebês, Natação de Bebês, Benefícios, Pais

**Introdução:** A natação apresenta-se como o único esporte que pode ser praticado desde bebê (FONTANELLI; FONTANELLI, 1985), capaz de proporcionar sensações distintas, oferecer momentos de prazer, promover o desenvolvimento do equilíbrio, coordenação e noção de corpo e espaço (MOURA, 2000). Velasco (1997) afirma que os bebês já possuem ao nascer várias capacidades corporais que fazem com que eles sejam considerados autodidatas, devido aos reflexos primitivos, os quais com o passar do tempo serão desenvolvidos ou enfraquecidos, dependendo da quantidade e qualidade de estímulos que lhes forem oferecidos durante essa fase. A natação é um exemplo de atividade que auxilia, por meio de estímulos, um desenvolvimento harmonioso desses reflexos desde os movimentos mais simples aos mais complexos. Para Velasco (1997), o início é aproximadamente aos três meses de idade afirmando que neste período o bebê já possui um bom número de anticorpos e sustenta melhor sua cabeça. Outro ponto levantado por Fontanelli e Fontanelli (1985), é de que qualquer bebê pode fazer uso da natação, desde que o estabelecimento possua condições higiênicas satisfatória, profissionais capacitados e piscinas aquecidas. Um dos principais motivos que os pais matriculam seus filhos em uma escola de natação é no quesito segurança, onde o intuito do aprender a nadar é para ter mais segurança dentro água. Segundo Barbosa (2003) as aulas de natação para bebês, mais do que possibilitarem a criança salvar-se de situações de afogamento, promoverão uma adaptação ao meio aquático desde cedo que irá favorecer a relação do indivíduo com a água ao longo de toda a vida, pois é um meio onde possibilita experimentar novas sensações, novos comportamentos motores e estimular diversos sentidos. A natação segundo Mansolo (1986) promove uma gama de benefícios para os bebês tais como: desenvolvimento cardiocirculatório e respiratório, correção e manutenção da postura e prevenção de desvios da coluna, aumento do volume sanguíneo e muscular do organismo, maior desenvolvimento motor geral, coordenação e ritmo, estimulação endócrina dos processos digestivos e metabólicos e fortalecimento da musculatura cardiorrespiratório. O pai possibilitará a aproximação do professor com o bebê funciona como um elemento de segurança física da criança, já que dificilmente o professor conseguirá controlar o comportamento de inúmeras crianças, num ambiente tão propício a acidentes. Essa postura dá a criança segurança e aceitação para realizar a atividade, a mãe continua sendo a referência principal da criança para continuar a crescer e desenvolver (NASCIMENTO, 1994).

**Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo verificar qual a relevância da presença dos pais durante as aulas de natação de seus bebês, analisando a opinião dos professores sobre os pontos positivos e negativos dessa participação e como os pais se sentem em relação a participar das aulas junto com seus bebês, se há vontade ou não em entrar com seus bebês na água e se reconhecem de fato os benefícios que esta modalidade proporciona.

**Relevância do Estudo:** Este estudo é de grande valia para que os profissionais de Educação Física com ênfase em natação de bebês para que possam fundamentar o seu trabalho sobre a modalidade. Além disso, a pesquisa servirá para que os pais, responsáveis dos bebês, possam fazer uma análise sobre a sua presença nas aulas de natação e reconhecer os benefícios que esta modalidade pode proporcionar aos bebês.

**Materiais e métodos:** Participaram da pesquisa seis profissionais formados em Educação Física que ministram aulas de natação de bebês e 20 pais de alunos de bebês que frequentam a modalidade. Para a realização foi selecionado quatro academias, sendo três da cidade de Bauru/SP e uma de Agudos/SP. Foi aplicado um questionário contendo quatro perguntas e outro questionário para os pais que acompanham seus bebês durante as aulas contendo sete perguntas. A coleta de dados foi realizada no mês de Outubro de 2022 e os indivíduos foram abordados pessoalmente pelo pesquisador. As instituições envolvidas onde serão aplicados os questionários, estavam de acordo com a Declaração de Ciência e Concordância. Para a análise de dados foram utilizados gráficos e tabelas para melhor compreensão e visualização dos resultados.

**Resultado e discussão:** De acordo com as respostas dadas nos questionários dos pais, 35% dos bebês são de seis a 11 meses e 35% de 12 meses a 18 meses. Dentre os principais motivos que levaram os pais a matricularem seus filhos foram questões de segurança para evitar acidentes em piscina (80,00%), seguido melhoria na saúde (40,00%) e socialização (35,00%). Todos percebem a melhora desde a matrícula dos seus bebês nas aulas e as principais melhorias foram adaptação ao meio líquido o qual começaram a aceitar melhor a água no banho e estimulação motora auxiliando no processo de andar sozinho. Sobre quem acompanha seus bebês nas aulas, a grande maioria são as mães (90,00%), seguido dos pais (35,00%) e de algum parente (15,00%). Os principais pontos positivos citados da participação são transmitir segurança e confiança para os bebês, socialização e vínculo afetivo e os pontos negativos, 70,00% percebem que não interfere na aprendizagem dos bebês e 30,00% dos participantes mencionaram a falta de concentração do bebê com sua presença e as birras. De acordo com as respostas dos professores que ministram as aulas, a maioria já trabalha com a modalidade acima de seis anos e todos concordam que a presença dos pais é importante. Na percepção deles os principais pontos são vínculo afetivo entre pai e bebê, confiança para realizar a atividade e a segurança e os pontos negativos são que os pais acabam não realizando todas as atividades propostas e nem sempre são os pais que frequentam terceirizando a responsabilidade para outro acompanhante.

**Conclusão:** A partir do estudo realizado foi possível demonstrar os efeitos esperados sobre a relevância da participação dos pais nas aulas de natação para bebês dos seis aos dois anos de idade de acordo com os pais e professores e reforçar a importância da modalidade para a saúde e segurança dos bebês.

#### **Referências:**

- BARBOSA, T. M., QUEIRÓS, T. M. G. A habilidade motora aquáticas básica “propulsões”: proposta de abordagem durante a adaptação ao meio aquático. **EduSer-Revista de Educação**. 2003.
- FONTANELLI, M. S.; FONTANELLI, J. A. **Natação para Bebês: entre o prazer e a técnica**. São Paulo: Ground, 1985.
- MANSOLO, A. C. **Estudo Comparativo do Aprendizado da Natação (estilo crawl) entre crianças de Três a Oito Anos de Idade**. Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física. São Paulo, 1986.
- NASCIMENTO, R. **A natação Segundo a Psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994
- VELASCO, C. G. **Natação Segundo a Psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

---

## INVESTIGAÇÃO SOBRE O USO DAS METODOLOGIAS DE ENSINO-APRENDIZAGEM-TREINAMENTO NA INICIAÇÃO ESPORTIVA TARDIA DO RUGBY: ANÁLISE SATISFATÓRIA DE APRENDIZAGEM DO PONTO DE VISTA DOS PRATICANTES

Paloma dos Santos Câmara<sup>1</sup>; Pablo Santos Abdala<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB [paloma.scamara@gmail.com.br](mailto:paloma.scamara@gmail.com.br);

<sup>2</sup>Docente do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
[pabloabdala5@hotmail.com](mailto:pabloabdala5@hotmail.com)

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Metodologias de ensino-aprendizagem-treinamento; Rugby; Jogos Esportivos Coletivos; Iniciação tardia; Pedagogia do Esporte.

**Introdução:** Dentre os Jogos Esportivos Coletivos (JEC), o Rugby é classificado como esporte de invasão, com intenso contato físico, as duas equipes lutam pela posse da bola, respeitando as leis do jogo e o espírito de *Fair Play* (INTERNATIONAL RUGBY BOARD, 2010). Destacada como um processo passível de extensão por toda a vida, a iniciação esportiva pode ocorrer em qualquer fase do desenvolvimento. O Rugby é pouco difundido no país e sua iniciação ocorre predominantemente na fase adulta. O aprendizado de uma modalidade em uma fase tardia pode ser concretizado por meio de métodos de ensino, vivência, aprendizagem e procedimentos pedagógicos adequados, sendo aproveitada a conclusão dos estágios de maturação da idade adulta e melhor condição de compreensão dos sistemas táticos (PIMENTEL; GALATTI; PAES, 2010). O meio científico apresenta diversos métodos de ensino, sendo eles, segundo Scaglia; Reverdito; Galatti (2014) sintetizados em duas opostas direções teóricas: o Método Tradicional Tecnicista (MT) e o Método Global Funcional (MG), considerado tendência atual da Pedagogia do Esporte. A preocupação principal do MT é o desenvolvimento e o aperfeiçoamento das habilidades técnicas e o MG consiste em trabalhar com o jogo propriamente dito desde o início do trabalho, porém com regras levemente adaptadas, como modificações de número de participantes, dimensões do campo, bola e metas, proporcionando aos alunos situações semelhantes às que serão encontradas no desporto formal. A satisfação pode ser relacionada diretamente com a motivação, se expressa em experiências afetivas e é sem dúvida, um dos principais fatores que interferem no comportamento humano, influenciando significativamente em um maior envolvimento ou simples participação em atividades, na qual estão ligados diretamente à aprendizagem, o desenvolvimento e o desempenho (RODRIGUEZ; MAURA, 2001).

**Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo a investigação do uso dos MG e MT na iniciação esportiva tardia do Rugby, através da análise satisfatória de aprendizagem do ponto de vista dos praticantes.

**Relevância do Estudo:** O estudo proporcionou um melhor entendimento sobre as metodologias e suas aplicações, propondo reflexões e ponderações quanto à percepção satisfatória e de aprendizagem dos alunos, tornando uma ferramenta fundamental aos profissionais de educação física e treinadores.

**Materiais e métodos:** A pesquisa de caráter qualitativo foi realizada em 20 participantes da equipe amadora de Rugby da cidade de Bauru/SP, homens e mulheres, que estão treinando e/ou iniciando na modalidade. Uma aula demonstrativa foi aplicada embasando os fundamentos considerados básicos da modalidade nas duas metodologias. Foi aplicado questionário semiestruturado com 10 perguntas, adaptado a partir da pesquisa de Espitalher e Navarro (2014).

**Resultados e discussão:** Com o início da modalidade na fase adulta, 100% dos participantes já tiveram algum contato com os dois métodos e já haviam praticado outras

modalidades, sendo possível reconhecer alguma experiência esportiva, facilitando a aprendizagem ou desenvolvimento de uma nova modalidade. O MT foi o mais pedido para que seus professores utilizassem (70%), os mesmos acham que os professores de Rugby mais usam (70%), justificando a recente pesquisa de Fonseca *et al.* (2021) sobre os níveis de conhecimento acerca dos métodos de ensino, na qual os profissionais apresentaram nível de conhecimento satisfatório somente em questões relacionadas ao MT, explicando o fato dos participantes acharem que é o mais utilizado, já que os professores apresentam maior conhecimento do mesmo. Foi identificado que o MT foi o mais fácil de entender e executar por 80% e 65% dos participantes, respectivamente, e Fonseca *et al.* (2021) explica que o método com o ensino centrado na fragmentação da técnica, apresenta como vantagens a facilidade de sua implementação, explicando então a percepção dos participantes, que através da fragmentação do gesto a ser ensinado, facilita a compreensão e, com a repetição incessante do mesmo, tornando-se mais fácil a execução, porém ao contrário, Espitalher e Navarro (2014), identificaram a facilidade de entender e praticar o MG na iniciação de seus alunos. Da percepção de aprendizagem, o resultado foi quase que igualitário, 55% para o MT e 45% para o MG, mostrando que os dois métodos são passíveis da aprendizagem na iniciação tardia da modalidade. Da percepção da diversão e preferência, o MG foi o mais escolhido pelos participantes, 100% e 70% respectivamente, leva-se em conta a aproximação ao jogo, da dinâmica e interação maior entre eles, consolidando a explicação de Espitalher e Navarro (2014) que a preferência pelo MG é principalmente por conta do ambiente de interação, tornando a prática mais estimulantes aos praticantes, já que sua aprendizagem se baseia por meio do jogo.

**Conclusão:** Considerando a importância da escolha do método na iniciação tardia, conclui-se que independentemente do método a ser utilizado, a escolha deve ser centrado em quem pratica, ou seja, no aluno, sendo fundamental a realização de uma avaliação breve dos alunos, levando em consideração seus objetivos, experiências e vivências no esporte, nível de conhecimento, capacidades físicas e técnicas, e suas vontades, sendo o professor, um facilitador, buscando tornar o ambiente favorável para a aprendizagem e desenvolvimento dos praticantes.

### Referências

- ESPITALHER, L. H.; NAVARRO, A. C. Aula de futebol: pedagogia do esporte tradicional x novas tendências em pedagogia do esporte na visão do aluno. **Rev. Bras. de Futsal e Futebol**. v.6, n.22, p. 248-258. São Paulo. 2014.
- FONSECA, F.S. *et al.* Nível de conhecimento acerca dos métodos de ensino dos esportes coletivos e sua frequência de utilização na atuação profissional. **Cad. de Edu. Fís. e Esp.** v.19, n.2, p. 49-55. Marechal Cândido Rondon. 2021.
- INTERNATIONAL RUGBY BOARD. **Rugby Ready**. Irlanda. 2010. Disponível em: [www.irbrugbyready.com](http://www.irbrugbyready.com). Acesso em: 13 mar 2022.
- PIMENTEL, R. M.; GALATTI, L. R.; PAES, R. R. Pedagogia do esporte e iniciação esportiva tardia: perspectivas a partir da modalidade basquetebol. **Pensar a Prática**. v.13, n.1, p.1-15. Goiânia. 2010.
- RODRIGUEZ, A.L.; MAURA, V.G. Niveles de satisfacción por la classe de Educación Física. **Rev. Dig. EFEDPORTES**. v.6, n.32. Buenos Aires. 2001.
- SCAGLIA, A. J.; REVERDITO, R. S.; GALATTI, L. R. A contribuição da Pedagogia do Esporte ao ensino do esporte na escola: tensões e reflexões metodológicas. In: MARINHO, A.; NASCIMENTO, J. V.; OLIVEIRA, A. A. B. **Legado do esporte brasileiro**. Editora UDESC. v.5. Florianópolis. 2014.

---

## EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO: REVISÃO DE LITERATURA

Gabriel Garcia Lopes<sup>1</sup>, Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabrielopes1992@gmail.com

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

### **Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Depressão; Exercício Físico; Tratamento não farmacológico.

**Introdução:** A depressão é um tipo de transtorno do humor, o qual é caracterizado por alteração do humor, do ânimo, do comportamento, dos pensamentos e do jeito de sentir. É um distúrbio mental que possui diversas causas, dentre elas: fatores genéticos, psicológicos e ambientais. O nível de depressão pode ser leve, moderado ou severo. Os sintomas mais comuns são tristeza permanente, insônia, fadiga, anorexia, desolação, apatia, irritabilidade, perda de interesse, atraso motor ou agitação. A qualidade de vida de indivíduos que possuem essa doença se mostra extremamente prejudicada, todavia são sugeridas estratégias farmacológicas e não farmacológicas para a prevenção e tratamento (LIMA *et al.*, 2013). O tratamento, na maioria dos casos, é feito com medicamentos associados com psicoterapias, dependendo das peculiaridades de cada caso. O exercício físico pode ser uma alternativa eficaz e segura para ser escolhida como protocolo dos pacientes com depressão, porém, essa opção não é comumente adotada pelos médicos que, na maioria das vezes, optam apenas pelos tratamentos padrões. Segundo Caspersen *et al.* (1985) o exercício físico é a atividade física que é planejada, estruturada, repetitiva e propositiva que tem objetivo de manter ou melhorar um ou mais componentes da condição física. A hipótese levantada neste trabalho é que a prática regular de exercício físico traz apenas benefícios para as pessoas com depressão, não tendo malefícios.

**Objetivo:** O objetivo geral deste estudo é identificar, por meio de uma revisão de literatura, as consequências do exercício físico em pacientes com depressão, bem como verificar se há algum tipo específico de exercício físico que seja mais indicado para esse grupo de pessoas.

**Relevância do Estudo:** Segundo os dados divulgados pela última Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2019 do IBGE, o número de pessoas com depressão no Brasil, com mais de 18 anos, é de 16,3 milhões. Além disso, durante o período da pandemia do Covid-19, uma pesquisa realizada em onze países por Ding *et al.* (2019) apontou que o Brasil estava em primeiro lugar no ranking com o maior número de casos de depressão e ansiedade.

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura de artigos, revistas e livros que correlacionam exercício físico e depressão, publicados entre 2007 e 2022, os quais foram encontrados nas bases de dados eletrônicas (Pubmed, Google Scholar e SciELO)

**Desenvolvimento:** Diversos estudos apontam que pessoas fisicamente ativas, de qualquer idade, apresentam melhor saúde mental do que sedentários. Há várias hipóteses que tentam explicar a ação dos exercícios sobre a depressão, uma das mais aceitas é a hipótese das Endorfinas. Segundo Costa *et al.* (2007), esta teoria propõe que o exercício físico gera uma secreção de endorfinas que são capazes de provocar um estado de euforia natural, aliviando assim os sintomas da depressão; de acordo com os autores, o tratamento padrão da depressão é baseado em fármacos e psicoterapia. Entretanto, a prática de exercícios físicos regulares é um tipo de tratamento extremamente benéfico, haja vista que geram benefícios psicológicos, dentre eles: melhora da autoestima, do humor e aumento da sensação de bem-estar. Nesse sentido, Gomes *et al.* (2019) através de uma revisão sistemática, relatam que as evidências obtidas nos estudos realizados em pacientes adultos com depressão tratados com fármacos e exercício físico, apresentaram melhoras dos sintomas quando comparados com aqueles que fazem apenas o tratamento farmacológico. Os autores concluíram que o exercício físico é a alternativa mais eficaz de tratamento não-

farmacológico. Batista e Oliveira (2016) realizaram uma revisão bibliográfica qualitativa sobre o efeito do exercício físico no comportamento de pessoas adultas com os transtornos de ansiedade e depressão. A conclusão que obtiveram é que o exercício físico pode ser incluído como forma de tratamento para pacientes com depressão, pois sua prática resultou em melhoras significativas, já quando os exercícios físicos foram interrompidos, houve retrocesso no processo de reabilitação. No tocante as crianças e adolescentes com depressão, Philippot *et al.* (2019) realizaram um estudo randomizado em 27 crianças de 9 a 11 anos de idade, no qual os participantes foram submetidos a um programa de exercícios físicos com duração de cinco semanas, com intensidades distintas, baixa a moderada intensidade ou alta intensidade. Os resultados mostraram que a combinação de exercícios de intensidade baixa a moderada reduziu os sintomas de depressão e ansiedade. Contudo, os exercícios de alta intensidade melhoraram as capacidades físicas dos participantes, mas não mostrou melhoras significativas no estado psicológico. Em relação aos idosos com depressão, a literatura caminha no mesmo sentido, mostrando que a prática de exercícios físicos trouxe somente benefícios para esse grupo de pessoas. Segundo Knapen *et al.* (2015) nos casos de depressão leve e moderada, o efeito do exercício pode ser comparável com a medicação antidepressiva e a psicoterapia; já nos casos de depressão grave, os exercícios físicos servem como uma importante terapia complementar aos tratamentos tradicionais. Já Melo *et al.* (2014) realizaram um experimento com idosos diagnosticados com depressão, os quais foram submetidos a exercícios de força, aeróbicos e generalizados de baixa intensidade. Os resultados mostraram que os grupos de exercícios de força e aeróbicos apresentaram redução expressiva nos sintomas da depressão após três meses de intervenção.

**Considerações finais:** Após realizar revisão de literatura dos artigos e livros que correlacionam exercício físico e depressão, a hipótese levantada inicialmente foi confirmada pela literatura. Portanto, a prática regular de exercícios físicos traz apenas benefícios para as pessoas com depressão, melhorando a saúde mental e física delas, sem que haja nenhum malefício; podendo assim ser utilizada como forma de tratamento não farmacológico.

**Referências:**

- BATISTA, J. I.; OLIVEIRA, A. Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão. **Corpoconsciência**, v. 19, n. 3, p. 1-10, 2016.
- BRASIL, INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. População: Projeção da população do Brasil e das Unidades da Federação, 2019.
- 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**, Washington, D.C., v.100, 2ª ed., p. 126-131, 1985.
- COSTA, R.; SOARES, H.; TEIXEIRA, J. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Rev. Dep. Psicol., UFF**, v.19, n.1, p. 273-274, 2007.
- DING, K. *et al.* On behalf of Global Community Health–COVID-19 Collaborative Research Team. Mental Health among Adults during the COVID-19 Pandemic Lockdown: A Cross-Sectional Multi-Country Comparison. **Int. J. Environ. Res. Public Health** v. 18, n.5, 2021.
- GOMES A. *et al.*, A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 58-64, 2019.
- KNAPEN, J. *et al.* Exercise therapy improves both mental and physical health in patients with major depression. **Disability and Rehabilitation: An International Multidisciplinary Journal**, v. 37, n. 16, p. 1490-1495, 2015.
- LIMA, C. Association between leisure time, physical activity, and mood disorder levels in individuals with epilepsy. **Epilepsy & Behavior: E&B**.v. 28, n.1. p. 47-51, 2013.
- MELO, B. *et al.*, Efeito do treinamento físico na qualidade de vida em idosos com depressão maior. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 19, n. 2, p. 205-214, 2014.
- PHILIPPOT, A., *et al.*, Impact of Physical Exercise on Symptoms of Depression and Anxiety in Pre-adolescents: A Pilot Randomized Trial. **Frontiers in psychology**, v.10, n.1820, 2019.

---

## ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ATIVIDADE FÍSICA

Eliara Pantaroto de Sebastião<sup>1</sup>, Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
eliara2000@hotmail.com;

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Ansiedade; Depressão; Atividade Física; Esporte

**Introdução:** A ansiedade é uma condição essencial e natural à vida humana, responsável por preparar o ser humano para situações de ameaça, envolve fatores cognitivos, comportamentais, afetivos, fisiológicos e neurológicos que juntos, formam a percepção do indivíduo ao ambiente, gerando respostas específicas e direcionando a algum tipo de reação (SOUZA, 2013). Em relação à depressão, a literatura aponta que se trata de uma psicopatologia com etiologia complexa que envolve sintomas, como a diminuição da autoestima e a presença de anedonia (MARTINS *et al.*, 2019). Assim como os medicamentos psicotrópicos, o exercício físico pode ser usado para o tratamento de alguns casos de patologias mentais. Podendo substituir ou diminuir o uso de medicamentos e promover a saúde mental (CAMPOS *et al.*, 2019). Por outro lado, Rêgo (2018), afirma que os sintomas de transtornos psicológicos podem piorar com a prática de exercício físico de alto rendimento. O esporte de alto nível gera estresse de forma elevada, por fatores específicos da modalidade, quando somados a fatores de risco já preexistentes, relacionados ao pessoal, podem ser catalisadores para a manifestação desses transtornos (COLAGARI *et al.*, 2021).

