

## AVALIAÇÃO QUALITATIVA DA ANATOMIA HUMANA E A INFLUÊNCIA DA MONITORIA NO APRENDIZADO

Aldo Henrique Menechelli Ferrari<sup>1</sup>; Thiago Santos Mota<sup>2</sup>; Luis Alberto Domingo Francia Farje<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup>Autor – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – menechelli82@gmail.com;

<sup>2</sup> Professor – Faculdade de Tecnologia de Botucatu – FATEC - thiago.mota01@fatec.sp.gov.br;

<sup>3</sup>Professor Orientador – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luis.farje@fatec.sp.gov.br;

<sup>4</sup> Professor Orientador – Faculdade de Tecnologia de Botucatu – FATEC -lfranciarfarje@fatecbt.edu.br

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Monitoria, Anatomia Humana, Educação Física

**Introdução:** A disciplina de Anatomia humana, geralmente é ministrada no início dos cursos do ensino superior nas diversas áreas da saúde e biológicas. Coloca-se como um dos primeiros obstáculos de alta complexidade e dificuldade dentro da grade disciplinar, em muitos casos, podendo influenciar na permanência ou não do aluno na educação superior. É uma matéria básica de suma importância nessa área, servindo de base para outras disciplinas (NÓBREGA; TAVAREZ, 2008). Algumas complicações são comuns ao pensar nas dificuldades relacionadas ao ensino e à aprendizagem de Anatomia Humana, as principais são: conteúdo muito extenso da disciplina; as peças cadavéricas ou sintéticas são insuficientes para o número de alunos, na maioria das vezes (MONTES; SOUZA, 2010). A prática de monitoria acadêmica é construída com parâmetros comuns que conferem direitos e deveres à tríade: professor-orientador, aluno-monitor e instituição de ensino (RAMOS *et al.*, 2012). A monitoria acadêmica é uma atividade onde o próprio aluno opta por participar, e é uma ferramenta para a melhoria do ensino, através de novas práticas e experiências pedagógicas, que busca fortalecer a articulação entre a teoria e a prática de uma determinada matéria. Destaca-se na monitoria, a importância do monitor não somente como profissional em formação, mas também como pessoa dotada de sensibilidade e humanidade, pois sua atribuição de ir além dos muros da faculdade e oferecer apoio humano, é fundamental no processo de formação ativa e reflexiva (FREIRE, 2016).

**Objetivos:** Avaliar qualitativamente a influência da monitoria no aprendizado da disciplina de anatomia humana no curso de Educação Física.

**Relevância do Estudo:** A monitoria acadêmica é uma prática muito importante para a formação do aluno, mas poucos são os interessados por essa atividade extracurricular, além disso, poucas pesquisas são realizadas sobre esse assunto.

**Materiais e métodos:** Foi aplicado um questionário com 20 perguntas para todos os alunos de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB. Os dados foram organizados através da estatística descritiva com gráficos e tabelas contendo números absolutos e relativos (%).

**Resultados e discussões:** Em relação se os alunos gostam da anatomia humana, 93% dos alunos gostam e 100% deles concordam que a disciplina é de suma importância para o profissional de Educação Física. Resultado que concorda com Vavruk (2012) que constatou que 99% dos alunos dos cursos da saúde da Universidade da Região de Joinville/SC, declararam que o estudo da Anatomia é de fundamental importância. Embora a disciplina de anatomia humana seja essencial para o profissional de Educação Física, os alunos só passam a dar valor e entender a real importância da disciplina quando necessitam dela, em outra disciplina ou atuando profissionalmente. Referente a qual parte da disciplina os alunos têm mais dificuldade, 57% dos alunos disseram ter mais dificuldades na parte teórica da anatomia, seguido de 19% que responderam ter maior dificuldade na parte prática. Com isso, 88% dos

alunos gostariam de ter um monitor os auxiliando na parte teórica da disciplina. Assim, acredita-se que se implantada a monitoria teórica de anatomia humana na faculdade, além de ter mais incentivo ao estudo, as notas consequentemente iriam melhorar. Conforme diz Almeida (2016) o conhecimento, quando compartilhado, não se divide, mas é multiplicado, gerando uma série de benefícios a todos os sujeitos envolvidos nesse processo. Nesse sentido, a monitoria acadêmica é uma atividade que é significativamente formativa, proporcionando uma troca de saberes que dificilmente aconteceriam se esse processo não ocorresse dentro da universidade. Assim, os resultados em relação a monitoria de anatomia humana, em geral, são positivos, mas ao analisar as respostas da pergunta dezanove sobre a vontade dos alunos de se tornarem futuros monitores, 64% expressaram não ter vontade e apenas 36% dos alunos pretendem na graduação se tornar um monitor. Isso é um dado insatisfatório, pois ao comparar os benefícios provindos da monitoria, não só para os discentes, mas também para o próprio aluno monitor, o número de alunos interessados em ter essa experiência deveria ser maior. Para Matoso (2014) os graduandos em geral devem buscar a monitoria, visto que o currículo de graduação é composto de ensino, pesquisa e extensão, o que inclui a experiência na monitoria.

**Conclusão:** Conclui-se que na percepção dos alunos de Educação Física da FIB a disciplina de anatomia humana é de suma importância na formação do profissional da área, e que a monitoria é um elemento muito importante e facilitador para o estudo de todo o conteúdo da disciplina, sendo considerado até um diferencial da Faculdade. Os alunos manifestaram ter dificuldade na hora de estudar e entender a parte teórica da disciplina por não existir uma monitoria teórica, e se mostraram interessados em ter um monitor os auxiliando no estudo teórico. Concordaram também que o uso da tecnologia nas aulas é importante e ajuda positivamente na aprendizagem da matéria. De modo geral, a avaliação das monitorias, das aulas e do espaço físico do laboratório foi positiva, porém, para a maioria, não há interesse em se tornar um futuro monitor.

#### **Referências –**

- ALMEIDA, R. Contribuições da monitoria em elementos de anatomia para a formação do aluno de psicologia: um relato de experiência. **Cienc. Human. Soci.** v.3, n.3, p.169-180, 2016
- FREIRE, P. **Pedagogia da autonomia.** Saberes necessários à prática educativa. 54ªed. Rio de Janeiro (RJ): Paz e terra; 2016. p. 143
- MATOSO, L. A importância da monitoria na formação acadêmica do monitor: um relato de experiência. **Rev. Cientif. Esc. Saúde.** v. 3, n.2, p. 77-83, 2014
- MONTES, M; SOUZA, C. Estratégia de ensino-aprendizagem de anatomia humana para acadêmicos de medicina. **Ciênc. Congn.** v.15, n.3, p.2-12, 2010
- NÓBREGA, K; TAVARES, R. A aprendizagem de Anatomia: A utilização de mapas conceituais como uma ferramenta instrucional. In: 23º Congresso Brasileiro de Anatomia, 2008, Belém, Brasil. **Congresso.** Belém: 2008, p. 19-23.
- RAMOS, L. *et al.* Plano de monitoria acadêmica na disciplina de anatomia humana: relato de experiência. **Rev. Ensi. Saú. E Ambien.** Niterói, v.5, n.3, p.94-101, 2012.
- VAVRUK, J. A importância do estudo da anatomia humana para o estudante da área de saúde. **O Anatom.** v. 3, n. 2, p. 4-35, 2012.

## TREINAMENTO PARA FORTALECIMENTO TORACOLOMBAR UTILIZANDO A DANÇA DO VENTRE

Alessandra Kariani de Oliveira Arruda Garcia<sup>1</sup>; Marco Antonio Pelegrino Manji<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – alegarcia.estudio@gmail.com

<sup>2</sup>Professor Mestre do Curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcomanji@hotmail.com

**Grupo de trabalho:** Bacharelado em Educação Física

**Palavras-chave:** Dança do Ventre, Fortalecimento, Treinamento.

**Introdução:** O movimento humano evoluiu desde que começaram os estudos da humanidade, conforme Alli e Navarro (2004), a dança também passou por esse processo, pois ela pode ser expressada de várias formas como rítmica, estética, emocional e física. Como a busca pela prática de uma atividade física para melhoria da qualidade de vida, a dança tem se tornado uma grande opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, por ser uma atividade prazerosa de se praticar. A dança como atividade física proporcionar ao indivíduo que a pratica, força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados pela atividade e disposição para as atividades do dia a dia (HASS, GARCIA, 2006 apud MARBÁ, 2016). Segundo Almeida (2006) a principal função da região lombar é a acomodação das cargas decorrentes do peso corporal, da ação muscular e das forças aplicadas externamente. A região lombar deve ser forte e rígida de modo a manter as relações anatômicas intervertebrais e proteger os elementos neurais mas também deve ser flexível para permitir o movimento. Essas duas funções são adquiridas através de mecanismos que garantem a manutenção do alinhamento vertebral e, quando estas duas funções estão em desequilíbrio, é produzida a instabilidade lombar tendo como principal sintoma a dor.

**Objetivos:** Este trabalho tem por objetivo desenvolver um treinamento específico para fortalecimento toracolombar, utilizando a dança do ventre, observando se há aumento na força e flexibilidade das bailarinas.

**Relevância do Estudo:** Como muitas alunas buscam a dança como treinamento alternativo, este estudo será focado em analisar se a dança oriental promove fortalecimento toracolombar das participantes.