**Objetivo:** Mostrar como o esporte tem o poder de atuar diretamente na saúde mental de quem o pratica.

**Relevância do Estudo:** A iniciativa científica em questão, é de grande importância para indivíduos que trabalham na área da saúde, não apenas para profissionais de educação física que serão os responsáveis diretamente pelo programa de exercícios físicos do aluno, mas também psicólogos e psiquiatras que podem prescrever atividade física sistematizadas como recurso para auxiliar na melhora de seus pacientes.

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica, nas bases de dados do Google Acadêmico, Scielo, e sites institucionais de grande relevância para o trabalho como Ministério da Saúde e Organização Mundial da Saúde (OMS).

**Resultados e discussões:** A OMS realizou a maior revisão sobre a saúde mental, desde a virada do século, publicada em junho de 2022, mostrando que em 2019, quase um bilhão de pessoas viviam com algum tipo de transtorno mental, e só no primeiro ano da pandemia do Covid-19, a ansiedade teve um aumento de 25% (OMS, 2022). De acordo com o Ministério da saúde (2021) a depressão é um problema médico grave e altamente prevalente na população em geral, mais de 300 milhões de pessoas sofrem com essa doença. Ela interfere na vida do indivíduo, incapacitando de fazer suas atividades diárias. Ela ocorre devido a combinações de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos (COSTA *et al.*, 2007). A teoria da endorfina sugere como a ação dos exercícios atua sobre a ansiedade e depressão, onde a atividade física desencadearia uma secreção de endorfinas capaz de provocar um estado de euforia natural, por isso, aliviando os sintomas da depressão (COSTA *et al.*, 2007). Pesquisas demonstram que a prática de exercícios

regulares, acarreta benefícios psicológicos, como: sensação de bem estar, melhora no humor e autoestima, assim como, redução da ansiedade, tensão e depressão (COSTA *et al.*, 2007). Segundo a revisita a literatura de Venâncio *et al.*, (2022) a prática de esportes, quando relacionada à depressão, pode ter resultados positivos na qualidade de vida, quando a prática é amadora e coletiva. Os resultados negativos provem das práticas profissionais e individuais do esporte de alto nível, tendo relação direta com a cobrança de resultados e desempenho.

**Considerações finais:** Tendo em vista dos argumentos apresentados, entende-se que a atividade física sistematizada possui total influência sobre os transtornos de ansiedade e depressão, mostrando seu lado que gera benefícios, em atividades leves e moderadas sem cobrança, como também seu lado negativo, quando diz respeito a atividades de alto rendimento. Sugere-se que mais estudos científicos sejam realizados direcionados as respostas psicológicas do atleta, submetido a diferentes rotinas de treinamento.

### Referências:

- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Depressão. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-1>. Acesso em: 9 jun 2022.
- COLAGARI, A. C. et al. Saúde e Transtorno Mental no Atleta de Alto Rendimento: Mapeamento dos Artigos Científicos Internacionais. Campinas, Brasil, **Movimento**, v. 28, p. 01-19, fevereiro, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/nWM6ZfVCRLmhrHkfkjPnznN/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 18 abril 2022.
- CAMPOS, C. G. *et al.* Conhecimento de adolescentes acerca dos benefícios do exercício físico para a saúde mental. Divinópolis, Brasil, **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, n, 8, agosto, 2019. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csc/2019.v24n8/2951-2958/pt/> Acesso em: 10 abril 2022.
- COSTA, A. R. *et al.* Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia. UFF**, v. 19, p. 273-274, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?lang=pt> Acesso em: 07 setembro 2022.
- MARTINS, B. G. *et al.* Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. Araraquara, Brasil, **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 1, p. 32-41, fevereiro, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/SZ4xmWdDkxwzPbSYJfdyV5c/?format=html> Acesso em: 10 abril 2022.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care> Acesso em: 07 setembro 2022
- RÊGO, D. C. Tendência à depressão baseada em sintomas em atletas subelite. São Cristóvão, Brasil, **Repositório Institucional UFS**, 2018. Disponível em: <https://ri.ufs.br/handle/riufs/7839> Acesso em: 18 abril 2022.
- SOUZA, D. A. *et al.* Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. Ribeirão Preto, Brasil, **Instituto Brasileiro Avaliação Psicológica**, v. 12, n. 3, p. 397-410, dezembro, 2013. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3350/335030096015.pdf> Acesso em: 10 abril 2022.
- VENÂNCIO, P. E. M. *et al.* Depressão e Ansiedade em adolescentes praticantes de esporte e aulas de Educação Física. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 6, abril, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/28933> Acesso em: 07 setembro 2022.

## USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Anderson Fonseca Dias<sup>1</sup>, Edson Walter Lopes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
Anderson\_dias008@hotmail.com;

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** musculação, suplementos, atividade física

**Introdução:** A prática de atividades físicas tem crescido nos últimos tempos, hábito aderido por boa parte da população tendo maior procura a musculação e atividades físicas em academia. Neste contexto tem se a procura aumentada do uso de suplementos com seu aumento na ingestão não somente por praticantes de atividades e esportes com nível de intensidade maior, mas também por atletas de baixo nível ou até mesmo por praticantes de academias, causando grandes faltas de controle com quem e com os quais suplementos estão sendo utilizados, até mesmo sem prescrição (SILVA, JUNIOR, 2020). Suplemento alimentar é definido como alguns compostos que contêm complementos para uma alimentação inadequada, com uma variedade de vitaminas, minerais, aminoácidos (MAZZILLI *et al.*, 2021). Quando consumidos por quem não tem necessidades e utilizados em excesso ou de forma incorreta, eles podem provocar uma sobrecarga dos órgãos responsáveis pelo metabolismo, como fígado e rins, e dessa forma provocar doenças e falência de órgãos, dependendo da quantidade utilizada (DICKINSON *et al.*, 2014).

**Objetivo** Investigar a incidência do uso de suplementos alimentares, fontes de indicação e objetivos na utilização por praticantes de musculação.

**Relevância do Estudo:** Considerando a elevada frequência do uso de suplementos por praticantes de musculação, na maioria das vezes sem orientação, e podendo causar danos na saúde do indivíduo, quanto no processo de ganho de massa magra, é imprescindível o estudo da correlação de ambos, onde nem sempre a suplementação é a melhor escolha e sim uma boa alimentação.

**Materiais e métodos:** Para o presente estudo foi utilizado as bases de dados SciELO, PubMed, BVS e LILACS, publicados entre os anos de 2014 a 2022, utilizando as palavras chaves como “suplementos alimentares”, “musculação”, “dieta e alimentação” e “atividade física”.

**Resultados e discussões:** Os suplementos mais utilizados pelos praticantes de musculação de uma maneira geral são, whey protein, creatina e cafeína. Essas substâncias são para o ganho de proteínas e oxidação de gordura e carboidratos, sendo que a busca pela imagem corporal faz com que seja realizado o uso dos mesmo de forma inadequada. Nessa perspectiva nota se a importância de uma alimentação adequada e o respeito do próprio objetivo a ser alcançado no treino (CARVALHO *et al.*, 2018). dos SANTOS; PEREIRA, 2017, em estudo mostraram que utilizando uma população de 104 participantes da pesquisa que são praticantes de musculação observa-se que a maioria são do sexo masculino sendo que 58,6% respondeu utilizar suplemento alimentar, destacando-se os proteicos e os carboidratos. Tendo como principal objetivo do uso a hipertrofia muscular com 57,4% e para 55,7% a prescrição foi pelo educador físico mesmo eles sabendo que quem deveria prescrever fosse a nutricionista (90,2% dos participantes). 60% da importância

da alimentação é considerada em estudos para o ganho de massa muscular. Em outra pesquisa com 60 praticantes de musculação e verificou que são praticantes de musculação, sendo 31,7% utilizada suplementação e a maioria do sexo masculino, 89,95% tinham como objetivo o aumento de massa magra e 42,2% relatavam que a indicação foi dada por um professor de Educação Física segundo Moreira e Rodrigues (2014). A importância do conhecimento do consumo alimentar de cada indivíduo deve ser levada em consideração já que cada um tem uma determinada quantidade de suplementos que pode ser recomendado, para que medidas de educação nutricional possam ser elaboradas para essa população específica (CAMARGO et al., 2017).

**Considerações finais:** O consumo alimentar de praticantes de musculação é claramente relacionado com o uso de suplementos, sendo esse uso se não preconizado para cada indivíduo de acordo com a sua necessidade de macro e micronutrientes, o tipo, intensidade e duração do exercício físico visando proporcionar o resultado esperado de forma saudável levando sempre a saúde em primeiro lugar.

## Referências

- CAMARGO, D.R. et al. Consumo alimentar de praticantes de musculação de uma academia em Curitiba, PR. **Braspen J**, v. 32, n.1, p.36-41, 2017. Disponível em: <http://www.braspen.com.br/home/wp-content/uploads/2017/04/07-AO-Consumo-alimentar.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2022.
- CARVALHO, J.O. et al. Uso de suplementação alimentar na musculação: revisão integrativa da literatura brasileira. **Conexoes: Educação física, esporte e saúde**, v. 16, n. 2, p. 213-225, 2018.
- DICKINSON, J. M. et al. Leucine-enriched amino acid ingestion after resistance exercise prolongs myofibrillar protein synthesis and amino acid transporter expression in older men. **The journal of nutrition**, Rockville, v. 144, n. 11, p. 1694-1702, nov. 2014. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4195415/pdf/1694.pdf> Acesso em: 07 jun. 2022.
- DRUKER, I, EDELSBURG, G. A. Identifying and assessing views among physically-active adult gym members in Israel on dietary supplements. **J Int Soc Sports Nutr**, v. 14, p. 37, 2017. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5609049/>. Acesso em: 26 set. 2022.
- DOS SANTOS, E. A.; PEREIRA, F.B. Conhecimento sobre suplementos alimentares entre praticantes de exercício físico. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 11, n. 62, p. 134-140, 2017. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/743>. Acesso em: 20 out. 2022.
- MAZZILLI M. et al. The Use of Dietary Supplements in Fitness Practitioners: A Cross-Sectional Observation Study. **Int J Environ**, v. 9, n.18, p.9, 2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34065071/>. Acesso em: 17 abr. 2022.
- MOREIRA, F. P.; RODRIGUES, K.L. Conhecimento nutricional e suplementação alimentar por praticantes de exercícios físicos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 20, n. 5, p. 370-373, 2014. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922014000500370&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922014000500370&script=sci_abstract&tlng=pt) . Acesso em: 20 out. 2022.
- SILVA, A.C.G; JUNIOR, O.M.R. Riscos e benefícios no uso de suplementos nutricionais na atividade física. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 12, p. 96770-96784, 2020. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/21370/17140>

---

## ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE DE ATLETAS DE FUTSAL FEMININO

Larissa Ravanini de Souza<sup>1</sup>, Marcelo Antonio Ferraz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – larissa.ravanini@gmail.com;

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Ansiedade; Futsal Feminino; Ansiedade pré competição.

**Introdução:** A ansiedade competitiva é um dos aspectos psicológicos mais estudados nos últimos anos, tendo como principal objeto de estudo o estado de ansiedade pré-competição e o resultado do desempenho do atleta (PALUDO, 2016). As preocupações causadas pela competição geram no atleta uma grande ativação do sistema psíquico, tendo como uma possível grande consequência a ansiedade, que segundo Weinberg e Gould (2007), é um estado emocional negativo, caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação e excitação do corpo. A ansiedade pode ser classificada de duas maneiras: como um componente estável da personalidade, se utilizando o termo “ansiedade de traço”, ou como um componente de humor em constante variação, “ansiedade de estado” (WEINBERG; GOULD, 2007). Uma pessoa com um traço de ansiedade alto, possui a tendência de sentir-se ansiosa em uma maior quantidade de situações do que uma pessoa que possui um baixo nível deste traço. Segundo Quadros Junior *et al.* (2006), indivíduos com índice altos de ansiedade tendem a apresentar desempenho ruim ao se defrontarem com alguma situação estressante, ao contrário daquelas que apresentam níveis baixos de ansiedade. Neste sentido, os indivíduos que se deparam com situações difíceis durante uma competição, podem apresentar dificuldade de concentração e baixo desempenho atlético. O tempo de experiência na competição também tem sido comprovado como influenciador no nível de ansiedade por recentes estudos, como o de Munhóz e Teixeira-Arroyo (2012), que evidenciaram que o nível de ansiedade de atletas de futebol feminino se relaciona inversamente com o tempo de prática ou a experiência e com o número de competições em que essas atletas já participaram. Segundo estas concepções de ansiedade, uma equipe que possuir atletas com maior nível de ansiedade de traço e/ou com menor nível de experiência, consequentemente irá apresentar uma maior ansiedade de estado pré competitivo, podendo resultar em um desempenho pior que o de equipes com menor nível de ansiedade de traço e estado.

**Objetivo:** Evidenciar se o nível de ansiedade de traço das atletas exerce influência sobre a ansiedade de estado pré-competitiva e se o nível de experiência das atletas influencia no nível de ansiedade de estado. Por fim, expor a visão que os treinadores das equipes de futsal entrevistadas possuem sobre a ansiedade no desempenho esportivo e se eles se sentem capazes de aplicar treinos específicos para a melhora destes aspectos ou não.

**Relevância do Estudo:** Este estudo se torna útil para, primeiramente, que treinadores e atletas entendam a influência que aspectos psicológicos possuem sobre o desempenho competitivo e a importância do preparo psicológico alinhado com o físico e técnico, pois, é somente com o desenvolvimento global do atleta que é possível a obtenção do alto desempenho individual (HIROTA *et al.*, 2008).

**Materiais e métodos:** Foram selecionadas três equipes de Futsal Feminino, que disputaram os Jogos Regionais, na categoria livre e sub 21. Também foram entrevistados os três treinadores destas mesmas equipes. Os questionários foram aplicados em todas as atletas inscritas pela equipe no campeonato, assim como seus respectivos técnicos. Esta pesquisa utilizou a versão em português do *questionário Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2R (CSAI-2R)*, para mensurar a ansiedade de estado pré-competitivo das atletas. Este

questionário fornece informação a respeito do nível de ansiedade cognitiva e somática e da autoconfiança, assim, analisando a ansiedade de maneira multidimensional. Contendo 17 perguntas total, cada questão apresenta 4 alternativas de resposta mediante a Escala Likert, que varia de 1 (nada) a 4 (muito).

Para mensurar a ansiedade de traço das atletas, foi utilizada a versão em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). A escala de ansiedade de traço é constituída por 20 questões. As possibilidades de respostas variam de 1 a 4, sendo: 1 = quase nunca; 2 = às vezes; 3 = frequentemente; e 4 = quase sempre. O escore final varia de 20 a 80 pontos e corresponde ao nível de ansiedade. Para os treinadores de cada equipe, foi aplicado um questionário semi-aberto. O questionário foi estruturado buscando questionar os treinadores acerca de suas concepções sobre a dimensão psicológica e da sua relação com o treino e rendimento esportivo e, também, sobre suas percepções acerca de suas próprias competências para treinar as habilidades psicológicas nas atletas, e se a colaboração com um especialista em psicologia do esporte é vista como conveniente.

**Resultados e discussão:** Este estudo verificou que a correlação entre o nível de ansiedade traço e a de estado pré competitivo foi encontrada de maneira forte e positiva ( $R^2 = 0,91$ ), indicando que o nível do traço de ansiedade das atletas está correlacionado ao nível de estado de ansiedade no momento da competição. Atletas com dez ou mais anos de competição apresentam um escore médio do nível de ansiedade de estado de  $17,84 \pm 7,2$ , enquanto atletas com menos de dez anos de experiência na competição apresentam um escore médio de  $25,56 \pm 3,6$ , demonstrando que atletas mais experientes possuem uma média menor de ansiedade de estado pré competitivo. A seguir, analisando os dados obtidos das respostas dos treinadores do questionário aplicado, é possível observar que todos consideram que a ansiedade é um fator influente no desempenho esportivo de seus respectivos times, porém nenhum deles realiza treinamentos específicos para habilidades psicológicas. Todos demonstram interesse em iniciar este tipo de trabalho, ressaltando também que a presença de um profissional da área da psicologia é imprescindível.

**Conclusões:** A ansiedade de traço é um influenciador direto na ansiedade de estado pré competitivo nas atletas de futsal feminino da região de Bauru. As atletas mais experientes demonstraram uma menor média de ansiedade de estado antes da partida. Com isso, pode-se concluir que a experiência competitiva pode influenciar nas percepções de ansiedade e de autoconfiança. Todos os treinadores se mostram conscientes da importância do preparo das atletas de modo global (físico, tático e psicológico), porém não se sentem capazes de realizar os treinamentos de habilidades psicológicas.

#### Referências

- HIROTA, V. B.; TRAGUETA, V. A.; VERARDI, C. E. L. Níveis de estresse competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal. **Revista conexão**, v. 6, n. e., p. 493-503, 2008.
- MUNHÓZ, M, V, D.; TEIXEIRA-ARROYO, C. Fatores relacionados com o nível de ansiedade em atletas de futebol feminino. **Revista Online Unifafibe**, Bebedouro, 27 out. 2012. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/23/27102012115021.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2022.
- PALUDO, A. C. **Esporte e ansiedade pré-competitiva: uma análise dos parâmetros psicofisiológicos e sua relação com o desempenho esportivo em atletas profissionais de futsal**. 2016. 94 f. Tese (Doutorado) - Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016.
- QUADROS JUNIOR; A. C.; VICENTIM, J.; CRESPILO, D. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 11, n. 98, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd98/ansied.html>. Acesso em 07 abr. 2010.
- WEINBERG. R. S.; GOULD D.; Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. **Human Kinetics**. 4 ed., p. 642, 2007.

---

## AUMENTO DE PRATICANTES DE BEACH TENNIS EM DECORRÊNCIA DA PANDEMIA DO COVID-19

Ederson Rodrigues da Silva<sup>1</sup>, Edson Walter Lopes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
nenopoema@gmail.com

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Beach Tennis. Esporte. Pandemia.

**Introdução:** Durante a pandemia da Covid-19, com a crescente alta de casos de infecções, e inúmeros óbitos, e pela crescente demanda por causa da quarentena. E que tiveram diversos impactos econômicos, sociais e até mesmo psicológicos. De acordo com Magnusson (2021), o Beach Tennis é um esporte com inúmeros benefícios para a saúde e vem se popularizando cada vez mais no Brasil. Praticado na areia, com princípios do tênis e do vôlei de praia, a modalidade ganhou bastante espaço desde o começo da pandemia do Covid-19 e tem crescido cada vez mais com a grande quantidade de adeptos e com inúmeros locais e quadras sendo criadas para a prática do esporte. Isso se deu, pois, o esporte permite que os praticantes apliquem as regras de distanciamento emitidas pela OMS. Também pela mesma ser praticada por todas as idades e em local aberto e com poucos jogadores em quadra (solo ou duplas). Sendo assim, julgou-se necessário compreender se o referido esporte obteve um considerável aumento durante este período, a fim de colaborar com os profissionais que adentrarão no mercado de trabalho e para o próprio esporte em si e seus praticantes.

**Objetivo:** O objetivo do estudo é identificar através de uma análise bibliográfica se houve um aumento considerável no número de praticantes de Beach Tennis durante a pandemia de Covid 19.

**Relevância do Estudo:** A prática constante do exercício físico é de extrema importância para a manutenção da saúde física e psicológica. Em época de pandemia, o mesmo continua sendo relevante, sendo praticado de forma segura e de acordo com os protocolos de distanciamento social. Sendo assim o Beach Tennis por ser realizado ao ar livre e em duplas ou solo, torna-se um esporte seguro a ser praticado.

**Materiais e métodos:** Realizou-se uma pesquisa bibliográfica através de material divulgado em artigos nas bases de dados eletrônicas Google Acadêmico, Scielo e PubMed com o intuito de buscar fundamentação teórica para responder à questão acima citada, os quais foram analisados e posteriormente estruturados para serem expostos na pesquisa.

**Desenvolvimento:** Com o aumento das restrições, casos de infecções e mortes durante a pandemia de Covid 19, podemos perceber que muitas pessoas foram afetadas nos âmbitos social e culturais. Muitos eventos cancelados, práticas de esportes em que envolviam grandes grupos em locais fechados foram totalmente proibidos de serem realizados. Porém, percebeu-se que a prática de esportes ao ar livre, continuou sendo efetuada por uma parte da população, que mesmo com todos os percalços buscaram manter sua saúde física e mental. Como podemos verificar a respeito da prática do Beach Tênis que teve um aumento considerável de praticantes durante esse período, conforme afirmam Jung *et al.* (2020) por mais que este esporte é uma prática ainda pouco conhecida no Brasil, ela vem ganhando muitos adeptos em virtude da quantidade de jogadores praticando. Outro aspecto a ser destacado é o aumento de quadras de esportes e clubes que foi crescendo ao longo desse tempo. Justamente pela sua grande procura dos adeptos a atividade física que queriam de alguma maneira manter-se em movimento. Como o esporte possui regras simples, praticado individualmente ou duplas e por ser praticado geralmente em quadras ao ar livre, este esporte

começou a ter mais adeptos. Além disso tem a característica de ser praticado por adeptos de diferentes faixas idades. Sendo assim, a continuidade da atividade física e do bem-estar físico e mental, pôde-se de alguma forma ser mantido. No Brasil o esporte teve seu início nas praias do Rio de Janeiro, por volta do ano de 2008, e logo se estendeu para outras cidades e estados, tornando sua prática cada vez mais visível. Guiducci *et al.* (2019) explicitam que sua prática vem crescendo em diversos países, sendo que no Brasil pode-se observar um aumento no número de praticantes e torneios. De acordo com Bell *et al.* (2021) após a introdução da epidemia, o número de praticantes de tênis de praia aumentou drasticamente. Várias empresas que prestam o serviço notaram um aumento de popularidade entre 150% e 200%. Antes da pandemia, eram cerca de 120 integrantes do principal clube de tênis de praia da região sul catarinense. Hoje, mais de 600 membros praticam no clube. Para acompanhar a tendência, o clube adicionou oito novas quadras de tênis de areia e ampliou o espaço disponível para mais onze vagas (JUNG *et al.*, 2021). O clima tropical e a grande extensão litorânea do Brasil são alguns dos aspectos que facilitam ainda mais a prática desse esporte no país. Cabe também ressaltar a importância da prática desse esporte ao que se diz respeito aos benefícios do mesmo, como a melhora no sistema cardiorrespiratório, resistência muscular e força, são alguns dos principais benefícios da prática desse esporte. Portanto, a importância da prática de atividade para evitar diversas complicações de saúde é de extrema importância, ao que se diz respeito a qualidade de vida. Sendo assim, é suma importância que a mesma continue sendo praticada em suas diversas formas, de forma rotineira a fim de garantir a manutenção da saúde em todos os seus aspectos. Guiducci *et al.* (2019) afirma que a prática do Beach Tennis no Brasil continuará a crescer em número de praticantes, o que se espera que haja também crescimento e melhorias no que diz respeito a questões organizacionais.

**Considerações finais:** Por mais que quarentena e os altos casos de contaminação por Covid 19 tenham causado uma grande queda na prática de exercícios físicos por grande parte da população, pode-se perceber que houve um crescimento de adeptos a atividade de Beach Tennis durante a pandemia de Covid 19, justamente pelo esporte ser praticado ao ar livre e necessitando de dois ou quatro jogadores somente. Isso possibilitou com que muitas pessoas pudessem manter a realização de uma atividade física durante esse período com os devidos cuidados e recomendações de distanciamento. Pessoas de todas as idades puderam realizar sua atividade física sem grandes problemas. Sendo assim, enfatiza-se a importância da atividade física constante, a fim de promover o bem-estar físico e psicológico da população. Lembrando sempre da necessidade de acompanhamento de um educador físico, ao qual irá descrever o tipo de exercício, forma correta de praticar e intensidade do mesmo, de acordo com a necessidade de cada indivíduo.

## Referências

- ANDRADE, S. S. **Efeitos da prática do Beach Tennis no período pandêmico e sua associação ao risco de lesão.** 2022. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022.
- GUIDUCCI, A. DANAILOF, K; ARONI, A.L., **Beach tennis: a opinião de professores e atletas sobre a modalidade.** Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista, v.18, n.01, p.25-32, 2019.
- MAGNUSSON, G. **Beach tennis: febre na pandemia e esporte do futuro.** Hora de campinas, Campinas, 2021. Acesso em: <https://horacampinas.com.br/beach-tennis-febre-na-pandemia-e-esporte-do-futuro/>
- JUNG, N. N. *et al.* Respostas hemodinâmicas de uma sessão de beach tennis em indivíduos com hipertensão: um ensaio clínico randomizado cruzado. **Clinical and biomedical research**, Porto Alegre, 2020.
- JUNG, N. N. *et al.* Comparação da hipotensão pós-exercício entre homens e mulheres após uma sessão de Beach Tennis em adultos com hipertensão: um ensaio clínico randomizado cruzado. **Clinical and biomedical research**, Porto Alegre, 2021.

---

## A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM AMBIENTE ESCOLAR PARA FORMAÇÃO COMPLETA DO INDIVÍDUO.

Luís Francisco Faustini<sup>1</sup>; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [luisfaustini@yahoo.com.br](mailto:luisfaustini@yahoo.com.br);

<sup>2</sup>Professor do curso de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [rogerio\\_castellobranco@hotmail.com](mailto:rogerio_castellobranco@hotmail.com)

**Grupo de trabalho:** LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Educação física, aluno, professor, ambiente escolar, formação.

**Introdução:** A Educação Física (EF) é uma disciplina da grade curricular e que atualmente tem sido subvalorizada pelos que não entendem sua importância e influência (MACHADO *et al.*, 2010). As aulas de EF compreendem além do desenvolvimento físico, o desenvolvimento crítico através da experimentação, brincadeiras que também corrobora para um melhor desenvolvimento cognitivo e maturidade social (NAVAS, 2010).

**Objetivo:** o objetivo geral deste estudo é identificar, através de uma revisão literária dos principais estudos da literatura que demonstram a influência no desenvolvimento de estudantes diante da intervenção de aulas de EF durante sua formação.

**Relevância do Estudo:** Por isso, essa pesquisa justifica-se por auxiliar profissionais de educação física, outros profissionais da educação, bem como os pais de estudantes em idade escolar, dos benefícios que a EF pode gerar nesses indivíduos que a praticam.

**Materiais e métodos:** Optou-se por uma revisão bibliográfica de literatura a partir de artigos científicos publicados e livros que abordassem sobre educação física escolar, em especial sobre as aulas de educação física escolar como proposta de formação do cidadão como indivíduo e parte da sociedade. A busca dos artigos referenciais foi realizada nas bases de dados Pubmed, Scielo, MEDLINE e Google Acadêmico.

**Desenvolvimento:** A quadra é também uma sala de aula e proporciona oportunidades e ferramentas de aprendizagem, quebrando a ideia de que só se aprende em pequenos espaços, em carteiras e no silêncio de uma sala de aula. A educação física tem possibilidades de desenvolver capacidades importantes além das físico-motoras. Os jogos são retratos de reprodução na quadra e o que está por vir fora dela, no que se refere ao respeito e às formas de se relacionar. Além do desenvolvimento físico e seus aspectos como agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade, as aulas de EF têm como objetivo favorecer os alunos a adotarem atitudes de cordialidade e ajuda mútua, aperfeiçoamento de satisfação em relação a si próprios e a seus parceiros (MACHADO *et al.*, 2010). Para que o aluno seja capaz de criar essa relação, é incentivada a autonomia em um ambiente controlado e seguro. Cabe a escola e ao professor de EF guiar e fiscalizar através do local e das abordagens para que haja socialização e humanização (ARANHA, 2006). Existem atualmente várias abordagens possíveis de serem aplicadas com focos principais diferentes, mas com objetivos gerais semelhantes de acordo com o que foi explanado acima, alguns exemplos são a abordagem psicomotora, construtivista, desenvolvimentista, entre outras que visam através dos valores já abordados tornar o exercício um hábito de vida saudável (DAOLIO, 2007). A execução das ações na sociedade em contexto das abordagens educacionais possíveis de execução em aula gera melhorias para o bem estar social. São muitos os relatos de professores e pais diante da modificação de hábitos, após a iniciação

da prática de um determinado conteúdo, esportes, danças, jogo, lutas e dentre outras modalidades que possibilita essa experiência. Em um estudo em modelo de meta-análise conduzida por Sibley e Etnier (2003), foi verificado aumento das funções cognitivas de crianças com presença de atividade física regular evidenciado em habilidades motoras, quociente de inteligência, aproveitamento acadêmico, testes verbais e matemáticos em crianças de idade pré-escolar. No aspecto comportamental (atitudes, concentração e realização de tarefas) houve correlação positiva do desempenho diante de programas de atividade física executada por profissionais competentes (CARDEAL *et al.*, 2013). Sabemos que todas as modalidades esportivas propostas pelo professor de Educação Física serão determinadas por regras, disciplina e normas, é necessário o cumprimento dessas normas para chegar ao que é proposto. Do mesmo modo, é necessário cumprir nossa cidadania através do cumprimento de normas e regras na sociedade que estamos inseridos. Cabe ao profissional demonstrar a importância da Educação Física e suas evoluções, de acordo com o pensamento, vivência e no agir em busca de melhorias para a sociedade (FREIRE, 2003). Sendo assim, existem diversas perspectivas da EF na escola e sobre as tendências, possibilitando a inserção dos conteúdos na EF escolar, trazendo questões relevantes sobre o ensinar e aprender. Por isso é necessário à utilização da dimensão procedimental nas aulas de Educação física, pois aprimora o desenvolvimento motor e a aprendizagem técnica. É defendido que as aulas devem promover vivência de diferentes práticas corporais pautadas nas dimensões possibilitando o professor se aprofundar nos conhecimentos e socializar com os alunos em busca de transformação social (DARIDO; RANGEL, 2005).

**Considerações finais:** A EF é considerada por muitas pessoas como descanso ou lazer entre as aulas que teriam relevância verdadeira. Porém, as aulas devem ser fundamentadas e estruturadas com objetivos específicos a fim de trabalhar não somente a parte fisiológica do indivíduo, mas também oferecer um ambiente controlado para o desenvolvimento crítico individual e a noção de sociedade e participação coletiva. Dessa maneira, através de modelos e abordagens fundamentados é clara a importância do profissional e das aulas de EF para o pleno desenvolvimento do indivíduo.

## Referências

- ARANHA, M. L. A. **Filosofia da Educação**. 3. ed. São Paulo: Moderna, 2006.
- CARDEAL, C. M. *et al.* *Effect of school-based motor stimulation intervention on executive function and attention performance in children*. **Motricidade**. Ribeira de Pena, n. 9, v.3, p.44-56, 2013.
- DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. 11. ed. Campinas: Papirus, 2007.
- DARIDO S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 293 p., 2005.
- FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 28. ed. São Paulo: Paz e Terra, 148 p., 2003.
- NAVAS, M. C. O. Educação emocional e suas implicações na saúde = Educação emocional e suas implicações para a saúde. **REOP-Revista Espanhola de Orientação e Psicopedagogia**, v.21, n.2, p. 462-470, 2010.
- SIBLEY, B. A.; ETNIER, J. L. *The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis*. **Pediatric Exercise Science**. n.15, p.243-256, 2003.
- MACHADO, T. S. *et al.* As práticas de desinvestimento pedagógico na Educação Física escolar. **Movimento**, v.16. n.2. p.129-147, 2010.

---

## COMPARAÇÃO DE DIFERENTES PROTOCOLOS DO CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO EM CORREDORES DE RUA AMADORES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Brenno dos Silva<sup>1</sup>; Artur Junio Togneri Ferron<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – email: brenno.run89@outlook.com

<sup>2</sup>Orientador e Docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Corrida de rua. Consumo máximo de oxigênio. VO<sub>2</sub> máximo.

**Introdução:** Segundo Ferreira Junior (2017) a corrida de rua é um esporte que vem crescendo muito nos últimos anos no Brasil, por ser um esporte de fácil adesão e também ser prático e barato, além de promover a saúde e o bem-estar. Além disso, muitos dos praticantes buscam por meio da corrida de rua completarem objetivos próprios, metas, melhorias no próprio rendimento, conquistas e competitividade (EUCLIDES *et al.*, 2016). Com isso a preocupação no desenvolvimento e melhoria das capacidades físicas, principalmente da resistência cardiorrespiratória deve ser enfatizada nos treinamentos, tendo como o principal parâmetro funcional para prescrição e acompanhamento o consumo de oxigênio (VO<sub>2</sub> máx). Esta variável fisiológica por sua vez, merece destaque caracterizar o mais alto índice no consumo de oxigênio durante a realização de algum esforço físico, permitindo também o conhecimento e determinação sobre o nível de aptidão física de cada indivíduo (SCHAURICH *et al.*, 2018). Dentre as diversas maneiras possíveis para mensuração do VO<sub>2</sub> máx, podemos classificar dois tipos de protocolos, de mensuração direta ou indireta, sendo que aqueles classificados como indiretos, podem ser realizados em esteiras, bicicletas ergométricas, quadras, pistas ou campos, sendo os mais utilizados o teste de 12 minutos de Cooper e o teste de Shuttle run 20m.

**Objetivo:** Assim o principal objetivo do estudo foi realizar uma revisão da literatura sobre os diferentes resultados encontrados para a mensuração do Vo<sub>2</sub> máx pelos testes de 12 minutos de Cooper e o teste de Shuttle run 20m.

**Relevância do Estudo:** Em função do grande aumento no número de corredores nos últimos anos e todos os benefícios associados a corrida de rua, torna-se relevante a necessidade otimizar a prescrição do treinamento de corrida, visando garantir respostas no rendimento dos praticantes de corrida rua. As medidas VO<sub>2</sub>máx de forma direta ou indireta para avaliação da aptidão cardiorrespiratória tem sido amplamente utilizada, sobretudo, no campo da pesquisa, na área clínica e do esporte de alto rendimento, por ser reconhecidamente um dos melhores índices preditores da capacidade aeróbia. Portanto, identificar na literatura os resultados obtidos pelos testes de 12 minutos de Cooper e o teste de Shuttle run 20m favorecerão o trabalho de estudantes e profissionais de educação física envolvidos com este esporte, bem como aos seus praticantes.

**Metodologia:** Para realização desta pesquisa foi utilizada uma metodologia de pesquisa exploratória, qualitativa, do tipo bibliográfica, buscando artigos comparando os resultados obtidos pelos testes de 12 minutos de Cooper e o teste de Shuttle run 20m. A pesquisa foi realizada durante o meses de julho a setembro de 2022, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Lilacs, National Library of Medicine – Medline e na Biblioteca Virtual em Saúde– Bireme (Lilacs, Ibecs, Medline, Biblioteca Cochrane e Scielo). Como critérios de inclusão foram: artigos completos disponíveis on-line; artigos que abordam as seguintes palavras chaves “teste + cardiorrespiratório + 12 minutos”, “teste + Cooper + 12 minutos” e “teste + Shuttle run + 20m”; disponíveis no idioma português.

Os artigos que não possuíram o conteúdo na íntegra ou que não se apresentaram próximo ao tema da pesquisa foram excluídos.

**Resultados e discussões:** Existem diversas maneiras de mensurar o VO<sub>2</sub> máx, podendo ser utilizados protocolos, diretos e indiretos. Esses testes podem ser realizados em esteiras, bicicletas ergométricas, subidas ou em campo. Schaurich et al., (2018) destaca o teste cardiopulmonar ou o ergoespirométrico, que mensura o VO<sub>2</sub> máx de forma direta e é o teste considerado padrão ouro devido sua exatidão nos valores, que consegue obter respostas fisiológicas tanto do sistema cardiovascular, pulmonar e musculoesquelético. Porém, a desvantagem do teste padrão ouro é o alto custo dos instrumentos para sua realização. Tendo em vista essa dificuldade foram criadas diferentes estratégia para mensuração do Vo<sub>2</sub> máx de forma indireta, como equações preditivas que conseguem estimar o Vo<sub>2</sub> máx por meio de testes físicos submáximos ou máximos. Esses testes indiretos, ainda apresentam vantagens em relação a testes diretos, como o baixo custo financeiro, otimização de tempo, e a desvantagem que a exatidão não é a mesma podendo ser subestimado ou superestimado. (RAMOS; ARAUJO 2013 apud SCHAURICH et al., 2018). Portanto, a busca e utilização de testes indiretos do VO<sub>2</sub> máx tem se tornado bem atraente para mensuração e prescrição do consumo máximo de oxigênio, desta maneira, alguns autores têm buscado estabelecer testes que apresentem boas correlações comparado aos testes direto. Os resultados encontrados em nossa pesquisa são pouco e controversos, alguns autores (COSTA et al., 2007 e França et.al 2014) mostraram que o teste Shuttle run 20m parece subestimar o VO<sub>2</sub> máx. dos indivíduos, quando comparado com o teste de Cooper, em particular no gênero masculino. Contudo, os resultados apresentados por Cyrino et al. (2005) mostraram os valores de predição do VO<sub>2</sub>max obtidos pelo Shuttle run 20m foram superiores quando comparados o teste 12 minutos de Cooper. Uma possível explicação para essas diferenças talvez esteja nas diferentes características morfológicas dos indivíduos abordados em cada estudo, além disso, é importante ressaltar a diferença conceitual entre os dois testes, uma vez que o Shuttle run 20m é um teste progressivo, em contrapartida o teste 12 minutos de Cooper é em sua maioria dos sujeitos avaliados, de natureza contínua. Sendo assim, nosso estudo demonstra divergências entre os resultados de VO<sub>2</sub> máx. obtidos pelos diferentes protocolos de avaliação indireta, enfatizando a importância na seleção e utilização de maneira adequada dos métodos de avaliação do VO<sub>2</sub> máx e reforçando a importância dos profissionais de Educação Física no processo de seleção e aplicação de teste que permitam uma melhor prescrição do treinamento para pessoas que desejam iniciar na corrida e mesmo para os atletas.

**Consideração finais:** Os resultados sugerem que os testes Shuttle run 20m e o teste 12 minutos de Cooper, quando comparados, podem apresentar diferentes estimativas do VO<sub>2</sub> máximo.

#### Referências

- Costa, E. C.; Guerra, L. M. M.; Guerra, F. E. F.; *et al.* Validade da medida do consumo máximo de oxigênio e prescrição de intensidade de treinamento aeróbico preditos pelo teste de cooper de 12 minutos em jovens sedentários. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo. Vol. 1 Núm. 4. p.32-39. 2007.
- CYRINO, E. S. *et al.* Comparação entre a potência aeróbia estimada por dois testes de campo. **Journal of Physical Education**, v. 16, n. 2, 2005.
- FRANÇA, E.; *et al.* Testes indiretos de vo<sub>2</sub> máximo devem ser escolhidos de acordo com o gênero, variáveis antropométricas e capacidade aeróbica presumida. **RBPFE - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 8, n. 49, p. 712-721, 13 dez. 2014.
- EUCLIDES, M. F. *et al.* Benefícios da corrida de rua. **Revista Conexão Eletrônica**, v. 13, n. 1, p. 305-314, 2016.
- FERREIRA JÚNIOR, J. H. L. **Análise descritiva de um grupo de corredores de rua**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.
- SCHAURICH, M. *et al.* Utilização de protocolos diretos e indiretos na avaliação do consumo máximo de oxigênio. **RBPFE - Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 12, n. 78, p. 879-884, 2018.

---

## INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NA SARCOPENIA EM IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Gilberto Souza de Paula<sup>1</sup>; Pablo Santos Abdala<sup>2</sup>; Artur Junior Togneri Ferron<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru

<sup>2</sup>Coorientador e Docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru

<sup>3</sup>Orientador e Docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Treinamento de Força. Sarcopenia. Idosos.

**Introdução:** Segundo a (OMS) Organização Mundial de Saúde, idosos são as pessoas com mais de 65 anos, o envelhecimento populacional é um feedback das alterações de alguns indicadores de saúde, basicamente a queda da taxa de mortalidade. Em razão disso estima-se para o ano de 2050 que haja cerca de dois bilhões de pessoas com mais de 60 anos (MINISTERIO DA SAUDE, 2006). O envelhecimento envolve alterações neurobiológicas, funcionais e químicas culminando com mudanças consideráveis na composição corporal, como a grande perda de massa muscular e óssea que dificulta as atividades simples da vida diária, aumentando o risco de quedas, fratura e incapacidade funcional levando a danos físicos e lesões. Dentre os diversos fatores que podem definir o processo de envelhecimento, um dos principais e objeto de estudo deste trabalho é o processo de perda da massa muscular pela idade (sarcopenia). Assim, os idosos sarcopenicos tem uma diminuição de massa magra progressiva ao passar dos anos, o que acarreta perda de sua independência e qualidade de vida. Neste sentido, alguns autores têm demonstrado a relevância do treinamento de força como ferramenta na amenização dos efeitos da sarcopenia (TAAFFE, 2006). Autores têm mostrado aumento na força de indivíduos idosos, mesmo após uma única sessão de treinamento de força (CHODZKO-ZAJKO *et al* 2009).

**Objetivo:** Assim o principal objetivo do estudo foi realizar uma revisão da literatura sobre os efeitos do treinamento de força na sarcopenia em idosos.

**Relevância do Estudo:** A Sarcopenia é um termo generalizado empregue para a perda de massa muscular esquelética, qualidade e desempenho, relacionada ao envelhecimento normal que pode levar a vulnerabilidade em idades avançadas. Ainda ressalta que a prevalência da sarcopenia aumenta marcadamente com a idade, cerca de 13% a 24% nos indivíduos com idade entre os 65 e 70 anos e mais de 50% nos indivíduos com mais de 80 anos de idade (ALMEIDA, 2009). Seu desfecho afeta diretamente a funcionalidade e qualidade de vida de muitos idosos, tendo várias consequências sobre os aspectos sociais, econômicos e de saúde (SILVA *et al.*, 2006). É uma síndrome com comprometimento reversível, portanto está relacionada a uma alteração na capacidade funcional muscular esquelética, logo, têm uma grande probabilidade de recuperação. Assim a prescrição de exercício físico surge como tratamento principal para manter a capacidade funcional muscular e restabelecer a diminuição de massa muscular (BURTON; SUMUKADAS, 2010).

**Metodologia:** Para realização desta pesquisa foi utilizada uma metodologia de pesquisa exploratória, qualitativa, do tipo bibliográfico, buscando artigos que demonstrem os efeitos do treinamento de força na sarcopenia em idosos. A pesquisa foi realizada durante os meses de julho a setembro de 2022, nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde – Lilacs, National Library of Medicine – Medline e na Biblioteca Virtual em Saúde– Bireme (Lilacs, Ibecs, Medline, Biblioteca Cochrane e Scielo). Como critérios de inclusão foram: artigos completos disponíveis on-line; artigos que abordam as seguintes palavras chaves “treinamento de força + Sarcopenia + idosos”, “Treinamento resistido + sarcopenia + idosos” e “força + sarcopenia + idosos”; disponíveis

no idioma português. Os artigos que não possuíram o conteúdo na íntegra ou que não se apresentaram próximo ao tema da pesquisa foram excluídos.

**Resultados e discussões:** Diferentes estudos relataram os benefícios do treinamento de força e variadas repostas nos parâmetros relacionados à sarcopenia como: aumento da massa muscular, capacidade funcional e equilíbrio em idosos (GUEDES *et al.* 2016). Prado *et al.* (2010) avaliaram, capacidade funcional e qualidade de vida em idosos antes e após 5 semanas de um programa de exercícios resistidos dinâmicos com pesos livres ou equipamentos e identificaram que o programa de exercício resistido foi eficiente em melhorar os parâmetros avaliados e os domínios físico e psicológico da qualidade de vida de mulheres idosa. Neste sentido, Silva *et al.* (2008) observaram que um programa de treinamento de força é benéfico na melhora do equilíbrio, coordenação e agilidade em idosos que praticavam treinamento resistido. Corroborando a esses achados, Albino *et al.* (2012) reforçaram essa ideia, mostrando que 11 semanas de treinamento resistido foram suficientes para melhorar os índices de equilíbrio corporal e acrescentaram que o treinamento de força pode gerar hipertrofia muscular causada pelo aumento da capacidade contrátil dos músculos esqueléticos, e até mesmo reduzir o processo de sarcopenia. Da mesma forma, Mann *et al.* (2008) encontraram efeitos positivos no volume e força muscular, bem como no equilíbrio corporal em idosos, sendo esses fatores importantes no processo de prevenção de quedas.

**Considerações finais:** Este estudo de revisão demonstra que o treinamento de força é capaz de melhorar parâmetros físicos como força muscular, composição corporal, desempenho físico e equilíbrio, os quais influenciam a sarcopenia em idosos.

## Referências

- ALBINO I. L. R. *et al.* Influência do treinamento de força muscular e de flexibilidade articular sobre o equilíbrio corporal em idosas. **Revista Bras Geriatr Gerontol.** v. 15, n. 1, p. 17-25.2012
- CHODZKO - ZAJKO W. J. *et al.* Exercise and Physical Activity for Older Adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise.**v. 7, n. 41.2009
- GUEDES J. M. *et al.* Efeitos do treinamento combinado sobre a força, resistência e potência aeróbica em idosas. **Revista Bras Med Esporte.** v. 22, n. 6, p. 480-4.2016
- MANN L. *et al.* Investigação do equilíbrio corporal em idosas. **Revista Bras Geriatr Gerontol.** v.11, n. 2, p.155-65.2008
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Envelhecimento e Saúde da Pessoa Idosa. **Cadernos de Atenção Básica**, n. 19. Brasília. DF, 2006.
- PRADO R. A. *et al.* A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosas. **Mundo Saude.** v. 34, n. 2, p.183-91.2010
- SILVA A. *et al.* Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos a prática de exercício físico resistidos. **Revista Bras Med Esporte.** v. 1, n. 2, p.88-93.2008
- TAAFFE. D. R. Sarcopenia Exercise as a treatment strategy. **Reprinted from Australian Family Physician.** v.35, n. 3.2006
- ALMEIDA, F. M. F. Sarcopenia: será uma inevitabilidade do envelhecimento ou uma consequência do desuso? **Faculdade do Desporto da Universidade do Porto.** Porto, 2009.
- SILVA, T. A. *et al.* Sarcopenia associada ao envelhecimento: aspectos etiológicos e opções terapêuticas. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo. v. 46, n. 6.2006
- BURTON, L. A.; SUMUKADAS, D. Optimal management of sarcopenia. **Clinical interventions in aging.**v. 5, p. 217–228, 2010.