**Metodologia:** Em uma escola de dança, foram avaliados três indivíduos matriculados com idade média de  $\pm 30$  anos e praticantes de dança oriental duas vezes na semana há mais de seis meses. Foram feitas três avaliações, sendo pré treinamento, seis semanas após o início do treinamento e ao final do treinamento sendo também após seis semanas da segunda avaliação, totalizando 12 semanas de estudo.

**Resultados e discussões:** Após a definição da metodologia, foram aplicados os testes nos três indivíduos. Os mesmos durante os testes apresentaram alguns pontos a serem considerados nos resultados. O indivíduo 2 no segundo teste apresentou problemas com labirintite e estava tomando medicamentos e o indivíduo 3 teve cinco dias de atraso no último teste por estar com a pressão arterial elevada, porém, o número de horas de treino permanece o mesmo em todos os indivíduos. Ao analisar os dados, não houve diferença significativa nos parâmetros nos movimentos de flexão de cotovelo, abdominal e agachamento, porém, há uma diferença grande no exercício de flexão plantar nos 3 indivíduos. Sabemos que a procura por academias de dança vem crescendo, não somente como uma forma de aprender a dança em si, mas também para sair do sedentarismo e buscar uma melhora na saúde e qualidade de vida. Em um estudo realizado por Viktória (2016), mostra a importância do fortalecimento do

CORE em bailarinos de *ballet* e *hip hop*. Com um treinamento específico, com movimentos da própria dança, em três meses de estudo, conseguiram um resultado significativo em relação as dores lombares, chegando a diminuir 86% das dores em bailarinas de *ballet* e 65% nos bailarinos de *hip hop*

**Conclusão:** Apesar de a amostra não apresentar, estatisticamente, uma diferença considerável, se compararmos o primeiro dia do teste com o último, houve um aumento de 16% à 50% de melhora nos três indivíduos. Como o teste teve um período curto de coleta, é sugestível que novos testes ocorram e levem esse estudo à frente para que seja estudado com mais profundidade.

### Referências

ABRÃO, A.C.P, PEDRÃO L.J. A contribuição da dança do ventre para a educação corporal, saúde física e mental de mulheres que frequentam uma academia de ginástica e dança. **Revista Latino-am Enfermagem**, 2005 março-abril; 13(2):243-8.

ALLI, L.R; NAVARRO,F.; A relação da hipermobilidade músculo-articular de bailarinos e o risco de lesões. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano II, n 29 o 4, jul. / dez. 2004.

ALMEIDA, C.C.V. BARBOSA, C.G.D. ARAUJO, A.R. BRAGA, N.H.M.; Relação da Fásia Tóraco Lombar como Mecanismo Ativo de Estabilização Lombar. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, v.14, n.3, p.105-112, 2006. Disponível em:<<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/707/712> >. 2012. ISSN 0103-1716.

MACHADO, A.F; ABAD,C.C.C.; **Manual de avaliação física**. 2 ed. São Paulo: Ícone, 2012, pág 35-36, 151 a 156.

MARBÁ, R.F et al, Dança na Promoção da Saúde e Melhoria da Qualidade de Vida, **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.

VIKTÓRIA, K.B; et al, Application and examination of the efficiency of a core stability training program among dancers. **European Journal of Integrative Medicine**. Hungary, 2016. **Revista Científica do ITPAC**, Araguaína, v.9, n.1, Pub.3, Fevereiro 2016.

## TREINAMENTO RESISTIDO E AERÓBIO PARA CARDIOPATAS. MÉTODOS DE PREVENÇÃO PARA OS DIFERENTES TIPOS DE CARDIOPATIAS

Ana Carolina Curtolo Venegas<sup>1</sup> Wendell Lima da Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [kenny\\_zirtack@hotmail.com](mailto:kenny_zirtack@hotmail.com);

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

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Treinamento Resistido, Aeróbio, Cardiopatas.

**Introdução:** A atividade física é muito importante para uma vida saudável e de bem-estar físico e mental. Podemos notar que hoje existem muitas pessoas sedentárias que estão desenvolvendo doenças de todos os tipos por conta da falta da prática da atividade física regular. Dentre essas doenças temos vários níveis de doenças cardiovasculares, a doença cardiovascular não é uma doença única, é uma denominação para aproximadamente mais de vinte diferentes tipos de doenças do coração (NIEMAN,1999). Estas doenças cardíacas representam a principal causa de mortalidade e incapacidade no Brasil e no mundo, o crescimento acelerado tem representado uma das questões de saúde públicas mais relevantes do momento (GUIMARÃES et al., 2006). O American College of Sports Medicine reconheceu, pela primeira vez em 1990, o treinamento resistido como um componente importante na Reabilitação Cardíaca Ambulatorial (RCA), graças a sua relação benéfica com a saúde e melhora na qualidade de vida (TANASCESCU et al. 2000)

**Objetivos:** O presente estudo de revisão bibliográfica tem como objetivo compreender como prevenir e reabilitar pacientes com doenças cardíacas, reduzindo os fatores de risco, afim que estes possam realizar suas atividades diárias sem fadiga ou dores, melhorando sua qualidade de vida e bem-estar. Pontuar uma forma de conscientizar a população sobre os riscos de uma vida sedentária e incluir em seu cotidiano alguma atividade física regular como forma de prevenção as diversas patologias.

**Relevância do Estudo:** As patologias cardiovasculares encontram-se entre as principais causas de morte nos países desenvolvidos e sua incidência tem crescido de maneira epidêmica nos países em desenvolvimento. Temos o objetivo de utilizar o treinamento resistido e aeróbio como forma de prevenção e reabilitação de tais patologias.

**Materiais e métodos:** Foi realizado um trabalho de revisão de literatura com consulta em bases de dados como: Google Acadêmico, Scielo e livros.

**Discussão:** A inovação da literatura divulgada por Adams et al. descreve que pacientes depois de episódio cardíaco recebem diretrizes de médicos que requerem refreamentos exagerados e restritivos à realização de exercício resistido, por ventura intensifica a incerteza e a ausência de encorajamento para o regresso às praticas rotineiras.

Não obstante, resistência muscular e força são indispensáveis competências físicas que asseguram ao paciente o regresso garantido e eficiente para exercer as praticas de vida diária e profissional. Deste modo, pacientes com progresso não atribulado após infarto agudo do miocárdio (IAM) encontram-se qualificados para o regresso ao trabalho dentro de quatro semanas, e à realização do exercício de resistência no segundo estagio da reabilitação cardíaca torna-se indispensável para essa readaptação.

A revisão de Benton (2005), desempenhada entre os anos de 1996 a 2006, preconiza a inserção do treinamento resistido como atividade habitual em planejamento de exercício terapêutico, observado que essa modalidade apresenta-se segura e eficaz para indivíduos

com IC na melhoria da obtenção de força e capacidade funcional, bem como a melhoria do comportamento hemodinâmico. Para a preservação dessas benfeitorias, o treinamento deve ser regular ao longo da vida.

**Considerações finais:** Os artigos revisados apontam que o treinamento resistido é uma categoria de exercício proveitoso para os indivíduos portadores de cardiopatias, visto que, independente da diversificada sistematização empregada em sua prescrição, manifestou-se efetiva para amplificar a força muscular de membros inferiores e superiores uma das fundamentais competências físicas que cooperam para a melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida desses indivíduos. Outrossim, essa categoria igualmente pode ser classificada como segura para esses indivíduos, em virtude de que todos os artigos elegidos atestam boa tolerância de seus pacientes voluntários no decorrer do período de treinamento e inexistência de episódios ou complicações cardiovasculares. Contudo deve ser evidenciada a importância de avaliações precedentes específicas e individuais, acerca das quais foram fundamentadas nas determinações dos componentes do treinamento.

#### **Referências:**

ALVARES, R. B. P. et al. Prescrição de exercícios físicos para cardiopatas. **Revista Unilus ensino e pesquisa**. Santos, v.11, n.25, p. 39-45, 2014.

BENTON, M.J. Safety and efficacy of resistance training in patients with chronic heart failure: research-based evidence. **Progress in Cardiovascular Nursing**, v. 20, n. 1, p. 17–23, 2005.

BOTELHO, P. M. et al. Benefícios da reabilitação cardíaca ambulatorial em pacientes pós-infarto agudo do miocárdio. **Revista inspirar movimento e saúde**. Salvador, v.5, n.1, p.1-7, mar/abril 2013.

DIAS, Elquiaer L. O. et al. **Especificidade de treinamento para cardiopatas frequentadores de academia**. 10 f. Porto velho, 2010.

PEREIRA, N. G. **Treinamento de Resistencia muscular para cardiopatas**. 2015. 22 f. Artigo Científico (Licenciatura) – Departamento de educação física, universidade estadual da Paraíba, Campina Grande, 2015.

## OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA GESTANTES

Ana Luisa Silva Marques de Souza<sup>1</sup>; Luis Alberto Domingo Francia Farje<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Aluna de Educação Física Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
ana.luisa.personal.trainer@hotmail.com;

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB-  
luis.farje@fatec.sp.gov.br.

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Gestação, treinamento resistido ou musculação e benefícios.