## ANÁLISE DO COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM MULHERES DURANTE UMA AULA DE RITBOX NA CIDADE DE BAURU - SP

Naiare Quintal Pereira<sup>1</sup>, Artur Junio Togneri Ferron<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru

<sup>2</sup>Orientador e Docente do curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Exercício físico. Ritbox. Frequência cardíaca.

**Introdução:** Ritbox é uma modalidade de exercício físico que surgiu no Brasil em 2018 e hoje é também praticado em outros países, como Canadá, Portugal, entre outros. Trata-se de um programa de treino HIIT (High Intensity Interval Training) e ritmado que proporciona ganho de massa, queima de gordura, definição muscular, força, fortalecimento, resistência e diversão (HAYKA, 2018). Ao iniciar um exercício físico, ocorre o aumento da frequência cardíaca, isso se deve a elevação da contratilidade dos átrios e da velocidade de condução da onda de despolarização dos ventrículos, independentemente da intensidade do exercício (ALMEIDA; ARAUJO 2003). O estudo da frequência cardíaca é um indicativo para controle e análise da intensidade do exercício, permitindo identificar a intensidade real de um treino de Ritbox (VIANA, *et al.*, 2005).

**Objetivo:** Identificar o comportamento da frequência cardíaca em mulheres praticantes durante uma aula de ritbox, verificando assim a real intensidade atingida nesta modalidade e verificar.

**Relevância do Estudo:** O Ritbox é uma modalidade nova no mercado, ainda com poucos adeptos à modalidade, porém, promete uma aula de alta intensidade e com gasto energético elevado. Assim, é importante realizar mais trabalhos referentes a essa modalidade para entender qual a sua real intensidade e a partir disso verificar se realmente é permitido classificá-la como um exercício de alta intensidade, conforme proposto pela empresa promotora da modalidade. Considerando que a modalidade é relativamente recente, há poucos estudos referente ao Ritbox, havendo necessidade de esclarecimentos quanto a intensidade e benefícios da modalidade.

**Materiais e métodos:** O estudo será realizado com 10 (dez) alunas das academias de Bauru Garagem Gym e Speed Fitness já praticantes da modalidade, com variação de idade entre 25 e 55 anos. A aula de RITBOX é classificada de acordo com seu método como uma aula intervalada com duração de 50 e composta por 15 faixas. Foram aferidas as medidas antropométricas por um profissional de educação física em local separado e utilizando o protocolo de Pollock 3 dobras com finalidade de avaliar a composição corporal, as dobras cutâneas serão obtidas com o adipômetro da marca Sanny, assim como o IMC foi obtido pelo resultado (peso/altura<sup>2</sup>). O peso corporal foi dado pela balança da marca G-TECH de modelo Glass 4FB, para estatura foi utilizado o estadiômetro fixo. As aferições da frequência cardíaca (FC) foram realizadas através da utilização de frequencímetros digitais da marca Polar 01, e todas as participantes preencheram e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. Os dados estão apresentados em média e desvio padrão, de acordo com os testes paramétricos, foi utilizada uma estatística descritiva para apresentação das variáveis entre os momentos de aula e o software utilizado será o Microsoft Excel 2007, do sistema operacional Windows versão 7.

**Resultados e Discussão:** Assim, as participantes apresentaram como características idade média de 42,3±6,2 anos de idade, peso corporal 65,4±4,6 quilogramas(Kg), estatura 1,61±0,01 metros(m), a partir desses dados foi calculado o índice de massa corporal (IMC) 24,9±1,7(Kg/m<sup>2</sup>), permitindo então sua classificação como mulheres eutróficas, ou seja, na classificação adequada, ao serem aferidas as dobras cutâneas de acordo com o protocolo de Pollock 3 dobras, o percentual de gordura demonstrada por nossas participantes foi de

23,7±3,3(%). Contudo, ao avaliar o comportamento da frequência cardíaca, em repouso, ou seja, antes do início da aula as mesmas apresentaram 75,7±10,8 batimentos por minuto(Bpm), no entanto, a partir do aquecimento a FC aumentou para 100,8±11,6(Bpm), atingindo em seu ponto mais intenso da aula 158,6±11,3(Bpm), neste sentido, os valores apresentados de maneira absoluta não tornam-se de tal maneira esclarecedores, contudo, ao avaliar a FC atingida percentualmente em comparação a FC<sub>máx</sub>, obtida, é possível notar que em 60% da aula a FC ficou acima de 80% da FC<sub>máx</sub>, o que permite sua classificação como um exercício de alta intensidade. A ginástica aeróbica constitui-se em uma série de exercícios coreografados, utilizando música, com movimentos variados e organizados conforme o ritmo. Com isto verificando-se um aumento na resistência da capacidade cardiorrespiratória. Esta capacidade está relacionada aos sistemas: cardiorrespiratório e aos componentes orgânicos. Portanto a capacidade máxima para absorver, transportar e utilizar oxigênio (RICARDO, 2012) Conforme se verifica, além da melhora da qualidade de vida, a ginastica aeróbia proporciona fortalecimento muscular e melhora no condicionamento físico, fazendo com que os praticantes realizem suas atividades de maneira mais eficiente e menos fadiga (FALCÃO, 2008). Para fins de verificação da intensidade da aula da referida modalidade, se faz necessário a medição da frequência cardíaca de cada praticante, sendo esse um dos indicativos mais utilizados para mensurar a intensidade, diante da facilidade de captação dos dados. Podendo dessa forma classificar-se o esforço em 3 níveis de acordo com o percentual de FC<sub>MAX</sub> (%FC<sub>MAX</sub>). Estes três níveis e ou faixas são denominados: leve, moderado e pesado, valores estes que são equivalentes respectivamente a <64%, 64-80% e > 80% da FC<sub>MAX</sub>, assim destaca-se a importância de monitores de frequência cardíaca para controlar a intensidade do treinamento (GRAEF, 2006).

**Conclusão:** conforme se verifica nas academias atualmente houve um aumento na prática de aulas coletivas. Assim, o mercado se viu na necessidade de cada vez mais se renovar, o que provocou no aparecimento de mais modalidades, entre elas o Ritbox. Nosso estudo, confirma a promessa feita pelos criadores da modalidade, de que a mesma trata-se de um treino de alta intensidade HIIT (High Intensive Interval Training).

#### Referências:

- Almeida, M. B.; Araújo, G. S. Efeitos do treinamento aeróbico sobre a frequência cardíaca. **Rev. Bras. Med. do Esporte** vol. 9, p. 104–112, 2003. Disponível em <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/04/artigo-derevisao-rbme-mar03-efeitos-do-treinamento-aerobico-sobre-a-frequencia-cardiaca.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2022.
- Falcão, Fabiana Martins Pousas. A Influência Da Ginástica Aeróbica Na Redução Do Percentual De Gordura Em Mulheres De 18 A 24 Anos. UNEC; 2008. Disponível em: <https://docplayer.com.br/9059598-A-influencia-da-ginastica-aerobica-na-reducao-do-percentual-de-gordura-em-mulheres-de-18-a-24-anos.html>. Acesso em 27 maio 2022.
- Graef, Fabiane Inês Graef; Kruehl, Luiz Fernando Martins. Frequência cardíaca e percepção subjetiva do esforço no meio aquático: diferenças em relação ao meio terrestre e aplicações na prescrição do exercício – uma revisão. **Rev Bras Med Esporte**, v. 12, 2006. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922006000400011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922006000400011). Acesso em 28 maio 2022.
- Hayka, Wesley. **O que é o Ritbox?** Brasília, 2018. 12 vídeos (12 min). Disponível em: <https://club.hotmart.com/oauth/login?productId=237909>. Acesso em: 27 mar. 2022.
- Ricardo, Gabriela Steiner. Análise Da Composição Corporal E Do Perfil Lipídico De Praticantes De Ginástica Aeróbia. UNESC; 2012. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/1475/Gabriela%20Steiner%20Ricardo.pdf?Sequence=1>. Acesso em 27 maio 2022.
- Vianna, V. R. de Á; *et al.* Relação entre frequência cardíaca e consumo de oxigênio durante uma aula de 'Step Training'. **Rev. bras. ciênc. mov** vol. 13, p. 29–36, 2005. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/609/621>. Acesso em: 15 abr. 2022.

## AVALIAÇÃO FÍSICA PARA PRATICANTES DE VÔLEI DE AREIA

Yago Cristhian de Oliveira<sup>1</sup> Edson Lopes da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – yagocristhian@gmail.com;

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Voleibol, Esporte, Treino.

**Introdução:** O voleibol de areia é um esporte originário do voleibol de quadra, foi criado nos Estados Unidos, mas é praticado por apenas dois atletas de cada lado da quadra, esse esporte começou a ser jogado como um passatempo, e logo se tornou modalidade de competição e atualmente é uma atividade onde os atletas ganham dinheiro para jogar. (MARQUES, 2012). Cada vez mais tem formado atletas de alto nível, como foi visto nos jogos olímpicos de 2016 onde foram conquistadas nove medalhas olímpicas, um marco para este esporte tanto no masculino quanto no feminino, e para esse fato acontecer, precisa ter uma boa base de atletas (MEDEIROS *et al.*, 2012). O nível esportivo vem se mostrando muito alto, impondo aos jovens atletas que desde muito cedo busquem se adaptar fisicamente e psicologicamente para ter um nível competitivo que as circunstâncias esportivas exigem, sendo assim as equipes devem buscar um condicionamento físico e técnico mais avançado (CAMPOS *et al.*, 2017).

**Objetivo:** o objetivo geral deste estudo busca responder qual a importância da avaliação física para praticantes de vôlei de praia, pesquisando o quanto essencial é a avaliação física em atletas, para se definir o perfil específico e fazer uma periodização correta no treinamento individual e coletivo.

**Relevância do Estudo:** Como o vôlei de praia não é uma modalidade tão popular no mercado quanto o vôlei de quadra, existem poucos estudos científicos sobre ele e há poucos estudos sobre a avaliação física de atletas de voleibol. Além disso, é um esporte que vem crescendo cada vez mais no Brasil e os profissionais de Educação Física deverão ter conhecimento das qualidades físicas coordenadas para esse esporte. Sendo assim essa revisão representa um crescimento nessa linha de pesquisa.

**Materiais e métodos:** Foi realizado uma pesquisa de revisão de literatura nas bases de dados eletrônicas Google Acadêmico, Scielo e utilizando os seguintes descritores em saúde: atividade física, voleibol e esporte. O presente trabalho analisará artigos de periódicos científicos e teses de 2012 a 2022. O tratamento literário baseou na descrição e discussão de resultados obtidos por vários autores.

**Resultados e discussões:** Um artigo que avaliou jogadores de voleibol de praia, realizou avaliação antropométrica com medida de sete dobras cutâneas (ílio, subescapular, axilar médio, torácica, abdômen e parte interna das coxas), usando um plicômetro, além do peso e estatura. Também avaliou a potência explosiva de membros inferiores por meio do teste de salto vertical (sargent test), como avaliação de agilidade utilizaram o Illinois test (VEIRA, 2017). Segundo o autor a média dos atletas avaliados durante a pesquisa foi: idade 20,9 anos, massa corporal de 68,1 kg, estatura 175,1 cm e porcentagem de gordura 15,9 sendo assim definido um padrão alguns jogadores de vôlei de praia (VIEIRA, 2017).

Foi verificado através do teste de salto vertical que a média de teste é de 42,67 cm e o teste de agilidade a média foi 18,63 segundos, tendo assim uma referência para trabalhar com outros atletas (VIEIRA, 2017). A avaliação da flexibilidade, principalmente na articulação do

ombro, também é uma parte importante da avaliação de jogadores de voleibol, pois foi demonstrado que jogadores vencedores apresentam melhor flexibilidade de ombro (ALBARELLO, 2018). A potência aeróbia e a potência anaeróbia são habilidades físicas significantes na prática do voleibol e merecem análise. Altos níveis de capacidade aeróbica são fundamentais para o sucesso em muitos esportes, portanto, a determinação do  $VO_{2máx}$  ou pico é necessário, pois desempenha um papel fundamental no esporte profissional e reflete a aptidão física de qualquer atleta (ALBARELLO, 2018). A potência aeróbia e a potência anaeróbia são habilidades físicas significantes na prática do voleibol e merecem análise. Altos níveis de capacidade aeróbica são fundamentais para o sucesso em muitos esportes, portanto, a determinação do  $VO_{2máx}$  ou pico é fundamental, pois desempenha um papel fundamental no esporte profissional e reflete a aptidão física de qualquer atleta (ALBARELLO, 2018). Na literatura científica, os jogadores de voleibol são geralmente referidos amplamente, cada vez que surge uma nova observação no mesmo ponto, as variáveis antropométricas de altura e características do tipo físico são essencialmente importantes no voleibol de praia, pois o sucesso atlético está total associado com a magnitude absoluta que contribui significativamente para a porcentagem da variância total, neste estudo os atletas de voleibol apresentaram uma média de estatura de 1,92 m e em relação ao peso dos atletas apresentou-se com um mínimo de 64,50kg e uma máxima de 108,50 kg, já no percentual de gordura, os valores encontrados de 10,42% se mostraram abaixo da média, de acordo com a tabela de Pollock e Willmore (1993) (PASTORE *et al.*, 2015).

**Considerações finais:** Constatou-se que a avaliação física para praticantes de vôlei de areia, principalmente para atletas é de extrema importância para o rendimento e evolução durante uma partida e também para auxiliar treinadores e preparadores físicos, pois trabalha várias vivências do corpo.

## Referências

- ALBARELLO, H. *et al.* Características Antropométricas, Físicas e Cardiorrespiratórias de Jovens Atletas de Voleibol Feminino. **Saúde e Pesquisa, Maringá (PR)** v.11, n.2, p. 205-212, 2018.
- CAMPOS, F. de S. *et al.* Avaliação física de atletas de voleibol em diferentes fases de treinamento. Coleção **Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.16, n.1, p.39-48, 2017.
- MARQUES, J. k. N. **História do voleibol na areia**, Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/NelsonMarquesJunior/publication/237067039\\_Historia\\_do\\_voleibol\\_na\\_areia/links/0046351b246998c87d000000/Historia-do-voleibol-na-areia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/NelsonMarquesJunior/publication/237067039_Historia_do_voleibol_na_areia/links/0046351b246998c87d000000/Historia-do-voleibol-na-areia.pdf). Acesso em: 8 de jun. 2021
- MEDEIROS, A. A. *et al.* Estudo da variação de indicadores da performance no decurso do jogo em Voleibol de Praia. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 12, n. 1, p. 73-86, 2012.
- PASTORE, J C. *et al.* Perfil cineantropométrico de jogadoras de vôlei de praia europeu. **Motricidade; Ribeira de Pena** v. 11, n. 4, p. 167, 2015.
- VIEIRA, M. M. Parâmetros antropométricos, força explosiva e agilidade em atletas de voleibol do sexo feminino. **Universidade Federal De Ouro Preto - UFOP Centro Desportivo – CEDUFOP**, 2017. Disponível em: [https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/464/1/MONOGRRAFIA\\_ParametrosAntropometricosFor%c3%a7a.pdf](https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/464/1/MONOGRRAFIA_ParametrosAntropometricosFor%c3%a7a.pdf). Acesso em: 9 jun. 2022.

---

## BIOMECÂNICA APLICADA AO DESEMPENHO FÍSICO E PREVENÇÃO DE LESÕES EM JOGADORES DE FUTEBOL

Vinícius Oliveira Bella Ramos da Silva<sup>1</sup>, Edson Walter Lopes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – vihiacanga18@hotmail.com

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – prof.edson.ef@hotmail.com

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Biomecânica; Futebol; Lesões.

**Introdução:** Tido como um dos esportes mais famosos no Brasil e um dos mais idolatrados em todo o mundo, o futebol atualmente compreende cerca de 265 milhões de atletas (SANTOS *et al.*, 2021). No Brasil, o esporte é praticado profissionalmente desde o final dos anos do século XIX e atualmente compreende mais de 40% dos atletas profissionais de todo o país (COSTA; ARAÚJO, 2021). Por ser uma atividade física de alta performance, o futebol profissional acaba gerando uma série de lesões em seus atletas, sendo que cerca de um terço destas lesões decorre-se do uso excessivo de uma dada estrutura do corpo humano. Estas lesões, aqui citadas, podem apresentar origens multifatoriais que envolvem desde instabilidades articulares até tensões musculares. Outros dois importantes fatores intrínsecos que contribuem para o desenvolvimento de lesões nos atletas de futebol são os fatores biomecânicos e os fatores psicológicos. Considerando ainda que estes atletas dependem dos seus corpos em plenas condições para atuarem nos campeonatos, o trabalho se justifica pela necessidade de se preservar a saúde física e mental dos atletas, de modo que eles possam continuar representando o Brasil nos campeonatos mundiais (MOREIRA, 2012).

**Objetivo:** O objetivo geral desta pesquisa se centra em compreender a importância da biomecânica para evitar lesões em jogadores de futebol. Para a aplicação do objetivo geral se determinou três objetivos específicos, a constar: [i] apresentar o conceito e a aplicação da biomecânica; [ii] investigar a aplicação das investigações da biomecânica no desempenho físico dos atletas de futebol; [iii] a biomecânica do chute em prol do aumento da performance do atleta de futebol.

**Relevância do Estudo:** Frente a este contexto, a escolha do tema para a presente pesquisa se deu pela importância de se conhecer as investigações mais modernas de modo que seja possível se prevenir o aparecimento de lesões crônico-degenerativas em jogadores de futebol e, conseqüentemente, prorrogando sua carreira profissional (COSTA *et al.*, 2022). Considerando ainda que estes atletas dependem dos seus corpos em plenas condições para atuarem nos campeonatos, o trabalho se justifica pela necessidade de se preservar a saúde física e mental dos atletas, de modo que eles possam continuar representando o Brasil nos campeonatos mundiais.

**Materiais e métodos:** Considerando os objetivos propostos, os procedimentos metodológicos deste trabalho foram definidos por uma pesquisa qualitativa e descritiva, já que pretende descrever os aspectos que versam sobre o tema, realizando uma interpretação dos mesmos. A busca pelos artigos foi realizada no Google Acadêmico e Scielo, utilizando como descritores a combinação de termos como biomecânica, futebol, jogadores, lesões, crônico, esporte, campeonato mundial, campeonato brasileiro, atletas. Para critério de inclusão dos artigos a serem lidos foram considerados aqueles publicados em periódicos nacionais ou internacionais, com publicação ocorrida de 2012 até 2022, salvaguardando as publicações mais antigas de clássicos tradicionalmente

utilizados para conceituação de um dado termo ou aplicação e Legislações que versam sobre o tema.

**Resultados e discussões:** Em decorrência dos elevados retornos monetários recebidos pelos jogadores e pelos clubes, o futebol é um dos esportes mais vislumbrados por jovens atletas, especialmente aqueles residentes nas regiões mais proletárias. Diante disso, investimentos cada vez maiores têm exigido cada vez mais atletas de alta performance, com rendimento elevado. A biomecânica é um ramo da ciência que utiliza os conceitos de mecânica, da física, para explicar aspectos anatômicos e fisiológicos de estruturas do corpo humano (COUTO *et al.*, 2021). No que tange especificamente a biomecânica do corpo humano essa está intimamente ligada com os estudos de cinesiologia, podendo ser o foco destes estudos a locomoção; o fluxo sanguíneo; até estudos específicos do movimento, como os movimentos promovidos pelos atletas jogadores de futebol, sendo esse um estudo de aplicação a biomecânica nos ensaios clínicos desportivos (COSTA *et al.*, 2022). De acordo com Silva (2013) para que sejam realizadas técnicas de biomecânica em prol do futebol, faz-se necessário que os clubes e as clínicas de atendimento aos atletas invistam em uma infraestrutura adequada para a mensuração das variáveis que serão analisadas. Deste modo, é importante que neste contexto sejam contemplados instrumentos de disparador de bola; instrumentos de medidor de força; dentre outros, além de *softwares* que possam realizar as medições das variáveis de cada atleta. Considerando a biomecânica do chute, Silva e Hirata (2012) destacam que ao se analisar a força aplicada ao chute e também analisando-se o comportamento da aceleração, observa-se a importância das análises de biomecânica como ferramentas auxiliares para o treinamento dos jogadores já que é possível observar algumas diferenças individuais no comportamento do chute dos jogadores. Neste estudo quando foi observado que a variação angular do joelho durante o chute resulta numa variação na velocidade da bola. Moreira (2012) destaca que quanto utilizada as técnicas de biomecânica para estudar o chute aplicado pelos jogadores de futebol profissional, os clubes resultam em profissionais com melhores performance e com menor índice de lesões. De acordo com Jesus e Guimaraes (2021), a compreensão da cinética e cinemática dos movimentos dos jogadores de futebol contribuiu para a prevenção de lesões.

**Considerações finais:** Diante de todo o exposto, concluir-se que as análises de biomecânica para jogadores de futebol profissional são uma importante estratégia para se alcançar o aumento da produtividade e a maximização do desempenho do atleta, somando a isso um menor risco de se desenvolver lesões crônico-degenerativas decorrentes do uso inadequado das estruturas orgânicas para fins atléticos.

#### **Referências:**

- SANTOS, T. R. *et al*/ Biomecânica aplicada ao desempenho físico e prevenção de lesões em jogadores de futebol. **Revista CPAQV**, v. 13, n. 1, p. 1-11, 2021
- COUTO, L. B. C. *et al*/ Cinética e cinemática da marcha e chute em atletas de futebol: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 13, n. 56, p. 768-779, 2021.
- COSTA, A. G.; ARAÚJO, T. A. **A eficácia da aplicação do FIFA 11+ na correção dos fatores de risco biomecânicos para lesões em jogadores de futebol**, Monografia de Graduação (Graduação em Fisioterapia): Centro Universitário UNIFG, Guanambi, 29p, 2021.
- MOREIRA, M. S., **Biomecânica do chute: fatores que melhoram a performance do chute em jogadores de futebol**, Monografia de Especialização (Especialização em Educação Física): Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 26p, 2012.
- JESUS, B. R.; GUIMARAES, J. E. V. Prevenção de lesões em esportes de impacto por meio do treinamento muscular. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 2223-2234, out, 2021.
- Silva Junior JEPd, Ciccarelli OAC, Pita IMCR, Carvalho CLTd. **A importância da análise biomecânica do chute no futebol. Um estudo de caso. Lecturas: Educación física y deportes**. 2019;24(251):3.

---

## ATUAÇÃO DAS MODALIDADES FÍSICAS NA VIDA DOS IDOSOS

Lucas Fabiano de Barros Silva<sup>1</sup>; Wendell Lima da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Discente do curso de educação física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
lucasbarrossilva82@gmail.com

<sup>2</sup> Professor do curso de educação física das Faculdades Integradas de Bauru

### Grupo de Trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Idosos, Envelhecimento, Benefícios, Hidroginástica, Treinamento funcional, Flexibilidade

**Introdução:** Sobretudo a isso conforme o envelhecimento os nossos corpos vão perdendo a sua musculatura e elasticidade, gerando então complicações em seu corpo e por muitas vezes até perdas de certos movimentos, em muitos casos isso acontece pela falta de exercícios físicos ou por movimentos que ao decorrer do tempo foram inadequados, gerando uma sobrecarga em determinados músculos (SANTOS, 2016). De acordo com a AGENCIA BRASIL (2019) os dados deste ano fazem parte de uma pesquisa do (Dieese) Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos, cita que 14,6% dos Brasileiros apresentam idade de entre 60 anos ou mais, dentre elas há que 18,5% dessa população ainda trabalha e 75% dela contribuem para a renda de onde moram. Observam-se no decorrer dos dias pessoas praticantes de atividades físicas e dentre elas veem-se poucas pessoas idosas, é notável perceber um índice muito baixo de idosos praticantes de exercícios físicos.

**Objetivo:** Entender as funções de cada modalidade e sobre seus benefícios na vida de um idoso ativo, com o intuito das Atividades da Vida Diária (AVDs) do idoso por meio de uma revisão da literatura.

**Relevância do estudo:** É importante para os profissionais de educação física conhecerem mais a respeito da importância dos diferentes tipos de exercícios, no caso os de mobilidade e flexibilidade visando melhor prescrever exercícios para gerar respostas positivas na saúde e qualidade de vida destes. Diversos idosos sofrem de quedas e fragilidade muscular devido a sua.

**Materiais e métodos:** Os métodos a seguir foram pesquisados artigos científicos, jornais e revistas, encontrados no Google, Google Acadêmico e na base de dados Scielo, que relatam a importância dos exercícios de mobilidade e flexibilidade na vida dos idosos. Foram utilizadas publicações entre 2012 e 2022. As palavras pesquisadas foram idosos, flexibilidade, qualidade de vida, mobilidade, Pilates, hidroginástica, Fisioterapia, ginástica funcional, benefícios, atividade física, exercícios físico.

**Resultados e discussões:** Os estudos mostram que as vantagens do método Pilates são abundantes, trazendo efeitos positivos na qualidade de vida de idosos que o praticam, uma vez que trabalha o corpo como um todo, favorecendo a saúde em idosos patológicos ou proporcionando bem-estar em idosos saudáveis (ENGERS, 2016). A Hidroginástica é uma modalidade rítmica e aeróbia que exige o recrutamento de grandes grupos musculares, colaborando com o aumento da aptidão física a partir do aumento da massa muscular, do conteúdo mineral ósseo e da redução da massa corporal total, que resulta em ganho de força e flexibilidade (ELIAS *et al*, 2012). Para Imirante (2014), o treino funcional melhora a habilidade e aptidão para realizar movimentos cotidianos e além disso, melhora o desempenho na atividade física, podendo ajudar também a prevenir lesões musculares e,

ainda, aprimoram o funcionamento cardíaco, facilitam a circulação sanguínea e fortalecem tendões e articulações. Além das diversas vantagens que o treinamento funcional favorece ao ser humano, seus benefícios podem ser enumerados de acordo com o público através de seus determinados exercícios (IMIRANTE, 2014). A flexibilidade poderá ser classificada como a máxima amplitude passiva de determinado movimento articular. É definido um desempenho físico, pela execução de movimentos simples ou complexos exercidos a cada membro muscular. Beneficiando a melhora da vascularização nessas estruturas mantendo-as saudáveis (GUIMARAES, 2017).

**Considerações finais:** Conclui-se que as capacidades físicas de exercícios citadas a cima, não são as únicas que predominam no meio físico dos idosos, a sua área em relação a meios de praticas de exercícios é abrangente porem a sua intensidade em relação aos treinos deverão cautelosos, devido a sua idade avançada, falta de massa muscular e inúmeras vezes a falta de mobilidade.

#### **Referências:**

SANTOS. V. M. Flexibilidade em idosos: importâncias e necessidades. **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. n. 1, 2016. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/CIAFIS/article/view/2741>.

Brasil. Dia Nacional do Idoso: conheça políticas públicas para essa população. **Publicação Agencia Brasil Brasília 2019**

Engers, *et al.* The effects of the Pilates method in the elderly: a systematic review. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia [online]**. 2016, v. 56, n. 4. P. 352-365. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2016.05.005>. ISSN1809-4570.

FIGUEIREDO. Intervenção no método de Pilates de Idosos no Brasil: Uma Revisão Sistemática. **Revista Atenção a Saúde**. v 16. n 37. 2018. Disponível: <https://doi.org/10.13037/ras.vol16n57.5220>

GUIMARÃES. *Et al.* A prática do método pilates como ferramenta para melhora da flexibilidade na 3ª idade. **Rev. Universidade Ibirapuera**, n. 14, p. 8-17, Jul/Dez 2017

SANTOS, Vilela. TEIXEIRA VILELA, A. BENEFÍCIOS FÍSICOS HIDROGINÁSTICA NA TERCEIRA IDADE. **Revista Prisma**, v. 1, n. 2, 21 out. 2020. <https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/20>

SANTOS. V. M. FLEXIBILIDADE EM IDOSOS: IMPORTÂNCIAS E NECESSIDADES. **Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde**. n. 1, 2016. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/CIAFIS/article/view/2741>.

---

## OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Nathalia Briquezi Silva<sup>1</sup>, Marcelo Antonio Ferraz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
briquezsilva@gmail.com;

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Depressão, Tratamento, Atividade Física.

**Introdução:** O mundo contemporâneo enfrenta muitos desafios no campo da saúde, principalmente devido ao aumento de agravos e doenças, que têm se caracterizado como os grandes problemas deste século. Também é importante ressaltar que em nível global, a depressão é uma das principais causas de incapacidade entre as pessoas, podendo vir a apresentar sintomas de outras naturezas, como a ansiedade, perda de interesse, falta de concentração, sensação de cansaço, distúrbio do sono e apetite, entre outras variações (OMS, 2018). Frente a essas limitações causadas na qualidade de vida dos indivíduos, vale ressaltar que existem tratamentos para a depressão, esses tratamentos geralmente são medicamentosos e psicoterápicos. A justificativa do presente estudo se dá pelo número crescente de pessoas com depressão, além do fato de que a doença pode levar a casos extremos de pessoas tirando a própria vida. Em contrapartida, a literatura tem pontuado que a prática regular de atividade física pode trazer grandes contribuições para evitar problemas graves de saúde, sendo uma importante estratégia de prevenção e bem-estar à saúde.

**Objetivo:** O objetivo geral deste estudo é identificar, por meio de uma revisão da literatura, que a depressão atinge as pessoas e explorar quais são os efeitos da atividade física no tratamento da depressão, ainda é almejado levantar os possíveis indícios se a atividade física é uma modalidade preventiva ou curativa que pode ser utilizada para reverter a atual incidência de casos de depressão, tão presentes na sociedade contemporânea.

**Relevância do Estudo:** Indicar os efeitos da importância da prática de atividade física a vida ativa pode ter nas pessoas com depressão. Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas. São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros. O Guia de Atividade Física para a população brasileira indica que as atividades físicas podem ser realizadas em diferentes intensidades, sendo: leve, moderada ou vigorosa, sendo que a primeira exige menor esforço e demanda menor gasto calórico e a última, sendo mais intensa, demanda maior esforço corporal e, por consequência, maior gasto calórico (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). Nesse sentido, a prática regular de Atividade Física pode se apresentar como uma importante estratégia para o tratamento da depressão, ante os diversos efeitos que uma vida ativa pode provocar nas pessoas, sobretudo com relação à ação da produção de endorfina e da regulação de noradrenalina e serotonina (COSTA; SOARES; TEIXEIRA, 2007).

**Materiais e métodos:** Foi realizado a revisão de literatura, na qual foram identificados diversos estudos e selecionados alguns para fornecer contextualização ao tema e perseguir aos objetivos do trabalho.

**Resultados e discussões:** Mediante as complicações da depressão e principalmente do número elevado de pessoas que são acometidas todos os anos em todo o mundo e também no Brasil, os tratamentos têm sido cada vez mais relevantes, com o objetivo primordial de devolver ou manter a qualidade de vida do indivíduo, através do controle da doença. No estudo de Hoffman *et al.* (2011) foi apontado boas evidências em relação à prática de exercício físicos, em especial os de natureza aeróbica, que apresentam benefícios em curto prazo que podem ser prolongados, sendo importante inclusive no aumento dos benefícios proporcionados pelo uso de antidepressivos. Os exercícios observados nestes estudos, seguiram protocolos diversos, nos quais, a maioria abordou exercícios aeróbicos, como hidroginástica, caminhada, corrida, ou até mesmo exercícios de desportos, utilizados por exemplo no estudo de Minghelli *et al.* (2013), que também apresentou benefícios para a qualidade de vida das pessoas. Hoffman *et al.* (2016) apresentou em seu estudo que, os pacientes que realizaram exercícios, tiveram benefícios semelhantes em comparação com aqueles que receberam Sertralina, um medicamento antidepressivo da classe dos inibidores seletivos de recaptção de serotonina, um importante neurotransmissor que atua no cérebro regulando o humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, entre outros estados importantes. Complementam estes autores que a prática dos exercícios resistidos, é capaz de estimular não somente os receptores hormonais, mas também a produção de hormônios, que estão associados direta e indiretamente com os níveis de humor. Os impactos da depressão sobre a qualidade de vida do paciente são muitos, e podem trazer prejuízos em diversos âmbitos, afetando a parte física, emocional, social e cognitiva, com perda de controle sobre situações diversas e em casos extremos como no suicídio.

**Considerações Finais:** Nesse sentido, são muitas as reflexões realizadas ao longo deste trabalho, na busca de uma compreensão do problema e na intenção de analisar as possibilidades da prática de atividade física, no que diz respeito às possíveis melhorias que pode ter um paciente diagnosticado com depressão. Nesse sentido, é possível afirmar que a prática regular e orientada de exercícios físicos podem trazer contribuições significativas para a qualidade de vida do indivíduo com depressão, sem desconsiderar a importância dos tratamentos convencionais, que também são fundamentais para que o indivíduo possa ter uma vida normal e com qualidade.

#### **Referências**

- COSTA, R. A., SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C.. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. **Revista do Departamento de Psicologia** - UFF, v. 19 - n. 1, p. 269-276, Jan./Jun. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdpsi/a/RpX434mLxwCh976f4b3dKqw/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 set. 2022.
- HOFFMAN, B. M.; BABYAK, M. A.; CRAIGHEAD, W. E.; SHERWOOD, A.; DORAISWAMY, P. M.; COONS, M. J.; BLUMENTHAL, J. A. Exercise and pharmacotherapy in patients with major depression: one-year follow-up of the SMILE study. **Psychosom Med.** v.73, n.4, p.33-127. Março, 2011.
- MINGHELLI, B.; TOMÉ, B., NUNES, C.; NEVES, A.; SIMÕES, C. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. **Revista Psiquiátrica Clínica.** v. 40, n.2, p.6-71, 2013.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia de atividade física para a população brasileira.** Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 27 set. 2022.
- OMS, Organização Mundial da Saúde. **Plano de ação global para a atividade física 2018-2030.** Versão síntese. OMS, 2018. Disponível em: <https://cnaepf.files.wordpress.com/2020/04/who-nmh-pnd-18.5-por.pdf>. Acesso em: 27 set. 2022.

---

## AVALIAÇÃO DO NÍVEL APTIDÃO FÍSICA DE BAILARINAS CLÁSSICAS COM A PRÁTICA COMPLEMENTAR DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Karina Xavier de Souza<sup>1</sup>, Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
karinaxavier2210@gmail.com;

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Dança; Treinamento Físico; Bailarinos; Desempenho Físico Funcional.

**Introdução:** O *Ballet* Clássico exige padrões estéticos bastante rígidos, e o bailarino precisa realizar os movimentos com grande amplitude articular e força, com controle preciso e extremo, transparecendo leveza e graciosidade. Para tanto, ele necessita que muitas capacidades físicas sejam desenvolvidas como a aeróbia e anaeróbia. Os ensaios e as aulas técnicas são de extrema importância e mesmo assim não atendem a toda demanda exigida nos espetáculos. Apenas as rotinas específicas da dança não geram estímulo suficiente para o aprimoramento da aptidão física (SCHWEICH, 2014). Uma opção seria o Treinamento Funcional para melhora do equilíbrio, coordenação, força, potência e resistência. Tal exercício físico está intimamente relacionado ao desenvolvimento da capacidade funcional das pessoas, que pode ser compreendida como a aptidão para realização de tarefas diárias como andar, correr, empurrar, levantar algo, agachar sem precisar da ajuda de outras pessoas (ALMEIDA, 2013).

**Objetivo:** O objetivo geral deste estudo foi identificar, por meio de uma pesquisa bibliográfica, os níveis de aptidão física de bailarinas clássicas praticantes de treinamento funcional.

**Relevância do Estudo:** O estudo em questão se destinou a discutir sobre a importância do Treinamento Funcional como prática complementar ao *Ballet* clássico, reunindo informações importantes para auxiliar na conscientização e atuação dos profissionais de Educação Física, profissionais da área da dança, em específico àqueles que trabalham com o *Ballet* Clássico.

**Materiais e métodos:** Para a realização desta pesquisa bibliográfica, foram investigadas as bases de dados eletrônicas Google Acadêmico e Scielo em busca do assunto treinamento complementar para bailarinas, utilizando os seguintes descritores em saúde: dança, treinamento físico, bailarinos e desempenho físico funcional. O presente trabalho analisará artigos de periódicos científicos e teses de 2012 a 2022.

**Resultados e discussões:** O *Ballet* Clássico utiliza movimentos precisos, técnicos e definidos que ultrapassam a sensibilidade, delicadeza e musicalidade. Os bailarinos precisam de muita dedicação a sua performance física, um grande preparo físico para o desenvolvimento de agilidade, força, flexibilidade, equilíbrio, velocidade e coordenação, que são essenciais para a execução da prática (VALDEVINO, 2020). Os componentes mais citados no cotidiano e que são importantes para o desempenho dos bailarinos são: composição corporal, resistência cardiorrespiratória, força muscular e flexibilidade (BURGOS, 2012). Entre os vários métodos existentes para conquistar a melhora do condicionamento físico, o Treinamento Funcional seria uma opção para complementar a prática do *Ballet* Clássico. Surgiu com a proposta de aproximar-se do público praticante de exercícios físicos e tem como objetivo, exercícios que utilizem o próprio corpo para sua

realização, fugindo de aparelhos das academias tradicionais. Com isso, o Treinamento Funcional busca a semelhança das principais aptidões físicas exigidas no dia-dia dos atletas e não-atletas, inclusive de bailarinos clássicos e os benefícios que esta prática proporciona são: redução de lesões, das dores musculares, maior estabilidade, equilíbrio e aumento da potência muscular (ASSUNÇÃO, 2015). Nesse contexto, Saleh (2020) investigou o efeito do uso de exercícios de treinamento funcional em movimento específico do Ballet Clássico, no caso o "Petit Echange" que é um saltito muito comum na modalidade específica. O autor verificou uma melhora significativa no movimento da dança com o treinamento complementar. Outra pesquisa foi realizada Zuccolotto *et al* (2016) com 15 bailarinas de Caxias do Sul, com idades entre 15 a 22 anos com objetivo de investigar os efeitos de um programa de treinamento funcional em bailarinas. Os resultados mostraram que o treinamento resistido com resistência elástica foi capaz de aumentar o torque de flexão do quadril, bem como como o tempo de sustentação da flexão do quadril em bailarinas bailarinas.

**Considerações finais:** A presente revisão analisou dados sobre os níveis de aptidão física de bailarinas clássicas que fazem a prática de treinamento funcional complementar as aulas de *Ballet* Clássico. Com base nos resultados, foi possível constatar que as aulas, por si só, não são capazes de desenvolver certas capacidades, como a cardiorrespiratória, por exemplo. Foi possível verificar que o treinamento funcional respeitando a individualidade biológica de cada indivíduo, ajuda no aprimoramento da aptidão física das bailarinas, no seu desempenho técnico, e diminui os índices de lesões. É necessário, portanto, o acompanhamento de um educador físico para prescrever esses treinamentos físicos extras.

### Referências

- ALMEIDA, C. L. Treinamento de força e sua relevância no treinamento funcional, 2013. Disponível em: <https://cienciadotreinamento.com.br/wp-content/uploads/2017/09/TREINAMENTO-DE-FOR%C3%87A-E-SUA-RELEV%C3%82NCIA-NO-TREINAMENTO-FUNCIONAL.pdf>. Acesso em: 25 abr. 2022.
- ASSUNÇÃO, S. Efeitos do treinamento físico com o uso da *thera-band* sobre variáveis físicas e antropométricas de bailarinas. **Cinergis**, v. 16, n. 2, 2015. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6322>. Acesso em: 21 set. 2022.
- BURGOS, M. Perfil de aptidão física relacionada à saúde de crianças e adolescentes de 7 a 17 anos. **Revista do Instituto de Ciências da Saúde**, v. 30, n. 2, p. 171-175, 2012.
- SALEH, H. O efeito do uso de exercícios de treinamento funcional em algumas habilidades físicas, cinemática de membros inferiores e desempenho de nível de habilidade em le Petit Echange' no balé. **Revista Internacional de Ciências do Esporte e Artes**, v. 15, n. 15, p. 56-80, 2020.
- SCHWEICH, L. C. Epidemiologia de lesões musculoesqueléticas em praticantes de ballet clássico. **Fisioterapia e pesquisa**, v. 21, p. 353-358, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ftp/a/vjPbjK656HSQHfcLfvDNNHM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25 abr. 2022.
- VALDEVINO, L. A. V. Aptidão física de dançarinos de balé clássico, dança de rua e dança de academia. **Revista Brasileira De Prescrição E Fisiologia Do Exercício**, v. 14, n. 91, p. 481-492, 2020.
- ZUCCOLOTTO, A. P. *et al*. Efeitos do treinamento resistido com resistência elástica no desempenho da flexão de quadril de bailarinas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 30, p. 893-901, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbefe/a/q56rS8Qsg5PkbBF5hxNvB7j/abstract/?lang=en>. Acesso em: 18 out. 2022.

## ATIVIDADE FÍSICA PRÉ COVID E A GRAVIDADE DOS SINTOMAS

Letícia Yokoyama de Campos<sup>1</sup>; Olga de Castro Mendes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
leeticaiy campos@gmail.com;

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** infecções por coronavírus, comportamento sedentário, atividade física, sintomas, COVID.

**Introdução:** No final de 2019 o mundo começou a sofrer grandes modificações em função do surgimento do novo coronavírus (SARS-CoV-2), que causou a doença COVID-19. Tal doença vem sendo um desafio global à saúde pública, principalmente em função da sua resposta inflamatória (DAMIOT *et al.*, 2020). Os países lutavam para diminuir a sua propagação, a fim de evitar o colapso nos sistemas de saúde (GOMES *et al.*, 2021). Diante desse cenário e seguindo as recomendações a fim de evitar os sistemas de saúde sobrecarregados, uma das estratégias implementadas para controlar a disseminação foi o isolamento social, sendo determinado o fechamento do comércio, com exceção dos serviços considerados essenciais, o que acabou dificultando a prática de atividades físicas pela população, contribuindo com o aumento da inatividade física e aumento do comportamento sedentário (PITANGA *et al.*, 2020; PINHO *et al.*, 2020). A inatividade física pode aumentar a suscetibilidade à infecção, o que leva a uma alteração do sistema imunológico (DAMIOT *et al.*, 2020). Desta forma, a atividade física é essencial diante de seu efeito protetor no sistema imunológico contra as infecções respiratórias virais, podendo prevenir ou atenuar a gravidade da infecção, ainda mais nas populações idosas (NOGUEIRA *et al.*, 2020). Nesse sentido, melhoram o sistema imunológico e diminuem a propensão às infecções, ou seja, podem atenuar tanto a sua gravidade quanto a sua duração (SILVA *et al.*, 2021). De acordo com Damiot *et al.* (2020), p. 433: “A rápida redistribuição das células do sistema imunológico a cada sessão de exercícios provavelmente aumenta a vigilância imunológica, reduzindo a chance de patógenos se firmarem e causar doença evidente em praticantes regulares de exercícios.”. Vale destacar que a prática de atividade física regular é essencial, tendo em vista os seus efeitos positivos na saúde metabólica, imunológica, cardiovascular e mental (PINHO *et al.*, 2020). Com ela, hormônios do estresse e as respostas inflamatórias diminuem, ocorrendo uma melhora da imunovigilância e a redução do processo inflamatório (SILVEIRA *et al.*, 2020). Desta forma, verifica-se que a atividade física atua como uma barreira de proteção visando reduzir os fatores de risco da COVID-19 (SILVA *et al.*, 2021).

**Objetivo:** O objetivo da presente investigação foi comparar a gravidade dos sintomas em infectados pelo vírus SARS-Cov-2 em relação aos diferentes níveis de atividade física, sendo indivíduos fisicamente ativos e indivíduos sedentários.

**Relevância do Estudo:** Por ser um assunto atual e que afeta o mundo todo é importante para o profissional de educação física e outros profissionais da área da saúde conhecerem mais a respeito sobre o assunto e compreenderem o papel do exercício físico na prevenção, tratamento e recuperação relativa as sequelas e complicações da COVID-19.

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma pesquisa de campo transversal qualitativa/quantitativa, por meio de um formulário online (*Google Forms*). Responderam ao formulário 30 participantes, com idades entre 22 e 70 anos, de ambos os sexos. O formulário era dividido em duas partes, uma com dados de identificação e informações acerca dos sintomas, tratamento e sequelas do Covid e a outra o **QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA-IPAQ** (Adaptado de PARDINI *et al.*, 2001) composto por 19 questões de múltipla escolha com o objetivo de classificar o participante de

acordo com seu nível de atividade física pré Covid (sedentário ou ativo).