**Introdução:** A gestação se inicia após a fecundação do ovócito pelo espermatozóide e da nidação do embrião no endométrio. Seguidamente o período do desenvolvimento embrionário até o nascimento é de quarenta semanas ou nove meses (SILVA, 2016). Esse período é caracterizado por alterações e adaptações envolvendo os sistemas respiratório, cardíaco, ósseo e muscular (FERREIRA *et al.*, 2014). Segundo o Ministério da saúde (2012), as mulheres podem apresentar gestação de alto risco (afetada por qualquer doença materna que pode prejudicar a sua boa evolução) ou de baixo risco (não apresenta nenhum tipo de doença). De acordo com Filho (2012), os exercícios físicos trazem benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais, previne doenças, melhora a qualidade de vida das gestantes. Mas, há situações onde os exercícios físicos não são indicados para as gestantes por oferecerem riscos (SURITA *et al.*, 2014). Porém, segundo Finkelstein *et al.* (2012), as gestantes podem realizar exercícios resistidos (de força), onde as cargas devem ser ajustadas de acordo com o esforço percebido. Assim, Azevedo *et al.* (2012) define o treinamento resistido ou musculação como contrações musculares de forma repetitiva, utilizando-se como resistência: pesos livres, máquinas, elásticos ou o peso do próprio corpo.

**Objetivos:** Apresentar os possíveis benefícios que a musculação traz para as gestantes.

**Relevância do Estudo:** Percebe-se que o assunto “exercício físico para gestantes”, traz uma série de questionamentos e dúvidas para uma grande parte dos profissionais que trabalham com este grupo. E há poucos estudos especificando a prescrição de exercícios de musculação para gestantes.

**Materiais e métodos:** Realizou-se uma pesquisa bibliográfica onde foram utilizados artigos científicos de bases de dados como Scielo, Pubmed, Lilacs, Google Acadêmico e o acervo das Faculdades Integradas de Bauru (FIB).

**Desenvolvimento do assunto:** Segundo Barakat *et al.* (2009) as gestantes do grupo de treinamento (40 min. de exercícios, 3 vezes por semana com 8 min. de aquecimento leve, 20 min. de exercícios resistidos leves e 8 min. de relaxamento com 10 repetições com pesos leves e faixas elásticas) tiveram menor ganho de peso gestacional e o peso e comprimento do recém-nascido não foi afetado. O'Connor *et al.* (2011) estudaram a segurança e a eficácia do treinamento de força supervisionado, de intensidade baixa a moderada e não ocorreram lesões musculoesqueléticas, a pressão arterial permaneceu inalterada e houve aumento da força muscular no legpress, puxada costas, cadeira flexora e extensora; e a resistência lombar aumentou. Ritacco *et al.* (2016) pesquisaram se o treinamento resistido para mulheres grávidas é eficaz tanto para diminuir os sintomas de fadiga (cansaço) como para melhorar a energia física e mental. E observou-se que houve aumento da energia física e mental em 89% dos exercícios, redução da fadiga física (77%) e redução da fadiga mental (81%) durante os exercícios. Bgeginski *et al.* (2015) procurou determinar as respostas cardiorrespiratórias em mulheres grávidas e não grávidas durante a execução de exercícios resistidos para os

membros superiores e inferiores. A frequência cardíaca (FC), pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram monitoradas antes e após a execução dos exercícios. Os resultados mostraram que a PAS, PAD e pressão arterial média (PA média) foram menores no grupo grávidas. E que houve aumento da FC, PAS, PAD, PA média, ventilação e VO<sub>2</sub> máximo no exercício de cadeira extensora comparado ao peck-deck, nos dois grupos. Barros *et al.* (2010) avaliaram os efeitos de um programa de exercício de força com banda elástica na necessidade do uso de insulina e controle glicêmico em pacientes com diabetes mellitus gestacional. Participaram da pesquisa 64 mulheres grávidas, sendo divididas em G.E e G.C. As pacientes diabéticas receberam instruções sobre a monitorização da glicemia capilar após jejum noturno, após café da manhã, após o almoço e após o jantar. O objetivo era manter os níveis de glicose em jejum de 95 mg / dL ou menos e níveis pós-prandial de 120 mg / dL ou menos de acordo com as diretrizes da American Diabetes Association. Assim, houve uma redução significativa no número de pacientes que necessitam de insulina no G.E (7/32) em comparação com o G.C (18/32). O percentual de tempo gasto dentro da faixa alvo proposta de glicose (de pelo menos 80% das medições semanais abaixo dos limites pré- estabelecidos para a doença) foi maior no G.E comparado ao G.C. Também houve melhora do controle glicêmico capilar no G. E.

**Considerações Finais:** Conclui-se que a musculação para gestantes é uma atividade possível e benéfica tanto fisicamente como psicologicamente, desde que tenha uma orientação médica e a supervisão de um profissional de educação física. Portanto, a musculação é um método seguro e eficaz quando realizada com intensidade baixa a moderada e com cargas leves, respeitando a individualidade e limite de cada gestante.

#### Referências

- AZEVEDO, M. G. et al. Correlação entre volume total e marcadores de dano muscular após os exercícios excêntricos com diferentes intensidades no efeito protetor da carga. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 6, n.35. p.455-464. 2012.
- BARAKAT, R. et al. Resistance exercise training during pregnancy and newborn's birth size: a randomised controlled trial. **International Journal of Obesity**, 2009.
- BARROS, M. C. et al. Resistance exercise and glycemic control in women with gestational diabetes mellitus. **American Journal of Obstetrics & Gynecology**, 2010.
- BGEGINSKI, R. et al. Cardiorespiratory responses of pregnant and **nonpregnant women during resistance exercise**. **Journal of Strength and Conditioning Research**, volume 29, number 3, march 2015.
- FERREIRA, A.F.N.F. et al. Atividade física e gestação: riscos e benefícios. **Perspectivas Online: ciências biológicas e da saúde**, Campo dos Goytacazes, n.14, n.4,p.1-8, 2014.
- FILHO, P. G. S. Prescrição de exercícios de musculação para gestantes de baixo risco fisicamente ativas. Projeto de pesquisa apresentado a Universidade do Estado da Bahia, 2012.
- FINKELSTEIN, I. et al. Comparação do índice de esforço percebido e consumo de oxigênio em exercício em ciclo ergômetro entre gestantes e não gestantes e entre o exercício aquático e terrestre. **Rev. Bras. Med. Esporte**, 2012.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderno de Atenção Básica 32: Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília, 2012.
- O'CONNOR, P. J. et al. Safety and efficacy of supervised strength training adopted in pregnancy. **Journal of Physical Activity and Health**, 2011.
- RITACCO, C. W. et al. Muscle strengthening exercises during pregnancy are associated with increased energy and reduced fatigue. **J Psychosom Obstet. Gynaecol**, 2016.

## USO DA CREATINA NO AUMENTO DA MASSA MUSCULAR E DA FORÇA: MECANISMOS DE AÇÃO, BENEFÍCIOS E PREJUÍZOS

Anderson Alcassa<sup>1</sup>; Olga de Castro Mendes<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
andersonalcassa01@gmail.com;

<sup>2</sup>Professora do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
ocmendes2003@yahoo.com.br.

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** suplementação; creatina; hipertrofia; força

**Introdução:** Atualmente é comum encontrar pessoas que praticam atividades físicas e fazem uso de suplementos para a melhora de sua performance e para fins estéticos. Entre os mais populares encontra-se a creatina, um recurso que vem sendo utilizado para o ganho de força e aumento da massa muscular (PANTA; SILVA FILHO, 2015). Revisões (PEREIRA JUNIOR et al., 2012; GUALANO et al., 2010) sugerem que retenção hídrica, expressão gênica, eficiência da tradução de proteínas da hipertrofia e proliferação e ativação de células satélites podem estar relacionadas aos ganhos de força e massa magra advindos da suplementação de creatina. Pereira Junior et al. (2012) considerou que o consumo de creatina foi efetivo na melhoria do desempenho físico humano em condições específicas de exercício, principalmente em atividades de curta duração, alta intensidade e períodos curtos de recuperação. No entanto, ainda não se pode afirmar com clareza se essas adaptações são ocasionadas por efeitos diretos da suplementação de creatina ou se são mediadas pelo aumento no volume de treinamento (GUALANO et al., 2010).

**Objetivo:** Identificar, por meio de uma revisão da literatura, informações a respeito do uso de creatina para o aumento de força e massa muscular em praticantes de musculação.

**Relevância do Estudo:** Devido ao grande número de pessoas que praticam musculação e fazem uso da creatina como suplemento alimentar, é importante para o profissional de educação física conhecer a respeito da sua ação, benefícios ou prejuízos.

**Materiais e métodos:** O trabalho é uma revisão bibliográfica desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de artigos científicos, monografias, dissertações, livros e teses. Foram realizadas buscas no Google Acadêmico e nas bases de dados Scielo e Bireme, utilizando-se os termos suplementação; creatina; hipertrofia; força.