**Resultados e discussões:** Pelo levantamento do estudo feito aqui, pôde-se observar que a média de idade dos pacientes foi de 35,27 anos e um desvio padrão de  $\pm 13,9$  anos. Com relação ao peso, a média foi de 80,89 kg e um desvio padrão de  $\pm 21,68$  kg. A média de altura dos pacientes foi de 1,68 m e um desvio padrão de  $\pm 0,11$  m. No índice de massa corporal (IMC), como uma paciente não soube responder à altura, excluimos ela do cálculo e obtivemos a média de 28,48 kg/m<sup>2</sup> e o desvio padrão de  $\pm 6,14$  kg/m<sup>2</sup>. O IMC foi classificado da seguinte forma: baixo peso (<18,5 kg/m<sup>2</sup>), peso normal (18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>), sobrepeso (25,0-29,9 kg/m<sup>2</sup>), obesidade I (30,0-34,9 kg/m<sup>2</sup>), obesidade II (35,0-40,0 kg/m<sup>2</sup>) e obesidade III (>40 kg/m<sup>2</sup>). A porcentagem de peso normal foi de 27,59%, de sobrepeso foi de 34,48%, de obesidade I foi de 20,69%, de obesidade II foi de 13,79% e de obesidade III foi de 3,45%. Os sintomas mais apresentados antes da confirmação do COVID-19 foram indisposição, seguido de febre, perda de olfato e perda de paladar, dor de cabeça, corrimento nasal, diarreia, dor de garganta, tosse, algumas pessoas foram assintomáticas, mal estar, espirros, falta de ar, tontura, secreção e tosse com sangue. Dos 30 participantes, 66,7% precisou de atendimento médico. No entanto, a maioria dos pacientes tratou a doença em casa (66,7%) e 16,7% tratou a doença em hospital sem internação em UTI e 16,7% em hospital com uso de ventilação mecânica. Após a infecção, os sintomas mais apresentados foram: fadiga, sensação de fraqueza, dificuldade de respirar durante algum tipo de esforço, dores articulares ou musculares. Outros sintomas como dificuldade para respirar durante uma caminhada e em repouso, insônia, ardência na perna, coriza, perda de força nos membros inferiores e superiores, baixa oxigenação, perda de olfato. Com relação a atividade física, a maioria dos pacientes fazia alguma atividade física, no entanto, oito pessoas estavam paradas. 30,8% delas treinavam cinco vezes na semana, 19,2% uma vez, 15,4% treinavam três vezes, 11,5% seis vezes e quatro vezes, 7,7% sete vezes e 3,9% duas vezes. A maioria dos pacientes fazem atividade física com o objetivo de saúde (66,7%).

**Conclusão:** Pode-se concluir que os indivíduos fisicamente ativos possuem uma maior imunidade, ou seja, apresentaram sintomas menos graves no COVID-19. Os indivíduos que são sedentários tiveram um processo infeccioso mais acentuado. Sendo assim, torna-se essencial a prática de atividade física regular para a melhora da saúde, prevenção de doenças, minimização das complicações do COVID-19 e por consequência a qualidade de vida das pessoas.

## Referências

- DAMIOT, A. *et al.* Immunological implications of physical inactivity among older adults during the COVID-19 pandemic. **Gerontology**, v. 66, n. 5, p. 431-438, 2020.
- GOMES, B. *et al.* Efeitos do exercício físico na prevenção e atenuação dos sintomas e na reabilitação de indivíduos infectados por SARS-COV-2: uma revisão integrativa. **Saúde em Foco: doenças emergentes e reemergentes**, v. 2, p. 261-279, 2021.
- NOGUEIRA, C. *et al.* Recommendations for physical activity during COVID-19: an integrative review. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 20, n. 1, p. 101-124, 2020.
- PINHO, C. S. *et al.* The effects of the COVID-19 pandemic on levels of physical fitness. **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 66, n. 2, p. 34-37, 2020.
- PITANGA, F.; BECK, C.; PITANGA, C. Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do coronavírus. **Arquivos Brasileiros Cardiologia**, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.
- SILVA, L. *et al.* Relation between physical activity, COVID-19 and immunity: A literature review. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, p. 1-8, 2021.
- SILVEIRA, M. P. *et al.* Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature. **Clinical and Experimental Medicine**, v. 21, n. 1, p. 15-28, 2020.

---

## PRODUÇÃO DE CONTEÚDO NAS REDES SOCIAIS: COMO O SPORT CLUBE CORINTHIANS DE FUTEBOL FEMININO SE COMUNICA COM SEU PÚBLICO

Lucas Paschoal Faria<sup>1</sup>; Elaine Cristina Gomes de Moraes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru–FIB –  
lucaspaschoalfaria0609@gmail.com;

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru–FIB – moraes.e@gmail.com

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras Chave:** Marketing Esportivo; Marketing de Conteúdo; Futebol Feminino; Marketing

**Introdução:** O marketing esportivo tem o esporte como seu produto e isso envolve uma variedade de possibilidades, como uma modalidade esportiva, um time, produtos e acessórios esportivos, atletas etc. Além disso, busca, “em sua essência, captar e fidelizar clientes dentro desses diferentes mercados” (SIQUEIRA, 2014). Uma das vantagens do marketing esportivo é que ele vai lidar com um produto que desperta emoção em seu público, como por exemplo, os torcedores de um time. O uso das redes sociais pelas marcas e modalidades esportivas têm grande relevância, se considerarmos que “oito em cada dez brasileiros on-line acessam algum tipo de redes sociais” (GABRIEL; KISO, 2020). Por isso, é importante que um time se comunique com seu público, divulgando suas ações e posicionando seus valores a partir do conteúdo que publica. Uma das formas de se aproximar e interagir com o público na internet é por meio da produção de conteúdo, que consiste na criação de conteúdo relevante para atrair, adquirir e envolver o público de determinado interesse (KOTLER, KARTAJAYA; SETIAWAN, 2017). Trazendo esse conceito para o esporte, vale mencionar que o futebol é um dos esportes mais praticados, diversos clubes investem no futebol feminino, um destes clubes é o Sport Club Corinthians Paulista, que possui grande proximidade com sua torcida e com seus patrocinadores por meio de merchandising e um trabalho direto entre atletas, marcas e torcida, trazendo aos torcedores a vontade de adquirir produtos de certa marca a partir da indicação das atletas, ou seja, as jogadoras se tornam pontos vitais para o patrocinador e para a torcida. Considerando a ascensão do futebol feminino no Brasil e o crescimento da utilização das mídias sociais, esta pesquisa pretende responder: quais os conteúdos produzidos pelo clube Corinthians feminino em sua mídia social Facebook para se aproximar e interagir com seu público.

**Objetivo:** Identificar as estratégias de marketing de conteúdo do Sport Club Corinthians Paulista de Futebol Feminino em sua rede social Facebook para interagir com seu público.

**Relevância do Estudo:** A relevância do tema se dá pois atualmente a maioria das marcas e empresas, inclusive os clubes de futebol se relacionam com seu público por meio de mídias sociais, que promovem a conversação e a discussão bidirecional, protagonizando as pessoas e não as empresas ou marcas (TERRA, 2012). Utilizar essa ferramenta para a produção de conteúdo relevante pode criar e estimular uma relação de credibilidade e confiança entre determinada marca e seu cliente que continua crescendo e se desenvolvendo ao longo do tempo (GABRIEL; KISO, 2020).

**Materiais e métodos:** Para o referencial teórico, foi feita uma pesquisa bibliográfica, que consiste em utilizar fontes bibliográficas, focando principalmente no marketing digital e no marketing de conteúdo (MENEZES *et al.*, 2019). Na segunda etapa, foi realizada uma pesquisa documental na rede social Facebook do Sport Club Corinthians Paulista de futebol feminino para compreender como o time interage com seu público a partir de conteúdos publicados.

**Resultados e discussões:** As mídias sociais têm sido utilizadas pelas empresas para a interação por meio da publicação de conteúdos. Plataformas digitais e sociais podem aumentar o interesse entre audiências, permitindo interações online entre torcedores e relacionamento com o clube pelo qual torcem motivando, exaltando ou defendendo este clube, ou, até mesmo, interagindo com torcedores rivais. O Facebook é uma rede social que conecta usuários em todo o mundo com mais de 350 milhões de usuários (LOPES, 2022). O marketing de conteúdo é uma vertente do marketing, cada vez mais utilizada atualmente, mas sua origem é antiga. Desde cerca de 4.200 a.C., com os primeiros registros feitos pelo homem, o conteúdo já estava presente e a distribuição de conteúdo mais próxima do que existe hoje surgiu com a John Deere, em 1895, que desenvolveu uma revista para seus consumidores (REZ, 2016). Em síntese, o marketing de conteúdo é um processo de criação de conteúdo de valor e relevância que possa: atrair, adquirir e envolver seu público de interesse, esclarecendo dúvidas do público se tornando autoridade em seu nicho de mercado (GABRIEL; KISO, 2020). No Brasil, os times de futebol têm utilizado o marketing de conteúdo em suas redes e, neste estudo, nosso objeto de estudo é o Sport Clube Corinthians Feminino, que ganhou destaque e é hoje um time respeitado nacional e internacionalmente, por seus títulos conquistados. Com base na coleta de dados de uma pesquisa em desenvolvimento, o time publicou no período de março de 2022, 112 postagens, com diferentes conteúdos: imagem de jogo, imagem de treino, anúncio do patrocinador, entrevistas, divulgação de jogo, campanha, aniversários, notícias diversas, bastidores e outros. No mês em que se comemora o dia da mulher, identificamos muitas publicações sobre campanhas do dia da mulher, que destacavam sua importância e a necessidade de respeito. Nesse mês mais ainda foi enaltecida a frase “Respeita as Minas”, que além de ser uma frase de apoio às atletas, pode ser estendida para todas as mulheres.

**Considerações finais:** Podemos entender que o objetivo do trabalho foi atingido por conseguir demonstrar que o conteúdo publicado pelo Corinthians Futebol Feminino atinge seus torcedores de forma positiva, cativando os mesmos a valorizar o Futebol Feminino, aumentando proximidade com o Clube, embora tenha se observado algumas críticas nos comentários. Os conteúdos mais publicados foram sobre o próprio time, com a divulgação de jogos e a participação das jogadoras, nos treinos e bastidores. Dessa forma, o Sport Club Corinthians Paulista demonstra que busca valorizar a mulher no Futebol, que é uma modalidade com predomínio histórico masculino. Por isto, durante o ano inteiro o Clube divulga ações que valorizam a mulher no esporte.

#### Referências:

- KOTLER, P.; KARTAJAYA, H.; WETIAWAN, I. **Marketing 4.0:** do tradicional ao digital. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- LOPES k. Nuvemshop Blog, 2022. Disponível em: <https://www.nuvemshop.com.br/blog/author/kawan-lobes/>. Acesso em: 20 set. 2022.
- GABRIEL, M.; KISO, R. **Marketing na era digital:** conceitos, plataformas e estratégias. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2020.
- MENEZES, A. H. N. *et al.* **Metodologia Científica:** teoria e aplicação na Educação à distância. Livro Digital – Fundação Universidade Federal do Vale do São Francisco, 2019.
- REZ; R. **Marketing de conteúdo:** a moeda do século XXI. São Paulo: DVS Editora, 2016.
- SIQUEIRA, M. A. **Marketing esportivo:** uma visão estratégica e atual. São Paulo: Saraiva, 2014.
- TERRA, C. Presença e engajamento: uma proposta de análise de mídias sociais para a comunicação organizacional. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 35., 2012, Fortaleza. **Anais** [...]. Fortaleza: UFC, 2012. p. 1-15.

---

## GRAVIDADE DO SARS-COV-2 EM ATLETAS DE FUTEBOL

Lucas Monroe velozo<sup>1</sup>, Edson Walter Lopes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
velozoluquinhas111@gmail.com

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Covid-19; Pandemia; Educação Física

**Introdução:** Em dezembro de 2019 o mundo inteiro foi surpreendido pela chegada do Sars-Cov-2, tendo sido inicialmente registrado na cidade de Wuhan, na China, e rapidamente se alastrado por todo o globo (BRITO *et al.*, 2020). Dentre as medidas de contenção do vírus Sars-Cov-2, o Brasil adotou o isolamento horizontal sugerido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (MARCONDES, 2020), o setor de esportes ficou temporariamente suspensos, já que o campeonato nacional e os campeonatos estaduais não puderam ocorrer neste período. Os clubes e os jogadores de futebol foram afetados pela Covid-19. Ainda que para a grande maioria dos infectados pelo vírus Sars-Cov-2, atletas ou não, a expressão dos sintomas se mantenham leves a moderados, o número de atletas afetados pela doença foi assustadoramente alto (DANTAS, 2021).

**Objetivo:** O objetivo geral desta pesquisa se centra em compreender o perfil epidemiológico dos atletas de futebol brasileiros, frente aos impactos da Covid-19. Para a delimitação deste objetivo geral se determinou os objetivos específicos a constar: [i] discutir o perfil da Covid-19 e o mecanismo de ação do vírus Sars-Cov-2 e; [ii] apresentar o perfil epidemiológico dos atletas do futebol brasileiro acometidos pela Covid-19.

**Relevância do Estudo:** A escolha do tema para a presente pesquisa se deu pela importância de se conhecer o quão vulneráveis os atletas de futebol podem ser perante ao vírus da Covid-19, de modo que possam ser pensadas em estratégias de proteção deste contingente humano tão importante que representa o país. Considerando ainda que estes atletas dependem dos jogos para sobreviverem, já que sem os jogos há uma avalanche de perdas financeiras, o trabalho se justifica pela carência de pesquisas que mapeiam o estado de saúde e o grau de vulnerabilidade dos atletas de futebol no Brasil.

**Materiais e métodos:** Os procedimentos metodológicos deste trabalho foram definidos por uma pesquisa qualitativa e descritiva, já que pretende descrever os aspectos que versam sobre o tema, realizando uma interpretação dos mesmos. O procedimento metodológico adotado foi de revisão de literatura, realizada a partir do levantamento de referências publicadas em fontes digitais ou impressas, como livros; artigos científicos; teses e dissertações, além de sites oficiais do Governo ou de instituições privadas ou não governamentais.

**Resultados e discussões:** No dia 31 de dezembro de 2019, as autoridades chinesas alertaram à Organização Mundial de Saúde (OMS) sobre a preocupação que recaída sobre o agente causador dessa pneumonia ser uma nova cepa de um coronavírus até então não identificado em humanos (OPAS, 2022). De lá para cá, uma série de medidas passou a ser tomada que visavam conter a disseminação do Sars-Cov-2 pelo planeta (DANTAS, 2021). O Sars-Cov-2 é um vírus pertencente à família dos coronavírus cujo mecanismo de ação nas células humanas inicia-se com a adsorção do vírus à célula pelo encaixe das suas proteínas Spikes à membrana da célula hospedeira (LIMA, 2021). Desde o início da pandemia tem se discutido sobre os grupos de maior risco para o desenvolvimento da Covid-19. No que tange os atletas, só na cidade de São Paulo, o risco de contaminação dos jogadores de futebol chegou a ser comparado com o de profissionais de saúde (SILVEIRA, 2021). Ainda que o percentual de complicações geradas pela doença seja potencialmente reduzido entre os

atletas, Seixas (2022) destaca para uma preocupação real entre os gestores dos clubes e patrocinadores dos jogadores de futebol: quando ocorre uma seqüela é bem provável que essa seja gerada a partir de uma lesão cardíaca, o que aumenta o risco de manifestações cardiopatas para os jogadores de futebol. Seguindo esta mesma linha de pensamento, Seixas (2022) alerta para o fato de que as lesões cardíacas pós-Covid-19 têm se tornado uma preocupação tanto para os jogadores como para os clubes e patrocinadores, já que cada vez mais, com as mutações ocorridas das variantes até hoje registradas para o vírus Sars-Cov-2, esta é uma realidade relativamente comum no que versam os atletas de futebol profissional acometidos pela Covid-19. Segundo Perillo Filho *et al.* (2020) há quatro perfis de pacientes atletas acometidos pela expressão patológica do SarsCov-2; [i] o assintomático, cuja detecção do vírus no organismo se dá por testagem protocolar; [ii] o sintomático leve, que não apresenta sintomas debilitante e não precisa de atendimento hospitalar; [iii] o sintomático moderado, que compreende o grupo de atletas com manifestações clínicas debilitantes; e [iv] o atleta com suspeita de miocardite, que já apresenta sintomas cardiológicos alterados. Outro ponto a ser discutido sobre este assunto é a atenção que deve ser dada para os atletas após as manifestações de Covid-19. De acordo com Baptista (2021), as seqüelas deixadas pelo vírus Sars-Cov-2 após o mesmo manifestar-se pela Covid-19 no organismo do seu hospedeiro humano pode ser bem impactante, especialmente se consideradas as consequências a longo prazo.

**Considerações finais:** Já que foi possível observar, através da pesquisa bibliográfica realizada, que os atletas de futebol apesar de não apresentarem muitas vezes o desenvolvimento de um quadro sintomático grave para a Covid-19, eles são candidatos ao desenvolvimento de cardiopáticas pós-covid-19. Contudo, observa-se que a grande maioria destes profissionais não desenvolve as formas graves, mas apresenta uma evolução cardiopata pós-Covid-19 que precisa ser observada pelos clubes. Diante de todo o exposto, conclui-se que a Covid-19 é uma doença causada pelo vírus Sars-Cov-2 e que se desenvolve de forma diferente conforme o perfil dos pacientes. No que tange o perfil dos pacientes jogadores de futebol profissional, o seu histórico atleta favorece a sua resposta imunológica por parte do organismo, porém este apesar de ser um fato de boa condição pode ser um dos principais motivos para a evolução para formas mais graves. Contudo, observa-se que a grande maioria destes profissionais não desenvolve as formas graves.

#### **Referências**

- BAPTISTA, J. Coronavírus: a vida esportiva após a Covid-19. **Portal G1**, *Online*, s/v, s/n, s/p, jun. 2020.
- BRITO, S. B. P., *et al.* Mecanismos imunopatológicos envolvidos na infecção por Sars-Cov-2. **Jornal brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial**, v. 56, n. 3, p. 1-10, mai, 2020.
- DANTAS, M. D. Pesquisador da UFPB mapeia casos de Covid entre jogadores do Brasileiro 2020. **Portal da Universidade Federal da Paraíba - UFPB**, *Online*, s/v, s/n, s/p, jun. 2021.
- LIMA, M. K. Cientistas descobrem uma maneira de interromper a dinâmica de invasão celular do Sars-Cov-2 e impedir a transmissão da Covid-19. **Portal Target Medicina de Precisão**, *Online*, s/v, s/n, s/p, jun. 2022.
- MARCONDES, R. M. Os impactos da Covid-19 nas relações de trabalho do futebol brasileiro. **Revista dos Tribunais Online**, Rio de Janeiro, v. 1018, s/n., s/p, ago. 2020.
- OPAS. Histórico da pandemia de Covid-19. **Portal da Organização Mundial de Saúde**, *Online*, s/v, s/n, s/p, jun. 2022.
- PERILLO FILHO, M., *et al.* Esporte em tempos de Covid-19: alerta ao coração. **Arq. Bras. Cardiol**, v. 115, n. 3, p. 303-307. 2020.
- SEIXAS, J. Depois da Covid-19, o risco de lesão cardíaca existe e causa preocupação no futebol. **Portal do Estadão**, *Online*, s/v, s/n, s/p, jun. 2022.
- SILVEIRA, E. Em SP, Jogador de futebol tem risco de Covid-19 comparável ao de profissional de saúde. **Questão de Ciência**, *Online*, s/v, s/n, s/p, nov. 2021.

---

## ANÁLISE DE VIABILIDADE PARA DESENVOLVIMENTO DE UMA PLATAFORMA ONLINE DE EXERCÍCIO FÍSICO

Pedro Lucínio Scarabello<sup>1</sup>, Tatiene Martins Coelho Trevisanuto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – pedrolucinio10@gmail.com;

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Plataforma online de exercício físico, análise SWOT, CANVAS.

**Introdução:** Os consumidores contemporâneos estão buscando cada vez mais tecnologias que lhe tragam conforto e rapidez, ou seja, que possam controlar e executar qualquer ação direto de seu celular. O mercado online tem obtido recordes de faturamento ano após ano (DINIZ *et al.*, 2017). O avanço da pandemia gerou o fechamento das lojas físicas provocando um crescimento de vendas de cerca de 200% nas lojas online (PEREIRA, 2020). Compras online se tornaram essenciais, redes sociais se tornaram mais poderosas como ferramenta de negócios (MINJORO, 2021). Atualmente os clientes fitness contam com serviço de treinamento online utilizando plataformas que podem ser acessadas através de computadores, tablets e até mesmo de celulares. A vantagem de se realizarem essas atividades por meio desses canais virtuais é a comodidade que o cliente tem de não precisar sair de sua casa (ROVERSI; TESTA JUNIOR, 2020).

**Objetivo:** O objetivo do trabalho consiste em apresentar a análise de viabilidade de uma plataforma de exercícios físico funcionais por meio da matriz SWOT e metodologia CANVAS.

**Relevância do Estudo:** Diante das questões levantadas em relação ao mercado consumidor e a relação com a internet, verificou-se a oportunidade de abertura de uma plataforma digital de exercícios físico funcionais e para tanto será utilizada a análise SWOT para levantamento de questões estratégicas e a metodologia CANVAS para analisar a viabilidade do negócio.

**Materiais e métodos:** O trabalho foi realizado por meio de levantamento bibliográfico e pesquisa exploratória, compreendendo o levantamento de bibliografia já publicada em forma de livros, periódicos (revistas), teses, anais de congressos, indexados em bases de dados em formato on-line ou físico.

**Resultados e discussões:** Um empreendedor é definido como alguém que está disposto a correr riscos para aproveitar oportunidades que outros entendem como obstáculos (CHIAVENATO, 2004, apud VERARDI, 2012). Para desenvolver projetos é importante que os empreendedores usem algumas ferramentas como: Análise SWOT, metodologia CANVAS, entre outras. De acordo com Leite (2018) a análise SWOT faz parte de um grupo com várias ferramentas estratégicas, porém ela se destaca por fazer uma integração entre os aspectos internos e externos da empresa. O ambiente interno é composto por todos os pontos positivos e negativos que estão sob controle da empresa. O ambiente externo é aquele que os empreendedores não possuem domínio, sendo representado por variáveis incontrolláveis (LEITE, 2018). Dentre os pontos fortes levantados para este projeto destaca-se: Preço acessível, contato constante entre profissional e aluno, fidelização por meio de comunidades dentro da plataforma. Em contra partida foram levantadas as seguintes oportunidades: Fácil acesso aos possíveis clientes pela internet (redes sociais), avanço

expressivo da tecnologia na pandemia, ascensão do mercado digital. Dentre os pontos fracos levantados destaca-se: Iniciação da plataforma do zero, depender da dedicação do aluno sem estar fisicamente presente, acesso do profissional aos alunos apenas pelo digital. Diante das ameaças ressalta-se: Analfabetismo digital, parte da população não adaptada a esse meio fitness, concorrentes estabelecidos. Para este projeto também foi utilizada a ferramenta CANVAS. O “Business Model Canvas (BMC)” é utilizado na gestão estratégica para as empresas. O BMC ajuda a desenvolver versões preliminares e finais de modelos de negócios tanto para novas empresas quanto para uma já ativa. É um mapa visual que otimiza a visualização e compreensão do modelo de negócios de uma empresa (DORF, BOB e BLANK, STEVE, 2012, p. 571, apud CARRASCO, 2017). A proposta de valor encontrada no BMC do projeto levantava a seguinte tese: Conseguir contribuir com uma mudança de hábitos, por meio de exercício físico, com comodidade para o cliente.