**Resultados e Discussões:** A creatina é um aminoácido que é encontrado nos alimentos, como também pode ser produzida pelo nosso corpo, no fígado, rins e pâncreas. Nos alimentos de origem animal é onde a encontramos em maior quantidade. Em uma alimentação mista, o indivíduo adulto ingere por volta de 1g de creatina, quantidade semelhante é produzida pelo fígado para atingir as necessidades diárias. O destino da creatina é o tecido muscular, esquelético (95% pool orgânico), os 5% restantes distribuem-se entre órgãos como o coração, cérebro, retina e testículos (PERRONI, 2014). A creatina é utilizada por praticantes de esporte em geral com o intuito de melhorar sua performance, sendo indicada para atividades de força, modalidades coletivas e atividades de curta duração. Nos esportes de alto rendimento a creatina é utilizada devido a auxiliar, por exemplo, no aumento do volume e qualidade de treino, aumento de força e potência, aumento do *sprint* (tiros em corridas) e no aumento da massa muscular (PERRONI, 2014). Diante da intensificação do uso da creatina no exercício físico, devido a obtenção de melhor resultado e desempenho durante a sua prática, seu uso se torna um recurso ergogênico dos mais procurados. Segundo Rósario e cols. (2006 apud TERNZI, 2013), recurso ergogênico pode ser qualquer substância que melhora o rendimento do atleta, seja ele, aumento da resistência muscular, aumento de força, velocidade, entre outros aspectos fisiológicos. A creatina pode ser utilizada, em qualquer esporte a fim de elevar o nível competitivo do atleta. Segundo Peeters et al. (1999 apud SOUZA; AZEVEDO, 2008) não há evidências científicas que o fígado seja prejudicado pela ingestão da creatina, seja ela em alta dosagem, curto prazo ou longo prazo. Em relação a problemas cardiovasculares,

alguns autores observaram hipertensão, porém, outro estudo não encontrou evidências de que o uso da creatina altera a pressão arterial, tanto em pessoas consideradas normais ou com problemas cardíacos (SOUZA; AZEVEDO, 2008). Assim como tudo que se ingere em excesso pode fazer mal, a creatina não é diferente, o fato de ser um composto natural não torna a suplementação segura, além de que é necessária muita pesquisa para eliminar todas as hipóteses de risco à saúde (SOUZA; AZEVEDO, 2008). Embora a energia necessária para alimentar o processo de contração e relaxamento muscular dependa apenas da energia livre liberada da de fosforilação do ATP (Trifosfato de adenosina), o músculo esquelético contém apenas ATP suficiente para cerca de dois segundos de exercício de intensidade alta, ou seja, intensidade máxima. A hidrólise de quantidades mais elevadas de ATP leva a uma maior concentração de ADP (Difosfato de adenosina) fosfato inorgânico (Pi) e H<sup>+</sup>, acidificando o citosol, que terá como efeito maior inibição das ATPases (adenosinatrifosfatases) e assim comprometendo a contração muscular. O sistema cinase da creatina (CK), tem evoluído como um modelo rápido de restauração das reservas de ATP. Assim o sistema CK desempenha três funções: disponibilidade imediata de fosfato, sendo que o papel metabólico primário da creatina é combinar com grupo de fosfato e assim formando fosfocreatina. A segunda função se refere ao sistema de transporte intracelular, que liga locais de produção de ATP a locais subcelulares distantes onde o ATP é utilizado (ATPases), assim contornando os problemas da difusão do ATP e ADP. A terceira função refere-se ao regulador metabólico, que evita a interferência no ciclo das pontes cruzadas e previne o aumento dos níveis plasmáticos de amônia durante o exercício físico (JORGE, 2018).

**Considerações finais:** A creatina é eficaz como recurso ergogênico, nos esportes em geral, sendo importante o acompanhamento de um nutricionista. A suplementação de creatina, juntamente com o treino de força em praticantes, não praticantes e idosos, promove um aumento da força significativo. Ainda não se pode afirmar com clareza se essas adaptações são ocasionadas por efeitos diretos da suplementação ou se são mediadas pelo aumento no volume de treinamento. Não há evidências científicas de que a creatina prejudique a função renal e nem causa problemas cardiovasculares, porém, vale lembrar que tudo que em excesso faz mal e ao longo do tempo pode ser prejudicial. Novos estudos devem ser estimulados, principalmente acompanhando o consumo em longo prazo. A creatina é eficaz no retardo da fadiga muscular, além de aumentar a força de quem a utiliza, atuando diretamente na construção de massa muscular.

#### Referências

- GUALANO, B.; ACQUESTA, F. M.; UGRINOWITSCH, C.; TRICOLI, V. SERRÃO, J. C. LANCHA JUNIOR, A. H. Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. **Rev Bras Medicina Esp**, v. 16 n. 3, 2010
- JORGE, F. **Creatina no desporto**. Universidade do Porto. Porto, 2018
- PANTA, R.; SILVA FILHO, J. N. Efeitos da suplementação de creatina na força muscular de praticantes de musculação: uma revisão sistemática. **Rev Bras de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 54, p. 518-524. Nov./Dez. 2015.
- PEREIRA JUNIOR, M.; MORAES, A. J. P.; ORNELLAS, F. H.; GONÇALVES, M. A.; LIBERALI, R.; NAVARRO, F. Eficiência da suplementação de creatina no desempenho físico humano. **Rev Bras de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 32, p. 90-97, 2012.
- PERRONI, C. Creatina é indicada para quem faz musculação, luta, futebol e corrida. *Globo esporte*, Rio de Janeiro, 14 nov2014. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/nutricao/noticia/2014/11/creatina-e-indicada-para-quem-faz-musculacao-luta-futebol-e-corrida.html>. Acesso em 01 Maio 2019
- SOUZA, M. A.; AZEVEDO, C. H. Suplementação de creatina e possíveis efeitos colaterais. **Rev Bras de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 2. n. 9. p. 99-105. Mai./Jun. 2008.
- TERENZI, G. A creatina como recurso ergogênico em exercícios de alta intensidade e curta duração: uma revisão sistemática. **Rev Bras de Nutrição Esportiva**, v. 7, n. 38, p. 91-98, Mar/Abr. 2013

## FORMAÇÃO DE PROFESSORES E A DANÇA NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO ESCOLAR

Bruna Aparecida Rodrigues Gusmão<sup>1</sup>; Juliana Cristina Bomfim<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do curso de Educação Física (Bacharelado) – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
brunarodriguesgusmao@hotmail.com

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) – Faculdades Integradas de Bauru – FIB juliunesp@yahoo.com.br

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Dança, Educação Física, Escola, Formação de professores.

**Introdução:** No contexto brasileiro, nos últimos anos, tem-se aumentado a preocupação de nossos educadores e de nossas políticas educacionais, ao menos em abordar a dança nos trabalhos e nos programas curriculares de formação. Muito embora, Roger Garaudy (1989) ter declarado, a partir de um valor semântico extremamente negativo, ser a dança o "primo pobre da educação", felizmente, o olhar referente à essa linguagem artística com as demais disciplinas do currículo já está sendo timidamente transformado (MARQUES, 1997) e, nesse sentido, não só mencionaremos a dança, mas a elegemos como tema central do presente trabalho. Segundo Marques (1997), a dança passou a fazer parte do Regimento da Secretaria Municipal de Educação de São Paulo como linguagem artística privilegiada e, além disso a dança já está sendo incluída como tema de congressos, simpósios e encontros pertencentes às áreas de Artes e de Educação Física. Também, universidades como, por exemplo a UNICAMP (São Paulo), UFV (Minas Gerais), UFBA (Bahia), vêm promovendo cursos de especialização e/ou mestrado em dança/ensino de dança. No entanto, apesar dessas iniciativas em programas curriculares, percebemos que ainda é presente um desconhecimento acerca da dança enquanto área de conhecimento, isto é, qual o lugar da dança na escola? Na disciplina de Artes, de Educação Física? Ou existiria uma nova necessidade de compreender a dança como uma disciplina exclusiva? Nessa perspectiva, Marques (1997, p.1) problematiza esse tema com mais alguns questionamentos: "Mas o que é afinal a dança na escola? Área de conhecimento? Recurso educacional? Exercício físico? Terapia? Catarse? E...quem estaria habilitado para ensinar dança? O bacharel em dança? Ou este bacharel deveria, necessariamente, ter cursado a licenciatura?"

**Objetivos:** Analisar o papel da dança como componente curricular na formação dos educadores físicos e dos profissionais da educação física, com vistas à verificar a importância da dança como prática no contexto de educação escolar.

**Relevância do Estudo:** Marques (1997), elucida que, independentemente desse campo minado que é discutir o lugar da dança em sua área de conhecimento, é a pluralidade, a diversidade e a multiplicidade que têm marcado as atividades da dança, visto que é preciso que no contexto escolar a dança não seja mais negligenciada, mas é de capital importância valorizar o corpo, a arte e, portanto, a dança. A ideia de secundarizar as artes no currículo escolar brasileiro, se deve em razão de que desde o período colonial, o trabalho intelectual foi separado do trabalho manual, em virtude de um pensamento dualista e binário e, as artes estavam associadas ao trabalho manual que foram também associadas à condição de escravos (MARQUES, 1997) e, nesse sentido: "Não é de se admirar, portanto, que uma arte como a dança, que trabalha direta e primordialmente com o corpo, tenha sido durante séculos "presa nos porões e escondida nas senzalas": foi banida do convívio de outras disciplinas na escola, ou então atrelada ao tronco e chicoteada [...]. (MARQUES, 1997, p.2)."

**Materiais e métodos:** O presente trabalho adotou como estratégia metodológica, a revisão bibliográfica. A população do estudo constitui-se da literatura relacionada ao tema de estudo, indexada nos bancos de dados Scielo (Scientific Electronic Library OnLine) e Periódicos CAPES. Foram incluídas apenas as publicações que responderam ao tema da pesquisa, publicadas em português, no período de 1997 a 2018. Também foram realizadas consultas de livros da biblioteca física da Universidade.

**Resultados e discussões:** De acordo com pesquisas realizadas por Marques (2003), Scarpato (2004) e Martine (2008), a dança além de propiciar uma infinidade de benefícios, aprimora o desenvolvimento motor, físico e cognitivo, amplia o poder de integração social e artístico, bem como, potencializa as inteligências múltiplas e o desenvolvimento cinestésico. Por esta razão, podemos salientar que há uma necessidade real de que esta modalidade esteja inserida no ambiente escolar, visto que as publicações na área ainda são escassas ou, por vezes, mal traduzidas uma vez que “apresentam uma visão romântica e pouco crítica do que é a dança e seu ensino, deixando, frequentemente, de enfatizar seus aspectos artísticos/estéticos em prol de uma abordagem em que a dança aparece somente como meio, ou recurso educacional.” (MARQUES, 1997, p.3). De modo especial, é necessário que a dança seja tratada como uma modalidade de cunho artístico, igualmente aos esportes, aí teremos a real ascensão da prática. (SOUZA et al., 2010).

**Conclusão:** Pensamos a dança como uma linguagem artística imprescindível na constituição do ser enquanto humano, a qual deve ser abordada dentro das universidades de todo país como atividade de valor que equivalha à importância atribuída aos esportes no contexto de educação escolar. Considerando que esse tema ainda deva ser privilegiado durante a formação inicial dos referidos profissionais, surge a necessidade de abordar o assunto, de modo a pensar os currículos dos cursos de formação em educação física, que são a base para uma formação de qualidade. Nessa perspectiva, é necessária uma formação que reconheça, valorize e privilegie a dança como algo primordial e não como uma atividade secundarizada, visto que, no ambiente escolar perceberemos a valorização da dança apenas em datas e festas comemorativas, isto é, como uma atividade extracurricular, de entretenimento ou recreação.

## Referências

GARAUDY, R. **Dançar a vida**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989.

MARQUES, I.A. **Dançando na escola**. São Paulo: Cortez, 2003.

\_\_\_\_\_. Dançando na escola. **Motriz**. Rio Claro, v. 3, n.1, jun.,1997.

MARTINI, M. L. Promovendo a motivação do aluno: contribuições da teoria da atribuição de causalidade. **Psicologia Escolar e Educacional**. Campinas, v 12, n. 2, dez., 2008.

SCARPATO, M. T. A formação do professor de Educação Física e suas experiências com a Dança. In: MOREIRA, E. C. (Org.). **Educação Física escolar: desafios e propostas**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004.

SOUZA, N. C. P.; HUNGER, D. A. C. F.; CARAMASHI, S. A Dança na Escola: um sério problema a ser resolvido. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.2 p.496-505, abr./jun. 2010.

## **AS CAPACIDADES FÍSICAS DE CRIANÇAS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS ESCOLARES COMPLEMENTANDO COM PRÁTICA DE FUTEBOL E FUTSAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Bruno Henrique de Araújo Moura<sup>1</sup>; Marcelo Antonio Ferraz<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup>Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB [ferrazm2019@gmail.com](mailto:ferrazm2019@gmail.com)

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Capacidades físicas, crianças, educação física escolar, futebol e futsal.

**Introdução:** Uma das formas de favorecer a prevenção, a conservação e a melhoria da capacidade funcional melhorando as condições de saúde e qualidade de vida para a população é o diagnóstico de níveis de desempenho motor, principalmente em crianças e adolescentes, além disso, pode proporcionar importantes informações para o desenvolvimento das capacidades motoras envolvidas em diversas modalidades esportivas (GUEDES; BARBANTI, 1995). Capacidades físicas são definidas como toda qualidade física treinável em um organismo humano, ou seja, são todas as qualidades físicas motoras passíveis de treinamento normalmente classificados em variados tipos: resistência, força, agilidade, velocidade, equilíbrio e flexibilidade. De acordo com Golçalves e Nogueira (2006) por meio das capacidades físicas que se executam ações motoras, desde as mais simples as mais difíceis, acredita-se que o treinamento físico é muito importante para se alcançar o máximo desempenho esportivo, pois é através do mesmo que ocorre a elevação dos graus de desempenho técnicos e físicos. Várias capacidades físicas são primordiais para o desempenho no esporte, especificamente no futebol e futsal. São algumas delas velocidade, agilidade, resistência e flexibilidade. De acordo com Ré (2008) o futebol e o futsal desportos coletivos que se denominam pela precisão de execução de ações motoras em um jogo de elevada instabilidade e imprevisibilidade, ou seja, são desportos que demandam a execução de habilidades motoras abertas, já os fundamentos devem acontecer em função das solicitações momentâneas do jogo, comumente, a performance nas modalidades coletivas é divididas em elementos táticos, técnicos, físicos e psicológicos, ainda que, didaticamente, essa subdivisão tenha sentido e facilite o entendimento, na prática, essas causas ocorrem de modo conjunto, como por exemplo, uma condução de bola em velocidade exige a participação simultânea de todos os fatores, sendo difícil, ou quase impossível, diferenciar o nível de participação de cada um deles. Ambas as modalidades se caracterizam pela execução de esforços de caráter intermitente, ou seja, há uma intercalação entre esforços de elevada intensidade e períodos de recuperação, entretanto, estes períodos de esforço e recuperação dependem muito das características do jogo e dos jogadores, é desejável que sua condição física seja adequada para a utilização do futebol e do futsal como ferramenta de lazer e entretenimento, é razoável admitir que a motivação para jogar tenda a ser maior em indivíduos com uma condição física adequada. Desse modo, nos estudos de Paim (2001), Ré (2008) e Tubino (1992) mostram as capacidades físicas de resistência, força, velocidade, resistência de velocidade e agilidade, exigindo do praticante importantes adaptações neuromusculares e metabólicas (anaeróbia alática, anaeróbia láctica e aeróbia). No aspecto físico, as diferenças entre o futebol e o futsal podem ser evidentes nos aspectos táticos das modalidades, pois permite que o(a) jogador(a) “corra certo”, realizando os esforços realmente necessários ao contexto do jogo e executando as ações técnicas com maior probabilidade de acerto, então mais uma vez, fica evidenciada a necessidade de interação entre diversos fatores que envolver o desenvolvimento das capacidades físicas (PAIM, 2001).

**Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo revisar na literatura as referências que indicaram os níveis das capacidades físicas de crianças que praticam apenas a Educação Física escolar, com as que praticam além da Educação Física Escolar o Futebol e o Futsal.

**Relevância do Estudo:** A presunção principal deste estudo foi que crianças que vivenciam a prática dos esportes juntamente com as aulas de Educação Física Escolar, acima citados tenham um melhor desenvolvimento das suas capacidades físicas, daquelas que praticam apenas atividades físicas escolares. Este estudo se justifica, na tentativa de mostrar para os profissionais que trabalham com Educação Física e principalmente com a prática do Futebol e do Futsal, a importância da prática da versatilidade de esportes com a tentativa de potencializar o desenvolvimento das capacidades físicas dos aprendizes (crianças e adolescentes) isto sendo mostrado através do levantamento bibliográfico desse assunto.

**Materiais e Métodos:** Foi realizada pesquisa eletrônica com base no LILACS, SCIELO, MEDLINE e GOOGLE ACADEMICO, considerando-se publicações do período entre 1992 a 2019. As palavras chave utilizadas foram: Capacidades físicas, crianças, educação física escolar, futebol e futsal.

**Considerações finais:** Atualmente vivemos em uma realidade, na qual, costumes que levam a uma vida saudável e com qualidade, não se faz presente em nosso dia-a-dia e principalmente na vida das nossas crianças e adolescentes. Este reflexo da atualidade deixa claro aos professores de educação física necessitam fornecer um aporte para que os alunos pratiquem as atividades físicas pelo prazer e pela busca da saúde e não por exigência ou obrigação, formando cidadãos conscientes e preparando-os para usar seus hábitos dentro e fora do ambiente escolar (CARMO, 2013 *apud* DARIDO, 2004). De acordo com Darido (2001) as aulas de Educação Física Escolar, precisam atender a demandas de várias abordagens metodológicas e deste modo, não consegue focar apenas no desenvolvimento de aspectos físicos, como os estudados no presente trabalho, ou seja, o desenvolvimento de todas as capacidades físicas. Esta autora e outros como Santos, Dantas, Oliveira (2004); Guedes e Barbanti (1995), entendem que atividades físicas e esportivas adicionais são necessárias na formação física e motora de crianças e adolescentes para potencializar o desenvolvimento de capacidades físicas. Neste sentido, é que, tanto a prática do Futebol como do Futsal como componentes adicionais, além das aulas de Educação Física podem potencializar o desenvolvimento das capacidades físicas de crianças e adolescentes, fato este demonstrado nos artigos revisados de Golçalves e Nogueira (2006), Ré (2008) Carmo (2013) e Gallahue e Donnelly (2008).

#### **Referências –**

- CARMO, N. C *et al.* A importância da educação física escolar sobre aspectos de saúde: sedentarismo. **Rev Educare ceunsp.** s.l, v.1, n.1, 2013.
- DARIDO, S. C. **Educação física na escola e a formação do cidadão.** Rio Claro. 2001.
- GALLAHUE ; DONNELLY. **Educação Física Desenvolvimentista para todas as Crianças.** 4.ed. São Paulo, Phorte Editora ,2008
- PAIM, M.C.C. Fatores motivacionais e desempenho no futebol. **Revista da Educação Física de Maringá,** novembro, 2001.
- RÉ, A. N.; **Características do futebol e futsal: implicações para o treinamento de adolescentes e adultos jovens.** Efdportes.com, Buenos Aires, n.127, dezembro 2008.
- TUBINO, M. J. G. A preparação física. **Metodologia científica do treinamento desportivo.** 10 edição. São Paulo: instituição brasileira de difusão cultural Ltda, 1992. p 181- 209.