**Considerações finais:** Diante das questões apresentadas o trabalho demonstrou que dentro da internet é possível que os clientes *fitness* contem com um serviço de treinos, colaborando tanto para comunidade como para os profissionais de Educação Física. Além disso, mostrou-se que os pontos positivos se sobressaem em relação aos negativos, tornando viável a criação de uma plataforma de exercícios físicos online, utilizando ferramentas que ajudam no desenvolvimento da empresa. Contudo, foi possível que essa inserção acarreta desafios, fazendo com que o empreendedor passe por dificuldades, porém as superações podem vir a ser realizadas por meio das fortalezas de uma empresa. Por meio deste trabalho espera-se contribuir para os avanços na discussão do tema e no despertar para novos estudos.

#### **Referências:**

CARRASCO, L. C. *et al.* Embasamento teórico–modelo CANVAS. **Artigo completo. Disponível em: <https://viedouceblog.wordpress.com/2017/09/09/embasamento-teorico-modelo-canvas>**. Acesso em: jun. 2022.

DINIZ, T. C. G. *et al.* Perfil de uso da internet e motivações para compra online de um grupo universitário. **Revista Brasileira de Gestão e Engenharia (RBGE), ISSN 2237-1664**, n. 15, p. 41-65, 2017.

LEITE, M. S. R.; GASPAROTTO, A. M. S. ANÁLISE SWOT E SUAS FUNCIONALIDADES: o autoconhecimento da empresa e sua importância. **Revista interface tecnológica**, v. 15, n. 2, p. 184-195, 2018.

MINJORO, M. **A evolução do mercado de e-commerce no Brasil e como a pandemia do Covid-19 impactou esse processo**. 2021.

PEREIRA, A. F. S. **Mundo desconectado, mas online: Análise de como o Covid-19 afetou o comportamento do consumidor em compras online durante o período de confinamento**. 2020. Tese de Doutorado.

ROVERSI, L. M.; TESTA JUNIOR, A. Atuação do profissional de educação física na prescrição do treinamento online. **Revista MotriSaúde**, v. 2, n. 1, 2020.

VERARDI, L. S. **Empreendedorismo**: revisitando conceitos e contextos. 2012.

---

## TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS

Marcello Pedroso Pasqual<sup>1</sup>, Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
daopedroso@hotmail.com;

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** idoso, exercício físico, atividade física para idoso, sedentarismo, qualidade de vida.

**Introdução** O aumento populacional de idosos é um fenômeno que ocasiona mudanças na pirâmide etária. Associada a essa mudança demográfica, observa-se um aumento das morbidades. Dados de 2000 mostram que a população brasileira acima de 65 anos era de 5,85%, conferindo ao Brasil o sétimo lugar na lista dos países mais envelhecidos no mundo e espera-se que em 2025 ocupe a sexta posição (LUSTOSA *et al.*, 2010). O sedentarismo acompanhado do envelhecimento, contribui para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, sendo a principal causa de morte dos idosos na atualidade. Nesse contexto, o exercício físico pode colaborar para que o indivíduo continue ativo e independente, com boa qualidade de vida (FACUNDO; FAGUNDES, 2018). O treinamento funcional tem sido utilizado para a melhora da mobilidade dos idosos, beneficiando-os nas capacidades usadas no cotidiano. Tal prática é caracterizada por exercícios que tenham semelhança com as necessidades e situações cotidianas (TEIXEIRA; GUEDES JR, 2010).

**Objetivo:** Analisar através de uma pesquisa bibliográfica, as vantagens do treinamento funcional para os idosos, e como isso pode ajudar no seu dia-dia.

**Relevância do Estudo:** O trabalho mostra para idosos e profissionais que trabalham com esse público que o treinamento funcional pode ser uma alternativa interessante de exercício físico que agrega múltiplos benefícios. Além de contribuir para que o idoso tenha uma vida mais saudável, auxiliando também nas tarefas do dia-a-dia.

**Método:** Foi realizada pesquisa bibliográfica nas bases de dados eletrônicas Medline Google acadêmico e Scielo, utilizando os seguintes descritores em saúde: idoso, exercícios físicos, atividade física para idoso, sedentarismo qualidade de vida O presente trabalho analisou artigos de periódicos científicos e teses de 2012 a 2022. O trabalho foi baseado em pesquisas científicas específicas de treinamento funcional e idosos.

**Resultados e discussões:** O envelhecimento é um fenômeno fisiológico natural, que faz parte de um processo gradual que está presente na vida de todas as pessoas desde o seu nascimento e é influenciado por fatores como a genética e o estilo de vida de cada ser humano (DE SOUZA; RAMOS; DE OLIVEIRA, 2018). O envelhecimento populacional traz problemas de saúde que desafiam os sistemas de saúde e proteção social. Envelhecer não significa necessariamente ficar doente. O envelhecimento está relacionado à saúde física, a menos que haja uma doença associada. Além disso, os avanços em saúde e tecnologia permitem que as pessoas tenham acesso a serviços públicos ou privados adequados para uma melhor qualidade de vida nesta fase (MIRANDA, MENDES, SILVA, 2018). O processo de envelhecimento afeta indivíduos em todo o mundo. Nos países desenvolvidos, esse processo é mais moderado, pois o crescimento econômico, acaba melhorando significativamente a vida dos idosos, enquanto nos países em desenvolvimento, o processo de envelhecimento é mais intenso, sem planejamento adequado e as condições de vida dessa população não são as ideais (FACUNDO; FAGUNDES, 2018). Para essa população melhorar sua qualidade de vida, é importante praticar exercício físico regular, para manutenção da saúde e de sua funcionalidade. As atividades mais praticadas incluem

ginástica, caminhada, hidroginástica, dança entre outras. Atualmente, porém, uma das alternativas para alcançar a melhora funcional é a utilização do treinamento funcional (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012). O treinamento citado pode ser uma excelente opção, pois trata-se de um programa de treinamento destinado a melhorar equilíbrio, força muscular, coordenação motora e flexibilidade, oferecendo aos idosos a possibilidade de recuperar algumas das habilidades perdidas durante a fase de envelhecimento (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012). É um novo conceito de treinamento especializado, pois utiliza seu próprio corpo como artefato de trabalho e ainda utiliza outros recursos como bolas, elásticos, step, cama elástica, cordas e outros objetos que podem causar desequilíbrios para melhorar as capacidades físicas (MONTEIRO; EVANGELISTA, 2012). O treinamento funcional tem sido amplamente utilizado para melhorar a mobilidade em idosos, além de beneficiar as habilidades que eles utilizam no dia a dia. (FACUNDO; FAGUNDES 2018). Uma pesquisa realizada por Farias (2015) investigou o efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a composição corporal e aptidão física de idosos. Participaram deste estudo 10 mulheres idosas. O percentual de gordura foi estimado através aparelho de bioimpedância. O programa de exercícios funcionais foi executado por um período de oito semanas consecutivas, compreendendo duas sessões semanais, com intervalo de 48 horas. Todas as sessões foram acompanhadas por um profissional de Educação Física como forma de assegurar a execução correta e segura dos exercícios. As avaliações das capacidades funcionais foram realizadas no momento inicial e após as semanas de treinamento. De acordo com os resultados não houve melhora para as variáveis de composição corporal, mas foi observado melhora na mobilidade, resistência de membros superiores e inferiores.

**Considerações finais:** De acordo com as informações apresentadas foi possível verificar que o envelhecimento é um processo gradual e um fenômeno fisiológico normal e presente na vida de todos os seres humanos, entretanto nem todos os idosos tem a dimensão da importância das atividades físicas sistematizadas, e com isso acabam não as praticando. O treinamento funcional é um dos exercícios físicos mais aconselháveis para os idosos pois ajuda a melhorar principalmente a mobilidade, flexibilidade, equilíbrio e força, com isso as atividades diárias de um idoso acabam ficando mais fáceis. Além disso, é um dos principais fatores para prevenção de doenças crônicas e lesões.

### Referências

- DE SOUZA, A. A; RAMOS, J. A. DE OLIVEIRA G., M. D. Treinamento funcional e o idoso: estudo sobre os efeitos da prática na flexibilidade e capacidade funcional. **Revista Rios**, v. 12, n. 19, p. 187-197, 2018.
- FACUNDO, J. S.; FAGUNDES, D. S. Treinamento funcional na mobilidade de idosos. **Treinamento Funcional para a Aptidão e Reabilitação Física**, v.4, n.1, p. 5-16, 2018.
- FARIAS, J.P. *et al.* Efeito de oito semanas de treinamento funcional sobre a composição corporal e aptidão física de idosos. **Cinergis**, v. 16, n. 3, 2015.
- LUSTOSA, L. P., *et al.* Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. **Fisioterapia e pesquisa**, v.17, n.2 p.153-156, 2010.
- MIRANDA, G. M. D.; MENDES, A.C. G.; SILVA, A. L. A. O envelhecimento populacional brasileiro: desafios e consequências sociais atuais e futuras. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 19, p. 507-519, 2016.
- MONTEIRO, A.G.; EVANGELISTA, A.L. **Treinamento funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2012.
- TEIXEIRA, C.V.L.S, GUEDES JÚNIOR D. P. **Musculação perguntas e respostas: as 50 dúvidas mais frequentes nas academias**. São Paulo: Phorte, 2010.

---

## RESILIÊNCIA DE ADOLESCENTES NO CONTEXTO ESPORTIVO

Tomás Dangio de Mello<sup>1</sup>, Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Tomas Dangio de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
tomasdangio@gmail.com;  
Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Adolescente, Esporte, Resiliência.

**Introdução:** A Resiliência pode ser entendida como a capacidade de resistir a desafios perturbadores. É um conceito que se faz importante na teoria, prática e na pesquisa em saúde nas últimas décadas. Existem diferentes definições e distintos sentidos de sua aplicabilidade prática. Uma definição breve é que esta condição, pode desencadear processos dinâmicos que estimulam a adaptação positiva em um contexto de adversidade. Podendo ser compreendida ainda como a capacidade de uma pessoa enfrentar e se adaptar, de forma flexível em situações consideradas limítrofes, e superá-las, emergindo assim fortalecidas de tais situações (TORRES *et al.*, 2020). Balarch, França e Malvezi (2008) acrescentam que resiliência é um processo dinâmico que consiste em uma adaptação positiva dentro de um contexto de significativa adversidade (BARLACH; FRANÇA; MALVEZZI, 2008). Estimular uma postura positiva diante dos problemas é uma maneira de ajudar o adolescente a enfrentar as adversidades com otimismo longe do sentimento de pânico que pode os paralisar. O esporte pode propiciar um ambiente que permite ao indivíduo vivenciar experiências positivas e, até mesmo, desenvolver características que favoreçam o desenvolvimento da resiliência. A partir das reflexões sobre a temática da resiliência é possível identificar o potencial de promoção dessa capacidade por meio de programas que utilizem a prática esportiva como ferramenta de intervenção. Dentro do contexto esportivo é possível trabalhar diversas situações consideradas potencialmente de risco, porém de uma forma “controlada”, pois se a proposta tiver esse objetivo é possível planejar intervenções que trabalhem as situações vivenciadas pelos participantes de forma que estes possam ter uma aprendizagem pessoal e amadurecimento a partir dessas experiências

**Objetivo:** o objetivo geral deste estudo foi identificar o quanto a prática esportiva é capaz de promover a resiliência no adolescente por meio de uma revisão da literatura.

**Relevância do Estudo:** Indivíduos que desenvolvem a resiliência conseguem ter mais produtividade no trabalho, exercitam o controle emocional, relacionam-se melhor com outras pessoas, buscam mais o autoconhecimento, são mais capazes de solucionar problemas mesmo em situações de grande pressão e possuem mais proatividade. Todas essas características são de grande importância para o ser humano atualmente. Sendo assim, será importante investigar se o esporte, além de todas qualidades que ele já trabalha, desenvolve também essa habilidade em questão.

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma pesquisa bibliográfica através de artigos científicos, dissertações e teses encontrados nas bases de dados online como Scielo, Pubmed e Google acadêmico, utilizando os seguintes descritores em saúde: adolescente, esporte e resiliência.

**Desenvolvimento:** O indivíduo ou uma família podem ser considerados resilientes quando apresentam recursos internos, habilidades e suporte para impedir que a adversidade

determine rumos negativos para suas vidas. Existe um consenso que é a resiliência que ajuda as pessoas manterem suas vidas orientadas para a saúde e esperança, independentes das adversidades enfrentadas (JOHNSON; WIECHELT, 2004). Segundo Russel (2015) o jovem considerado resiliente possui características como competência social (habilidade de interagir de forma adequada com iguais, demonstrando flexibilidade, empático, cuidadoso, comunicativo e com um bom senso de humor), autonomia (boa percepção de quem eles são e como podem atuar de forma independente, exercendo controle também sobre o ambiente externo), otimismo e esperança (permitem que o indivíduo estabeleça metas, persista na luta e acredite em boas perspectivas para seu futuro). No contexto do esporte Sanches (2007) realizou uma pesquisa com objetivo de investigar se a prática esportiva pode ser uma atividade potencialmente promotora de resiliência. Realizou o estudo com 11 adolescentes, pertencentes a equipe de treinamento da Organização Funilense de Atletismo. Os resultados apontaram que os participantes dessa equipe apresentaram: maior aceitação do seu corpo, aumento da auto-estima, da auto-confiança, da motivação e da competência social, aumento da responsabilidade, da ocupação do tempo ocioso, mudança dos hábitos de vida e o estabelecimento de metas para suas vidas. Portanto os dados confirmaram que o projeto esportivo fortaleceu a rede de apoio social e afetivo dos adolescentes, além de promover muitos outros aspectos considerados essenciais para a promoção de resiliência. Nesse contexto Cortez Neto *et al* (2020) investigaram 134 adolescentes, com faixa etária entre 12 a 17 anos, moradores em uma zona de alta vulnerabilidade social de um município do nordeste brasileiro. A pesquisa teve como objetivo avaliar a resiliência de adolescentes participantes e não participantes de projetos sociais esportivos relacionando-a ao seu perfil sociodemográfico. Concluíram que os participantes de projetos sociais apresentaram melhor nível de resiliência, mesmo em diversas situações desfavoráveis, com fatores de riscos presentes.

**Considerações finais:** O esporte pode propiciar um ambiente que permite ao indivíduo vivenciar experiências positivas e, até mesmo, desenvolver características que favoreçam o desenvolvimento da resiliência, como por exemplo: aprender a controlar seus sentimentos, ter disciplina pessoal, ter comportamentos direcionados ao alcance de metas, uma maior tolerância ao sofrimento, uma maior resistência a frustração, dentre outras.

### Referências

- BARLACH, L.; FRANÇA, A.C.L.; MALVEZZI, S. O Conceito de Resiliência Aplicado ao Trabalho nas Organizações. **Revista Interamericana de Psicología**, v.42, n.1, p. 101-112, 2008.
- CORTEZ NETO, D. E. *et al*. Resiliência em Adolescentes Participantes de Projetos Sociais Esportivos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.25, n. 3, p. 901-908, 2020
- JOHNSON, J. L.; WIECHELT, S. A. Introduction to the Special Issue on Resilience. **Substance use & misuse**, v.39, n.5, p. 657-670, 2004.
- PLACCO, V. M. N. S. Prefácio. InTavares, J. (Org.) **Resiliência e Educação**, (pp. 7-12). São Paulo: Cortez, 2002.
- RUSSEL, J. S. Resilience. **Journal of the Philosophy of Sport**, v. 42, n.2, p.159-183, 2015.
- SANCHES, M.S. A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. *Rev. bras. psicol. esporte* [online]. 2007, vol.1, n.1, pp. 01-15. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1981-91452007000100013](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1981-91452007000100013). Acesso em: 19 out 2022.
- TORRES, J.D.M. *et al*. Resiliência e famílias: reflexão teórica sobre laços afetivos e familiares **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 33419-33432, 2020.

---

## ANÁLISE DA DEMANDA DE UMA PLATAFORMA ONLINE DE EXERCÍCIO FÍSICO

Vitor Lucínio Scarabello<sup>1</sup>, Tatiene Martins Coelho Trevisanuto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
vitorlucinio@gmail.com;

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Exercício físico, mercado online, plataforma digital.

**Introdução:** Segundo Renner (2017) e Diniz *et al.* (2017), a internet é um meio que promove diversas oportunidades de negócio a cada dia e, por isso, é possível encontrar preços mais acessíveis e melhores opções de produtos. Os consumidores contemporâneos estão buscando cada vez mais tecnologias que lhe tragam conforto e rapidez, nesse sentido, dados de Brasil (2022) comprovam que a internet era utilizada em 90% dos domicílios brasileiros no ano de 2021. O panorama de avanço da tecnologia nos últimos anos, fez com que a era digital ficasse ainda mais em evidência no contexto de pandemia. Diante disso, milhares de empresas tiveram que se adaptar ao comércio online, suprindo as necessidades dos consumidores (SILVA *et al.*, 2020b). Essa prática, que embora seja inutilizada pela parcela da população considerada analfabeta digital, é bastante difundida entre as gerações atuais que cresceram em contato com dispositivos e meios eletrônicos. Segundo Silva *et al.*, (2020a) a situação atípica que causou o COVID-19 faz com que algumas pessoas despertassem interesse nos treinos feitos em casa. A falta de tempo para realização de atividades físicas nos dias atuais também pode ser um fator determinante, tendo em vista a comodidade do cliente para acessar a hora que quiser e sem precisar sair de casa.

**Objetivo:** Realizar análise da demanda para utilização de plataforma online de exercícios físicos, junto ao público universitário, bem como avaliar junto aos potenciais clientes, os motivos de adesão do serviço.

**Relevância do Estudo:** A pesquisa é importante para mostrar para outros profissionais a possibilidade de oportunidade de negócio de forma online e também provar para alunos/clientes que é possível treinar de forma segura com treinos prescritos dentro de uma plataforma, para realizar na academia ou dentro de casa com comodidade, visto que a nova era digital acelerada pela pandemia, tem tornado as pessoas mais engajadas dentro da internet.

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma pesquisa de campo com alunos universitários de todos os cursos das Faculdades Integradas de Bauru (FIB), por meio da aplicação de um questionário online via Google forms, na qual cumpriu todos os pré-requisitos do comitê de ética, e foram avaliados os prováveis motivos de adesão, bem como o perfil dos possíveis interessados em uma plataforma de treinos online.

**Resultados e discussões:** Com a pesquisa foi atingido um total de 186 estudantes de 15 cursos distintos dentro da Faculdades Integradas de Bauru (FIB). Obtendo uma reposta de 52,7% do público predominante feminino, e a média de faixa etária de 74,7% entre 18 – 24 anos. Das 186 pessoas que participaram, ao serem questionadas sobre qual o tempo livre diário, 43,5% delas dizem ter 1 a 2 horas livres por dia. Dentro da internet as redes sociais que são mais utilizadas entre os entrevistados são WhatsApp e Instagram. 57% das pessoas entrevistadas afirmaram praticar exercício físico. Desse público a maioria deles

(59,4%) praticam de 4 – 6 vezes na semana. De todas as pessoas questionadas (186), 93,6% delas já fizeram algum tipo de compra online, e a grande maioria (82,8%) fez a primeira compra antes mesmo da pandemia. Rodrigues (2021) também afirma a necessidade de implementar recursos tecnológicos nos mais diversos setores da sociedade, tal situação tem provocado modificações no relacionamento empresa x cliente. Foi questionado para os entrevistados a frequência na qual faziam compras digitais, a resposta de 56,6% foi de sempre que se interessavam por algo, buscavam pelas compras via internet. Rodrigues (2021) assegura que as organizações utilizam o comércio eletrônico para firmar uma relação de compra e venda duradoura, considerado uma ferramenta eficaz ao permitir o acesso rápido da informação e ao ajudar o consumidor a definir suas escolhas. Para contextualizar com o estudo, foi perguntado a essas pessoas se conheciam alguma plataforma online de exercícios físicos, a resposta da maioria (60,6%) foi de que não. Os que responderam que sim (39,4%), foi pedido que citasse alguma. Aos que já conheciam, foi questionado se haviam utilizado algum tipo de plataforma para exercícios online, a resposta da maior parte (66,7) foi que sim, além disso foi discutido a experiência com o uso e a possibilidade de uma nova utilização, e a resposta obtida foi positiva para ambos questionamentos. Para todos os outros respondentes foi perguntado se usariam uma plataforma digital para exercícios físicos em casa, e 50,3% responderam que sim, em relação ao valor que seria acessível para assinatura entre os questionados, a grande maioria respondeu ser entre 40 – 60 reais por mês.

**Conclusões:** O estudo demonstrou que as plataformas digitais de exercício físico são vistas como um caminho novo e com perspectivas positivas no que se refere em levar saúde e qualidade de vida para um maior número de pessoas simultaneamente, além de representar um valor mais acessível que academias físicas, gerando um reflexo positivo nos serviços e na comunidade. A necessidade de uma empresa de qualquer ramo que seja, estar inserida dentro da internet nos dias atuais também colaboram para a viabilidade da plataforma, uma vez que todo serviço seria realizado digitalmente. Embora a internet seja um universo gigantesco, o que não permite generalizações dos resultados da pesquisa, ter obtido uma resposta positiva de jovens universitários viabiliza e guia para a abertura de uma possível plataforma online de exercícios físicos em casa, além de contribuir para avanços na discussão do tema entre outros profissionais da área e no despertar para novos estudos.

#### **Referências:**

BRASIL. Ministério da ciência, tecnologia e inovações. **Pesquisa que apontou 90% dos domicílios com acesso à internet tem participação do MCTI.** 2022.

Disponível em: <https://www.gov.br/mcti/pt-br/acompanhe-o-mcti/noticias/2022/09/pesquisa-que-apontou-90-dos-domicilios-com-acesso-a-internet-tem-participacao-do-mcti>. Acesso em: 20 out. 2022.

DINIZ, T. C. G. et al. Perfil de Uso da Internet e Motivações Para Compra Online de um Grupo Universitário. **Revista Brasileira de Gestão e Engenharia (RBGE)**, ISSN 2237-1664, n. 15, p. 41-65, 2017.

RENNER, H. F. M. **Plano de negócio de uma plataforma online para a oferta de serviços de personal trainer no mercado nacional.** Repositório de Trabalhos de Conclusão de Curso Universidade Federal Do Rio Grande Do Sul, Escola de Administração, Departamento De Ciências Administrativas, Porto Alegre 2017.

RODRIGUES, G. F. **Comportamento do consumidor online: fatores que influenciam na decisão de compra.** Repositório de Trabalhos de Conclusão de Curso Instituto federal de educação, ciência e tecnologia do Espírito Santo, 2021. Acesso em 20/09/2022.

SILVA, I. C. et al. **Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19:** estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, n.11, p. 4249-4258, 2020a.