## REAÇÕES PSICOLÓGICAS EM ATLETAS DE BASQUETEBOL LESIONADOS

Elloisi Biason<sup>1</sup>; Marcelo Antônio Ferraz<sup>2</sup>.

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

<sup>2</sup>Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru FIB-  
ferrazm2019@gmail.com.

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Reações Psicológicas, Basquetebol, Lesão, Psicologia, Esporte Coletivo.

**Introdução:** O basquetebol é uma modalidade esportiva que envolve esforços intensos e breves, exigindo grande movimentação e coordenação. Esse esporte apresenta alta incidência de lesões, causadas por frequentes saltos, aterrissagens, mudanças de direção, pivoteios e contato físico característicos de sua prática (NETO, 2013). As características antropométricas do jogador de basquetebol são muito peculiares, com o predomínio de grandes estaturas e pesos elevados. Por estas razões, o basquetebol é um esporte que ocorre uma grande variedade de lesões, tanto agudas, como as provocadas pela repetição dos gestos motores, ou seja, lesões por sobrecarga. Em algumas ocasiões há um mecanismo múltiplo para as lesões. A procura do rendimento máximo durante o número abundante de competições, assim como o aumento da carga de trabalho durante os treinos podem ser responsáveis pelo crescimento progressivo do número de lesões. (MARQUETA; TARRETO, 1999). As causas físicas das lesões são várias, contudo, indubitavelmente, os fatores psicológicos têm um peso considerável neste aspecto, assim como na recuperação de uma lesão já contraída. As lesões desportivas têm sempre implicações físicas e emocionais nos atletas. Entretanto, fatores psicológicos, como fatores de personalidade e níveis de estresse estão sempre relacionados a lesões esportivas (CARVALHO, 2009). Quando um atleta fica sem jogar pode ser estressante para o lesionado, de qualquer forma exige, sempre, que haja um esforço redobrado para a reintegração na equipe e nas melhores condições para render ao mais alto nível. No nível emocional, os atletas geralmente podem vivenciar períodos de frustrações, raiva, confusão, depressão, medo e baixa da autoestima. Num segundo momento, alguns atletas entram em choque, após tomarem consciência da dimensão da lesão e experimentam sentimentos de incerteza e medo por considerarem que a lesão os tornou mais vulnerável e que, conseqüentemente, correm o risco de perderem o lugar que ocupa na equipe (MARONESI; MALYSZ; GUEDES, 2017). Mas, simultaneamente, é um desafio complexo, na medida em que implica ter em consideração as dificuldades físicas e psicológicas que os atletas têm de ultrapassar, para que o atleta possa regressar à competição nas melhores condições e o mais rapidamente possível (VASCONCELOS, 2014). Os efeitos psicológicos das lesões físicas dependem do tipo e da gravidade da lesão e, obviamente, do próprio atleta. Contudo, Neto (2013) concluiu que os desportistas dão mais importância (são mais afetados psicologicamente) no momento da ocorrência da lesão do que propriamente ao tipo e à severidade desta.

**Objetivos:** Este estudo teve como objetivos conhecer as estratégias usadas pelos atletas profissionais diante de uma lesão; as reações psicológicas, as estratégias que os atletas utilizam para lidar com a reabilitação fisioterapêutica, descobrir quais os tipos de reações que esboçam ao ter o conhecimento do tempo de afastamento do esporte em virtude da lesão.

**Relevância do Estudo:** Os participantes poderão obter informações comparativas de reações psicológicas que sentiram após sofrerem lesões no basquetebol, obtendo assim um parâmetro dos seus sentimentos com sentimentos de outros atletas em diferentes fases do profissionalismo. Poderá contribuir também com uma preocupação que Clubes de Dirigentes geralmente tem durante o momento de afastamento do tratamento do lesionado, indicando

deste modo, que outros fatores (Psicológicos) além da lesão precisam ser levados em consideração para que o atleta volte a exercer suas atividades em alto nível.

**Materiais e métodos:** Todos os participantes, tanto do grupo de iniciantes no basquetebol, como aqueles em final de carreira (G1 e G2) foram convidados a responder a um questionário adaptado de autor Marqueto e Tarreta (1999) com perguntas fechadas e abertas com caracterização dos sujeitos do estudo, referentes ao tipo de lesão, período de treinamento, tempo de afastamento e retorno às atividades normais. O questionário foi aplicado para os jogadores pelo experimentador, que permaneceu a todo momento ao lado do avaliado. A qualquer momento o participante puderam desistir ou interromper o preenchimento do mesmo sem nenhum ônus ou punição. O presente estudo foi aprovado pelo CEP/FIB/Bauru/SP.

**Resultados e discussões:** A partir das respostas do questionário foi descrito que as lesões relatadas pelos atletas, independente do grupo foram: LCA joelho, Degeneração do Menisco e rompimento de tendão de Aquiles estando de acordo com NETO (2013) e MARQUETA (1999). Quando foi feita a comparação entre os grupos os atletas do grupo G1 relataram uma maior incidência das lesões de LCA joelho, Menisco e tendão, já para o G2 foi descrito apenas LCA joelho. Todos os atletas, independente do grupo passaram por cirurgia. No grupo G1 o tempo de afastamento foi em média 6 à 8 meses, no grupo G2 o tempo de afastamento foi maior, pois ambos os atletas passaram pela mesma cirurgia em curto tempo, em média 13 à 16 meses e, todos os atletas do G1 e G2 relatam que sentiram dor pós-operatório. Houve diferença entre os grupos (fatores psicológicos) o grupo G1 dos atletas com mais tempo de carreira relataram que ficaram chateados, mas positivos com a recuperação e pacientes, estando de acordo com Maronesi, Malysz e Guedes (2017) Carvalho (2009). Os atletas do grupo G2 com menos tempo de carreira reagiram com tristeza, preocupação e ansiedade. Outro ponto interessante entre os grupos, foi a diferença de reações durante a recuperação, no grupo G1 relataram positivo/ motivado, já no grupo G2 relataram desanimado/ querendo desistir.

**Conclusão:** As lesões relatadas pelos atletas de Elite do Basquetebol indicam o LCA joelho, Degeneração do Menisco, Rompimento de Tendão. Atletas em início de carreira profissional são mais susceptíveis a terem problemas psicológicos no momento da ocorrência da lesão e em todo o processo de tratamento e volta as quadras. Atletas com mais tempo na carreira lidam melhor com todos os processos de lesão no basquetebol, podendo ser devido a sua experiência e seu amadurecimento pessoal e emocional na prática do desporto como relato dos próprios atletas.

#### **Referências:**

- CARVALHO, R. C. **Aspectos psicológicos das lesões desportivas: prevenção e tratamento.** 2009. Disponível em: <http://www.psicologia.com.pt> Acesso em 20 janeiro 2019
- MARONESI, C. T. P.; MALYSZ, K. A.; GUEDES, J. M. Estratégias de Enfrentamento dos atletas profissionais frente à condição de lesão. **Curso de Fisioterapia URI**, Rio Grande do Sul, nov.2017. Disponível em : [ [http:// www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/1005\\_659.pdf](http://www.uricer.edu.br/site/pdfs/perspectiva/1005_659.pdf)]. Acesso em: 02 set. 2018.
- MARQUETA, M. P.; TARRERO, T. L. Epidemiologia das lesões no basquete. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v.s, n.2, mar, 1999.
- NETO, A.F.A. et al. Caracterização de lesões desportivas no basquetebol. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v.26, n.2, p.361-368, abr/jun.2013.
- VASCONCELOS, R. J. et. Al. Relevância da intervenção psicológica em casos de lesão de atletas. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Portugal. v.14, n.2, p.110-131, ag.2014.

## BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE PARA INDIVÍDUOS COM DIABETES TIPO 2

Fernanda Bianchi Souza<sup>1</sup>; Luis Alberto Francia Farje<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Aluna de Educação Física Diurno – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
fernandabianchisouza@hotmail.com;

<sup>2</sup>Professor de Anatomia – Faculdades Integradas de Bauru – FIB.

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** HIIT; treinamento intervalado de alta intensidade; diabete mellitus; DM2.

**Introdução:** No mundo, o número de indivíduos com diabetes mellitus tipo 2 (DM2) tem aumentado em consequência do envelhecimento populacional e maior expectativa de vida. Há também em conjunto ao envelhecimento, o aumento da adiposidade e diminuição da massa muscular, sendo mais evidentes principalmente em indivíduos com DM2, tendo maior perda de força muscular e redução da função física (HEUBEL et al. 2018). Frente a este problema, programas de exercício físico regular têm demonstrado ser eficientes para melhora do controle glicêmico, sensibilidade à insulina e tolerância à glicose, além de contribuir para redução do risco cardiovascular e melhora da autoestima (VIANA, 2017). Em concordância, segundo Wong (2018) a atividade física é essencial para minimizar o risco problemas de saúde e desgastes físicos, além de possibilitar a longevidade com maior qualidade de vida, promovendo saúde e melhor desempenho na realização de atividades diárias e de lazer.

**Objetivos:** Apresentar os principais benefícios do HIIT (Treinamento Intervalado de Alta Intensidade) para indivíduos com DM2.

**Relevância do Estudo:** A diabetes mellitus tipo 2 tem trazido preocupação à população que busca uma maneira eficiente para controlá-la, portanto este estudo busca apresentar as vantagens do HIIT para estes indivíduos.

**Materiais e métodos:** Foram analisados e utilizados artigos científicos das bases de dados online Scielo e Pubmed, e livros do acervo da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru (FIB).

**Resultados e discussões:** O treinamento intervalado de alta intensidade pode ser caracterizado por breve período de exercício vigoroso (1 a 4 minutos de 85% a 95% da frequência cardíaca máxima - FC máx). Estes exercícios são intercalados por períodos curtos de descanso (com pausa ativa) (VIANA, 2017; SURYANEGARA, 2019). O HIIT pode ser utilizado, tanto para o treinamento do público fitness, quanto para a preparação desportiva, dando a devida atenção as proporções de cargas de treino de forma adequada e bem estruturada (HERODECK et al, 2014). Esse tipo de treinamento atua na melhoria do condicionamento cardiorrespiratório, auxílio na manutenção e perda da gordura corporal e melhora na sensibilidade à insulina (WONG, 2018). Há evidências de que o protocolo HIIT pode melhorar a tolerância à glicose em indivíduos sedentários saudáveis, e reduzir acentuadamente os picos médios de glicose pós-refeição, e também as concentrações de glicose 60–120 minutos após os três pós- refeições de exercício (METCALFE, 2018). Segundo uma análise feita por Del Vecchio et al. (2013) observou-se que o HIIT pode ser relevante para a prevenção e tratamento da diabetes. Há também análises de melhoria na aptidão física, e aumento do VO<sub>2</sub> máximo (BOUTCHER, 2010). Segundo Boutcher (2010), o HIIT aumenta a capacidade oxidativa do músculo esquelético, aumenta o desempenho de resistência e altera o controle metabólico do exercício, mas pode ser inadequado para

peessoas com excesso de peso e sedentários (devido á intensidade muito alta). Além dos benefícios para a saúde, o HIIT também tem sido usado como uma alternativa importante para a falta de tempo para realização de exercícios, podendo aumentar a aderência à prática de exercícios físicos (VIANA, 2017). Segundo Viana (2017), recomenda-se que os diabéticos realizem no mínimo 150 minutos de exercício aeróbio de moderada (ou alta) intensidade divididos em pelo menos 3 dias por semana, em conjunto com 2 a 3 dias semanais de exercício resistido, para o controle da doença.

**Conclusão:** Conclui-se que o HIIT, se praticado na proporção ideal, é realmente eficaz em indivíduos diabéticos tipo 2, sendo de extrema importância que o mesmo tenha um acompanhamento profissional para que evite possíveis lesões e/ou casos de hiper ou hipoglicemia durante o treinamento.

**Referências:**

- BOUTCHER, S.H. Alta-Intensity Intermittent Exercise and Fat Loss. **Hindawi Publishing Corporation**. Austrália, v.2011, p.12, 2010.
- DEL VECCHIO F.B., et al. Aplicações do exercício intermitente de alta intensidade na síndrome metabólica. **Revista Brasileira Atividade Física Saúde**. Pelotas/RS. p.669-687, 2013.
- HERODEK K. et al. High Intensity Interval Training. **Act Phys Educ Sport**, 2014.
- HEUBEL, A.D. et al. Treinamento multicomponente melhora a aptidão funcional e controle glicêmico de idosos com diabetes tipo 2. **J. Phys. Educ.** Bauru, v.29, p. 9. 2018.
- METCALFE, Richard S. et al. Extremely short duration interval exercise improves 24-h glycaemia in men with type 2 diabetes. **European journal of applied physiology**, v. 118, n. 12, p. 2551-2562, 2018.
- SURYANEGARA, J. et al. High intensity interval training protects the heart during increased metabolic demand in patients with type 2 diabetes: a randomised controlled trial. **Acta diabetologica**, v. 56, n. 3, p. 321-329, 2019.
- VIANA, A.A. **Prescrevendo e monitorando exercício intervalado pela percepção subjetiva de esforço em diabéticos tipo 2: respostas metabólica e hemodinâmica**. 2017. 67f. Dissertação (Mestrado)- Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Rio Claro, 2017.
- WONG, B.W.C. **Adaptações fisiológicas do treinamento intervalado de alta intensidade em pacientes adultos diagnosticados com Diabetes Mellitus 2: revisão bibliográfica**. 2018. 47f. Monografia- Universidade Federal do Paraná. Curitiba, 2018.

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO NA CORREÇÃO POSTURAL DE IDOSOS

Gabriel Batista de Castro<sup>1</sup>; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - [gbl\\_batista@hotmail.com](mailto:gbl_batista@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor 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:** Postura; Idosos; Sarcopenia; Exercício físico; Exercício resistido; Qualidade de vida.

**Introdução:** Com o envelhecimento constante da população, alguns problemas começam a ser mais evidentes devido à queda da taxa hormonal e uma intensa perda de força e massa muscular, e como consequência disso, o idoso enfrenta vários tipos de problemas, sendo um deles a ocorrência de desequilíbrios seguidos de quedas ou incapacidade de realizar tarefas simples de seu cotidiano e também a má postura, prejudicando assim a qualidade de vida (QV) desses indivíduos (LOUREIRO, 2014; YAMAGUCHI, 2002 apud LOPES, 2015). Na terceira idade, alguns desvios posturais são mais evidentes como a anteriorização cervical e o aumento da curva cifótica torácica, devido a uma fraqueza dos músculos extensores da coluna. (GASPARATTO et al, 2012). Neste caso o exercício resistido pode desacelerar este processo contribuindo para a correção da postura, pois proporciona o aumento da força e da resistência muscular, que são fatores importantes para a manutenção de uma postura saudável (LOUREIRO et al, 2014).

**Objetivos:** Verificar os benefícios de exercícios físicos resistidos na melhora postural, das atividades de vida diária e qualidade de vida em idosos.

**Relevância do Estudo:** Esse trabalho é relevante por mostrar à profissionais de educação física, bem como a outros profissionais da saúde e também a idosos em geral, os benefícios do exercício resistido na melhora da postura corporal, na qualidade de vida e nas atividades de vida diária.

**Metodologia:** Foi realizado uma pesquisa de revisão bibliográfica, sendo consultadas as principais bases de dados eletrônicas, tais como, Google acadêmico, Scielo, Bireme, etc.

**Resultados e discussões:** Postura é a posição estrutural do nosso corpo que se mantém parcialmente em alinhamento, tendo em vista as várias partes que a compõem, para as atividades da nossa vida diária sendo ela específica ou uma maneira característica de sustentar o próprio corpo e nos idosos, as principais mudanças encontram-se no plano sagital do corpo que podem ser evidenciadas pelo aumento da curvatura cifótica torácica, diminuição da curvatura lombar e o aumento da flexão do joelho (VALE et al, 2017). Loureiro et al. (2014) cita um estudo realizado por Câmara *et al* (2012) que avaliaram os efeitos dos exercícios resistidos em alguns aspectos de fragilidade dos idosos, sendo eles redução na mobilidade, anormalidade na marcha, fraqueza muscular, equilíbrio instável e sarcopenia, concluindo que os exercícios resistidos aumentam a qualidade e volume muscular, contribuindo para diminuir o processo de sarcopenia o qual está relacionado à adoção de uma má postura. Um estudo feito por Valduga et al (2013) analisou mulheres idosas praticantes e não praticantes de atividades físicas onde não houve convergência significativa entre o ângulo de cifose torácica e tempo de atividade física independente da intensidade, mas, notou se que o grupo praticante tem a curvatura cifótica menor do que o grupo anterior, de forma significativa. Corroborando com o estudo de Reis et al (2012) onde analisa a boa postura de 160 idosos através de uma mediana, relacionando com o nível de atividade física semanal, afirmou que a atividade física

bem como os exercícios resistidos estão positivamente associados a postura corporal. Araujo et al. (2010) afirma que a qualidade de vida de idosos, como também, a função e o equilíbrio são dependentes de fatores psíquicos, físicos e ambientais. Sendo indiscutível que os exercícios resistidos além de seguro melhora a sarcopenia e a força, mostrando se eficaz para a função de idosos.

**Considerações finais:** Não foram encontrados estudos que tratassem especificamente das influências do treinamento resistido na postura de idosos, entretanto, os estudos discutidos estão em consenso sobre a resposta positiva que os exercícios resistidos, bem como, a atividades físicas em geral trazem, sendo uma série de benefícios que influenciam diretamente na qualidade de vida dos idosos, como força, flexibilidade, equilíbrio entre outros fatores que estão diretamente ligados a uma melhora da postura.

#### **Referências –**

ARAUJO, M.L.M; FLÓ, C.M; MUCHALE, S.M. Efeitos dos exercícios resistidos sobre o equilíbrio e a funcionalidade de idosos saudáveis: artigo de atualização. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17, n.3, p.277-283, set. 2010

GASPAROTTO, L.P.R; *et al.* Autoavaliação da postura por idosos com e sem hipercifose torácica. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.17, n.3, p. 717-722, mar., 2012.