SILVA, L. *et al.*, **O Comportamento do Consumidor no Cenário Atual de Pandemia.** Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão, p. e25828-e25828, 2020b. Disponível em: link. Acesso em: 19 abr. 2021.

## EFETOS DO FUTEBOL NA EDUCAÇÃO INCLUSIVA E NA ACESSIBILIDADE SOCIAL

Leonardo Lopes De Campos<sup>1</sup>, Edson Walter Lopes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
leolopesjoa10@gmail.com;

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

### **Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Inclusão Social; Futebol; Educação Inclusiva.

**Introdução:** A inclusão social tomou maior proporção nas discussões no país no final do século XX, com o processo de redemocratização do Brasil, de modo que as instituições educacionais fossem postas como espaços coletivos cuja aceitação, recepção, acolhimento e respeito das pessoas com deficiência pudessem ser salvaguardados perante as normas de Legislação (ANGELICO, 2021). Neste sentido compreende-se como um processo de inclusão, a acessibilidade das pessoas com deficiência, de modo a lhes garantir trânsito livre e independente nos espaços pelos quais circulam (BRASIL, 2015). Contudo, ainda que observada e enaltecida como uma importante estratégia para a inclusão de pessoas com deficiência, a acessibilidade é por vezes negligenciada, em função da falta de políticas públicas voltadas especificamente para ela, ou pela falta de fiscalização das políticas já existentes (ANGELICO, 2021). De acordo com Dias (2021) o esporte é uma importante estratégia para se praticar a inclusão social no Brasil, já que a partir dele pode-se não apenas colocar estes sujeitos em um patamar de atenção, como também instigar o Poder Público para a criação de legislações cada vez mais robustas no que versam os sujeitos sociais com deficiência.

**Objetivo:** O objetivo geral deste estudo é, por meio de uma revisão da literatura, compreender a função do futebol como uma estratégia de inclusão social no Brasil. Se determinou três objetivos específicos, a constar: apresentar o panorama da inclusão no Brasil; apresentar a legislação que versa sobre a inclusão de deficientes no Brasil; mostrar como o futebol contribui para a inclusão social no Brasil.

**Relevância do Estudo:** O futebol, assim como outros esportes, é um pilar fundamental no desenvolvimento social dos deficientes, por ser um esporte em equipe, melhora a comunicação e o convívio social, faz com que queiram superar seus limites e dificuldades, valorizando capacidades físicas, muitas vezes desconhecidas e como consequência reforçando a autoimagem e autonomia. Por tanto, justifica-se pela necessidade de se discutir a maneira como o esporte pode contribuir para a expansão de ações inclusivas.

**Materiais e métodos:** Foi realizada pesquisa de revisão de literatura nas bases de dados eletrônicas Google Acadêmico, Scielo e PubMed utilizando os seguintes descritores e a combinação de termos como, futebol, educação inclusiva, legislação brasileira, acessibilidade, inclusão social, esporte, direitos humanos.

**Desenvolvimento:** O processo de inclusão, no que tange as pessoas com deficiência, precisa ser pensado sobre o viés da acessibilidade, de modo que sejam respeitadas as necessidades de cada sujeito, bem como o respeito aos seus direitos garantidos pela Legislação brasileira (SANTOS, 2022). Neste sentido, o esporte pode ser uma importante ferramenta para o atendimento da Legislação de inclusão social vigente no Brasil. segundo Miranda (2019), o segundo momento da educação inclusiva foi marcado e é datado entre os séculos XVIII e XIX, este último século no Brasil, com o surgimento de instituições manicomiais, surgimento de asilos, além de prisões e orfanatos que funcionavam como um depósito de pessoas deficientes. Contudo, segundo Pereira e Saraiva (2017) esta iniciativa foi marcada por grande segregação, sendo que, ainda que a sociedade não mais jogasse seus integrantes deficientes na fogueira da inquisição, a medida deixava claro o desinteresse desta mesma sociedade em tratar e aprender conviver com estas pessoas. Contudo, ainda que o deficiente já fosse visto como um ser humano e não com um bicho qualquer, este novo padrão de aceitação das pessoas com deficiência ainda provocava imensa segregação, já que os deficientes não estavam efetivamente inseridos na sociedade (KASSAR; REBELO, 2018). De acordo com Miranda (2019), a partir do início do século XXI, as pessoas com deficiência passaram a ser vistas como seres humanos passíveis de realizarem

atividades cotidianas e que merecem ter sua inserção na sociedade. Especificamente no Brasil, este novo pensamento veio tomar mais importância a partir da Constituição Federal de 1988, que garantiu o direito das pessoas com deficiência ao acesso aos espaços comuns, com trânsito normal pela cidade, e acesso aos meios de comunicação, transporte, educacional, saúde e todos os outros ofertados pelo país (KASSAR; REBELO, 2018). Pensando no contexto do esporte como uma ferramenta para a inclusão social, Dias (2021) destaca que “é impossível afirmar categoricamente que projetos esportivos podem comprimir promessas de desenvolvimento ou inclusão social, independente das circunstâncias gerais que os envolve” (DIAS, 2021, p. 163). Há uma série de fatores que contribuem para dificultar esta situação, até mesmo fatores acadêmicos. Pensando especificamente no futebol, Balzano *et al.* (2019) destacam ser inegável a importância deste esporte para o desenvolvimento sociocultural no país. De acordo com os autores, a inclusão dos alunos nos jogos de futebol serviu como uma estratégia para se alcançar o respeito diante das diversidades. Apesar de ser um esporte coletivo, o futebol permite as iniciativas individuais, oferecendo uma chance de protagonismo. Na vida cotidiana, todos os indivíduos devem cumprir regras sociais, mas existe internamente a necessidade de sentir-se como indivíduo único. Este exercício é perfeitamente possível num esporte como o futebol. Uma questão relevante do futebol na América Latina é que esse esporte possibilita uma rápida ascensão social das classes menos privilegiadas economicamente, pois em poucos anos um adolescente pode se tornar milionário se tiver um excelente desempenho esportivo. Em virtude disso, muitos meninos de famílias pobres jogam com o objetivo de ascensão social para oferecer uma boa qualidade de vida à família. Fato que aproximou mais ainda o futebol das camadas mais pobres da sociedade brasileira, tornando-o cada vez menos elitista. O destaque na mídia desse lado positivo do futebol também influencia diretamente a escolha desses adolescentes. Muitos acreditam que essa profissão, por permitir um acúmulo de dinheiro e ser caracterizada pelas facilidades nas relações de trabalho, é um mar de rosas. Porém, de acordo com Amaral *et al.* (2007), para se tornar um atleta profissional assediado pela torcida e pela imprensa especializada, ganhador de títulos e de altos salários, é necessário muito empenho.

**Considerações finais:** No Brasil, de acordo com exposto, é possível vislumbrar um padrão de evolução no pensamento e no tratamento quando se trata da educação inclusiva e na acessibilidade social, sendo o esporte uma ferramenta muito importante para desenvolvimento humano. Diante de todo o exposto, conclui-se o futebol é uma importante estratégia para a inclusão no Brasil, sendo que ele deve ser adaptado conforme as necessidades do ambiente.

**Referências:**

- ANGELICO, A. A. O. 2021. **Inclusão escolar na educação profissional técnica: reflexões sobre a perspectiva de professores e coordenação pedagógica**. Dissertação (Mestrado Educação para Ciência): Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências, 162p.
- BRASIL, Ministério da Educação. 2015. **Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015. Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência** (Estatuto da Pessoa com Deficiência). Brasília: Ministério da Educação. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13146.htm). Acesso em: 7abr2022.
- PEREIRA, Jaqueline Andrade; SARAIVA, Joseana Maria. 2017. Trajetória histórico social da população deficiente. **SER Social**, vol. 19, n. 40, pp. 168-185.
- KASSAR, M. C. M.; REBELO, A. S. 2018. Abordagens da educação especial no Brasil entre final do século XX e início do século XXI. *Revista brasileira de educação especial*, vol. 24, edição especial, pp. 52-68.
- MIRANDA, Fabiana Darc. 2019. Aspectos históricos da educação inclusiva no Brasil. **Ensaio Técnico**, vol. 2, n. 3, pp. 11-23.
- SANTOS, Matheus da Silva. 2022. Educação inclusiva na escola pública: desafios e possibilidades. **Contemporânea**, vol. 2, n. 1, pp. 397-413.
- AMARAL, T. R. P.; THIENGO, R. C.; OLIVEIRA da S. I. F. Os motivos que levaram jogadores de futebol amador a abandonarem a carreira de jogador profissional. *EFDeportes.com*, **Revista Digital**. Buenos Aires, v. 12, n. 115, 2007.

## A AUTO-IMAGEM CORPORAL NA MUSCULAÇÃO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Bárbara da Silva<sup>1</sup>, Marcelo Antônio Ferraz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
barbarasilvac034@gmail.com;

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

### **Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Auto-imagem, musculação, treinamento, profissional de educação física, Body Self-Image.

**Introdução:** Na atualidade, é comum encontrar uma série de informações a respeito de Auto-imagem corporal. A mídia, neste sentido costuma propagar uma ideia de um corpo perfeito, enaltecimento ao culto aos músculos e o aspecto magro, fazendo com que as pessoas busquem estas características que nem sempre condizem com a percepção corporal que já tinham de si mesmo (SILVA *et al.*, 2018).

**Objetivo:** Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo investigar através de um estudo de revisão bibliográfica quais são os fatores que relacionam a questão da auto-imagem corporal na prática da musculação

**Relevância do Estudo:** O interesse em estudar a Auto-imagem corporal por profissionais de diversas áreas amplia os conhecimentos sobre a influência do exercício físico na percepção corporal (FRANK *et al.*, 2016). O presente estudo contribui para os profissionais de Educação Física, já que exercem grande influência sobre os indivíduos com quem atuarão, conseguindo participar do desenvolvimento e manutenção da Auto-imagem corporal (FRANK *et al.*, 2016).

**Materiais e métodos:** A pesquisa caracteriza-se como bibliográfica, sendo realizadas buscas em fontes impressas e eletrônicas, da literatura relacionadas ao tema, em periódicos indexados em bases de dados como Google acadêmico, Scielo e Pubmed. O estudo trata-se de uma pesquisa que averiguou a partir de análise de artigos falando sobre os seguintes assuntos: imagem corporal, musculação, diferença de gênero, diferença de idade.

**Desenvolvimento:** A autoimagem corporal é a imagem do corpo, e pode ser pensado como meio de percepção, tanto para o mundo quanto para o próprio sujeito. O corpo carrega as memórias da existência, cada uma das quais representa uma história. O mundo externo, percebido pelo corpo, é sempre algo específico, e cria uma relação profunda que nos permite ter certeza de que a existência não é isolada, nem nada parecida. Desta forma, cada um está relacionado com o outro em um contexto geral (TAVARES, 2003 *apud* CORREA, 2019). Foram analisados artigos diferentes, sendo uma pesquisa que contou com 43 indivíduos ativos e matriculados na academia das FIP na cidade de Patos-PB, na faixa etária de 18 a 70 anos, sendo eles 21 homens e 22 mulheres, que foram selecionados de maneira aleatória e através da disponibilidade de fazer parte da pesquisa. Para a construção deste trabalho foi utilizado o Body Shape (BSQ), questionário de imagem corporal, bem como um questionário sociodemográfico. Analisando e comparando os dados coletados, foi averiguado que em sua maior porcentagem (66,7%) dos homens não tem insatisfação corporal e (40,9%) são das mulheres sem insatisfação, sendo assim comparada com a intensa insatisfação onde as mulheres obtiveram (9,1%) e os homens (0%). O que demonstra que a concepção da imagem em mulheres apresentou maior percentual de insatisfação negativa quando comparada aos homens, ou seja, os homens se apresentam mais satisfeitos com a imagem corporal quando comparado às mulheres (ARAUJO *et al.*, 2022). Outro estudo foi o que avaliou a prevalência de distorções de imagem corporal em indivíduos praticantes de atividades físicas. É um estudo transversal em praticantes de academia. Para avaliar a distorção de auto-imagem utilizou o Body Shape questionário traduzido para o português. A amostra foi de 153 participantes com 10% de perdas, variando de 17 a 59 anos e média de 26 anos, sendo 63,0% homens e 36,2% mulheres. Nota-se que a mulher apresenta maior distorção na sua auto-imagem, o contrário dos homens, na sua maioria, que não apresentam nenhuma distorção da sua imagem corporal. Entende-se deste modo que, tal estudo contribui ao meio acadêmico, fornecendo maiores subsídios para conhecimento, prevenção e intervenção junto a promoção do bem-estar. (SILVA; FERREIRA, 2013). A literatura sugere que existe uma relação entre imagem corporal e a musculação. No

estudo de Silva e Souza (2017) foi avaliado o índice de massa corporal, a percepção da imagem corporal e a satisfação do corporal de mulheres praticantes de musculação. A população estudada foi composta por mulheres adultas, praticantes de exercícios físicos aeróbios e resistido em uma academia de Parnamirim/RN. A amostra foi de 50 praticantes de musculação regular, com no mínimo um ano de prática ininterrupta selecionados por conveniência. Foi utilizado o Questionário de Imagem Corporal (Body Shape questionário – BSQ), complementado por um questionário de satisfação corporal e aferidas massa corporal e estatura, a fim de classificar o IMC. Obteve-se como resultado que, 44% das entrevistadas estão satisfeitas com sua imagem corporal, 34% estão levemente preocupadas com sua imagem corporal, outros 13% não tem essa preocupação com o seu corpo e 9% dessas mulheres estão totalmente insatisfeita em relação a sua alta imagem corporal. Com relação ao Índice de Massa Corpórea, os resultados mostraram que, 51% dos entrevistados estão classificados com excesso de massa corporal, 36% estão na normalidade; as mulheres com obesidade 1 e 2 apresentaram o mesmo índice de 5%; 3% estão com o índice abaixo desse percentual. Conclui-se que apesar da maioria das mulheres estarem com o índice de massa corporal alto, nada interferiu na sua autoestima, pois elas estão satisfeitas com sua imagem corporal. (SILVA; SOUZA, 2017).

**Considerações finais:** Após a revisão desses artigos, verificou-se que existe uma relação positiva entre a prática de musculação e a auto-imagem corporal, devido aos benefícios físicos, estéticos, psicológicos e estruturais dos quais a musculação proporciona a seus praticantes, reverberando em uma aceitação melhor a sua auto-imagem corporal. Outro fator notificado foi que as mulheres sofrem uma pressão e também exercem uma pressão cultural maior sobre sua própria imagem corporal do que os homens, informações verificadas em boa parte dos textos avaliados, neste sentido também a musculação é entendida como bem relevante aos impactos negativos da aceitação da auto-imagem corporal para as mulheres. A literatura também mostra que jovens, são geralmente inconsistentes na sua relação com a auto-imagem corporal. Neste sentido, outros estudos precisam ser feitos para aprofundar até que ponto a musculação e suas nuances possam fornecer ajuda para as pessoas de modo geral, na aceitação da auto-imagem corporal, fornecendo aos profissionais e aos praticantes de musculação subsídios para atender esta demanda.

#### **Referências**

ARAUJO S. R. *et al.* A Autoimagem Em praticantes de musculação. **Revista Multidisciplinar do Sertão**, v.4, n.3, p.245-249, 2022.

Disponível: <https://revistamultisert1.websiteseuro.com/index.php/revista/article/view/435/274> Acesso em: 11 out. 2022.

CORREA, L. C. **Percepção Da Imagem Corporal E A Influência No Consumo Alimentar Em Praticantes De Musculação.** Monografia (trabalho de conclusão de curso) Faculdade de Educação Física bacharelado: Universidade Tecnologia Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

SILVA, M. L. D. M. **Espelho, Espelho Meu: O Culto Ao Corpo E A Promoção De Ideais De Beleza No Instagram E Os Efeitos Sobre A Autoimagem Corporal Das Mulheres.**

Monografia (Trabalho De Conclusão De Curso) Faculdade de Jornalismo: Universidade de Brasília, Distrito Federal, 2018.

FRANK, R. *et al.* Fatores Associados À Insatisfação Com a Imagem Corporal Em Acadêmicos De Educação Física. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, n.65, p. 161-167. 2016.

SILVA, R. S.; FERREIRA, L. V Avaliação da auto-imagem em frequentadores de academia no interior do Rio Grande do Sul. **Revista de Psicologia**, v.16, n.24, 2013

SILVA S.B.M.; SOUZA C. E Índice De Massa Corporal E A Percepção da Autoimagem Em Mulheres Jovens praticantes De Musculação. **REVISTA UNI-RN**, 2017.

## INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DOR PATELOFEMORAL

Gabriela Brega Alvares<sup>1</sup>, Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Gabriela Brega Alvares – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – gabrealvares@gmail.com;

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** “Patelofemoral”, “Dor”, “Tratamento”, “Treinamento”, “Fortalecimento”

**Introdução:** A Síndrome da Dor Patelofemoral (SDPF) é definida como a dor na superfície anterior da articulação do joelho conforme Piazza *et al.* (2012). Essa síndrome é encontrada em sujeitos de diferentes gêneros e faixas etárias, sendo mais frequente em indivíduos do sexo feminino, pela disfunção biomecânica (LOUDON, 2016). A partir desta breve contextualização, ressalta-se que a escolha do tema se justifica pelo fato de que, na atualidade é observado nas academias de musculação, cada vez mais pessoas com dores no joelho, sejam elas atletas ou não. Apesar de ser um tema de bastante impacto no dia-a-dia, muitos profissionais de educação física não conhecem profundamente sobre o agravo e não sabem como prescrever os exercícios adequados para a melhora dessa síndrome.

**Objetivo:** Analisar quais exercícios físicos são citados na literatura para melhora da Síndrome da Dor Patelofemoral.

**Relevância do Estudo:** Auxiliar o profissional de Educação Física na avaliação do conjunto de exercícios destinado a reduzir, melhorar e controlar a dor no joelho para indivíduos com a síndrome em questão.

**Materiais e métodos:** O presente trabalho se configura por ser uma pesquisa bibliográfica sistemática. Inicialmente foi realizada uma busca pelo Medline via PubMed onde foram selecionados, todos os trabalhos que apresentaram disponibilidade livre, e que disponibilizaram os textos completos em algum sítio da internet. Para sistematizar a busca dos estudos foi utilizada a estratégia pelo método PICO, onde foram selecionados todos artigos em português e inglês que apontaram relação com os descritores “Patelofemoral”, “Dor”, “Tratamento”, “Treinamento”, “Fortalecimento” e seus respectivos sinônimos.

**Desenvolvimento:** Diante das inúmeras disfunções articulares do joelho, a Dor Patelofemoral é uma das mais comumente encontradas nas buscas por atendimentos ortopédicos, sendo que, sua incidência ocorre 2,23 mais em mulheres do que em homens (SANTOS *et al.* 2015). De acordo com Santos *et al.* (2015), cerca de 22 a cada 1.000 indivíduos anualmente passam a conviver com esta dor em decorrência de atividades que aumentam as forças compressivas na articulação femoropatelar. Com o passar do tempo, indivíduos que possuem este desgaste e acabam sobrecarregando esta articulação com exercícios como agachamento, subida e descida de escadas, ou corridas prolongadas e até mesmo permanecer sentado por muitas horas no dia acaba ampliando este desgaste articular e aumentando a incidência dessa dor (SANTOS *et al.* 2015). Essa dor é classificada como uma dor clínica, que embora não seja observada por meio de exames de imagens, é diagnosticada a partir dos relatos dos pacientes, isto porque, a dor tem o seu agravamento por meio de atividades com carga de peso e que imponha uma flexão acentuada nos joelhos. Os músculos do quadríceps são os principais extensores do joelho e são responsáveis por sustentar o peso corporal e facilitar as habilidades de equilíbrio, como alinhamento corporal, estabilização e marcha (KIM, 2016). A dor nas articulações femoropatelar está relacionada principalmente ao enfraquecimento do quadríceps e isquiotibiais (SANTOS *et al.* 2015). Segundo Kim (2016) há uma diminuição anormal da

força muscular que pode ser usada como um indicador dessa síndrome, auxiliando na prevenção de sua patogênese. Há evidências de que as mulheres apresentam diferenças biomecânicas do padrão de movimento do membro inferior, quando comparadas aos homens, assim podendo contribuir para as maiores incidências dessas lesões nesse gênero (BALDON *et al.*, 2011). Uma estratégia de prevenção é o exercício físico para um aumento funcional eficiente (KIM, 2016). O treinamento consiste em trabalhar músculos responsáveis pela estabilização para melhorar sua função e quadro de dor. O exercício físico minimiza os fatores de risco para patologia e melhora o agravo se o mesmo já estiver instalado (SANTOS *et al.*, 2020). De acordo com Santos *et al.* (2020), alguns exercícios se mostram efetivos para aplicação, sendo eles: agachamento; extensão e flexão de joelho; adução e abdução de quadril, sendo estes exercícios realizados tanto em cadeia aberta como fechada. O tratamento da SDPF utilizando exercícios físicos para promover o equilíbrio entre as partes do músculo quadríceps (SANTOS *et al.* 2015).

**Considerações finais:** A dor patelofemoral é considerada um “enigma ortopédico” por se enquadrar como uma das desordens musculoesqueléticas mais complexas de diagnosticar e tratar. As alterações biomecânicas nos indivíduos com tal agravo são acentuadas naqueles mais ativos que realizam atividades como corrida, exercícios que exigem bastante flexão nos joelhos como agachamento e saltos, e até mesmo a subida e descida de escadas, impactando assim o desgaste articular, aumentando os sintomas da SDPF. A pesquisa demonstrou que os principais benefícios do tratamento utilizando os exercícios físicos são fatores principais para redução das dores sentidas pelos portadores. Assim, o tratamento por meio da prática regular de exercícios físicos auxilia os portadores no fortalecimento das regiões afetadas e na diminuição dos sintomas.

### Referências

- BALDON, RM. *et al.* Diferenças biomecânicas entre os gêneros e sua importância nas lesões do joelho. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 1, p. 157-166, 2011.
- KIM, S. Comparative evaluation of ambulation patterns and isokinetic muscle strength for the application of rehabilitation exercise in patients with patellofemoral pain syndrome. **Journal of Physical Therapy Science**, v. 28, n. 12, p. 3279–3282, dez 2016.
- LOUDON, J. K. Biomechanics and pathomechanics of the patellofemoral joint. **The International Journal of Sports Physical Therapy**, v. 11, n. 6, p. 821, 2016.
- PIAZZA, L. *et al.* Sintomas e limitações funcionais de pacientes com síndrome da dor patelofemoral. **Revista Dor**, v. 13, n. 1, p. 50–54, mar, 2012.
- SANTOS, T.S. *et al.* A importância do fortalecimento dos músculos estabilizadores do joelho na melhoria do aspecto biomecânico. **Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, v. 21, n. 15, p. 1–13, 2020.
- SANTOS, T.R.T. *et al.* Effectiveness of hip muscle strengthening in patellofemoral pain syndrome patients: a systematic review. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, v. 19, n. 3, p. 167–176, jun. 2015.