LOPES, C. *et al.* **Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia.** [s.l], jan, 2015. Disponível em: <http://www.archhealthinvestigation.com.br/ArchHI/article/view/876/1167>. Acesso em :23 set. 2018.

LOUREIRO, S.E.A. *et al.* **Efeitos do treinamento resistido na postura de idosos sedentários: estudo de revisão.** Belém: FIEP BULLETIN, 2014.

REIS, C.C.I. *et al.* Análise da postura corporal estática segundo o nível de atividade física em idosos residentes no município de São Paulo. **Revista Terapia Manual Posturologia**. São Paulo, v.10, n.49, p.264-271, set., 2012.

VALDUGA, R. *et al.* Relação entre o padrão postural e o nível de atividade física em idosas. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v.21, n.3, p.5-12, jan., 2013.

VALE, R.G.S. *et al.* Exame físico no idoso. In DANTAS, E.H.M; SANTOS, C.A.S. (Org.) **Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade.** Joaçaba. Unoesc, 2017, p. 71-112.

## A IMPORTÂNCIA DO EDUCADOR FÍSICO NO PÓS-OPERATÓRIO DE LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR

Gabriel Svícero Máximo dos Santos<sup>1</sup>; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco<sup>2</sup>;

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

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
rogerio\_castellobranco@hotmail.com

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Lesão de joelho; Ligamento cruzado anterior; Pós-operatório; Educador físico.

**Introdução:** O joelho se destaca entre as articulações dos membros inferiores como a mais comumente afetada por alterações degenerativas, como osteoartrose, rupturas ou estresse de ligamentos, como o do ligamento cruzado anterior (LCA), ligamento cruzado posterior (LCP), ligamento colateral tibial ou medial (LCM) e ligamento colateral fibular ou lateral (LCL) ou ainda de síndromes como a disfunção fêmoro-patelar ou síndrome da dor patelofemoral (SDPF) (POLETTO *et al.*, 2007; THOMPSON, 2012). As lesões ligamentares como a do LCP, geralmente ocorrem por conta de uma força anterior sobre a tibia; ou ainda do LCM afetado comumente por movimentos que envolvam estresse em valgo; já o LCL é o mais raro a se lesar, onde o prejuízo viria de uma força em varo (THOMPSON, 2012), porém, quando falamos de lesão ligamentar do joelho, o responsável por 50% aproximadamente de todas as lesões é o LCA, sendo o que apresenta mais frequentemente sua ruptura completa, ocorrendo em cerca de 70% das vezes por mecanismos de rotação (onde o LCA apresenta maior vulnerabilidade) (FATARELLI *et al.*, 2004), lesões estas que tem se tornado cada vez mais comuns, principalmente em âmbito desportivo competitivo ou recreacional, e essa incidência é ainda aumentada quando em tais atividades envolvem-se movimentos de desaceleração, estresse em valgo e rotação (BOSCHIN *et al.*, 2002). Em casos de ruptura total do LCA a reconstrução cirúrgica torna-se estritamente necessária, tendo como objetivo a recuperação anatômica e de estabilidade, senão total, o mais próximo possível de sua condição antes da lesão (BOSCHIN *et al.*, 2002). Alguns fatores cirúrgicos e dores podem levar pacientes à atrofia muscular, principalmente do grupo dos extensores do joelho e, levando-se em consideração a importância do quadríceps em relação à estabilidade funcional, isso se torna motivo de grande preocupação, por isso, vários protocolos de reabilitação fisioterapêuticos são propostos, podendo ser conservadores ou acelerados, sendo os métodos acelerados tomados por mais eficientes em vários casos (THIELE *et al.*, 2009). E em todos se observa a necessidade da prescrição de exercícios físicos, fazendo-se necessária a participação de um profissional de educação física no processo.

**Objetivos:** Verificar a importância da atuação do educador físico em um pós-operatório de reconstrução total ou parcial do LCA, quais os procedimentos mais indicados, respostas positivas ou negativas; identificar um maior repertório de exercícios ou procedimentos que proporcionem uma melhoria na qualidade de vida e no desempenho esportivo do indivíduo pós-operado de forma mais rápida e/ou eficiente.

**Relevância do Estudo:** Essa pesquisa é relevante por mostrar a necessidade e importância do educador físico no processo de recuperação pós-operatório do indivíduo com lesão de ligamento cruzado anterior, reafirmando a necessidade de uma boa orientação por um profissional bem preparado.

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma revisão literária nas seguintes bases de dados online: Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, considerando o período de 2008 a 2018 (salvo exceções de informações básicas acerca do assunto abordado).

**Resultados e discussões:** De todas as lesões do LCA, 78% ocorrem em situações onde não há contato, podendo ser em movimentos de desaceleração, mudanças bruscas de direção ou mesmo pouso de saltos (CÉSAR *et al.*, 2008). Já bem estabelecida na prática ortopédica, a reconstrução cirúrgica do LCA está indicada à grande parte dos pacientes, principalmente aos sintomáticos que desejam voltar a prática esportiva (ROCHA *et al.*, 2007). Podemos, funcionalmente, identificar dois grupos entre os indivíduos lesionados: adaptados à lesão e não adaptados, onde é recomendada à cirurgia por apresenta edema, dores e falseios durante os movimentos do joelho, já os adaptados à lesão, não apresentam sintomas clínicos (FATARELLI *et al.*, 2004). A partir do 4º mês (16 semanas) pode haver o retorno progressivo ao esporte, quando encontrado, por avaliação de força isocinética, um déficit entre os membros de no máximo 25% a 35% (THIELE *et al.*, 2009). Em diversos casos de lesão do LCA, verifica-se certa fraqueza na musculatura envolvida no movimento, seja ela agonista, antagonista ou mesmo estabilizadora. Com base nisso, entende-se que o fortalecimento de toda a estrutura funcional do joelho, pré ou pós lesão, deve ser trabalhado de forma atenta, buscando, por meio de exercícios físicos, corrigir as assimetrias e desequilíbrios musculares, evitando uma lesão ou mesmo a reincidência de uma lesão do LCA (MARCHETTI *et al.*, 2012).

**Conclusão:** Verificou-se que a lesão de ligamento cruzado anterior no joelho é a que tem maior número de ocorrências, e muitas vezes é necessária reconstrução cirúrgica do ligamento. Respeitar as fases de reparação tecidual, treinamento proprioceptivos, equilíbrio estático e dinâmico, fortalecimento e simetria muscular, e treinamento de gestos desportivos são essenciais para uma recuperação total e para evitar recidivas. Para isso é necessário acompanhamento multiprofissional, por médicos, fisioterapeutas, profissionais de educação física, entre outros, e assim se ter um resultado mais eficiente.

#### **Referências:**

- BOSCHIN, L. C. *et al.* Artrotomia “versus” artroscopia: avaliação pós-operatória da reconstrução do ligamento cruzado anterior. **Rev. Bras. Ortop.**, v.37, n.1 e 2, Jan./Fev., 2002.
- CÉSAR, G. M. *et al.* Influência dos hormônios sexuais na frouxidão e lesão do LCA: revisão bibliográfica. **Fisioter. Mov.** v.21, n.3, pag. 93-100, jul./set, 2008.
- FATARELLI, I.F.C. *et al.* Lesão e reconstrução do LCA: uma revisão biomecânica e do controle motor. **Rev. Bras. Fisioter.**, v. 8, n. 3, p. 197-206, 2004.
- MARCHETTI, P. H. *et al.* Desempenho dos membros inferiores após reconstrução do ligamento cruzado anterior. **Motriz**, Rio Claro, v.18, n.3, p. 441-448, jul./set. 2012.
- POLETO, P. R. *et al.* Indivíduos que apresentam diferença estática entre os joelhos também apresentam diferença durante a marcha? **Rev. Bras. Fisioter.**, v.11, n.1, p.43-48, jan./fev. 2007
- ROCHA I. D. *et al.* Avaliação da evolução de lesões associadas à lesão do ligamento cruzado anterior. **Acta Ortop. Bras.**, v.15, n.2, pag.105-108, 2007.
- THIELE, E. *et al.* Protocolo de reabilitação acelerada após reconstrução de ligamento cruzado anterior – dados normativos. **Rev. Col. Bras. Cir.** v.36, n.6, 2009.
- THOMPSON, J. C. **Netter Atlas de Anatomia Ortopédica**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier Editora Ltda., 2012. 456p.

## SEDENTARISMO NA INFÂNCIA

Gabrielli Pereira de Freitas<sup>1</sup>; Olga de Castro Mendes<sup>2</sup>;

<sup>1</sup>Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
[gabi.pfreitas@gmail.com](mailto:gabi.pfreitas@gmail.com);

<sup>2</sup>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:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** infância, sedentarismo, atividade física.

**Introdução:** Comportamento sedentário está relacionado a atividades que não elevam o gasto energético acima do nível de repouso, como por exemplo, ficar sentado ou outros entretenimentos voltados à tela (SANTOS et al., 2013). No passado quase todas as crianças praticavam exercício físico, porém, com as alterações tecnológicas e sociais ocorridas nos últimos anos, levaram ao aumento de hábitos de vida sedentários e, conseqüentemente, à redução na prática de exercícios físicos. Atividades físicas prescritas para crianças e adolescentes tem o objetivo principal de criar o interesse e o hábito pela atividade física e não o foco no treino ou no desempenho. Sendo assim, é fundamental valorizar o estímulo à prática de atividade física de maneira prazerosa e agradável integrando todas as crianças. Além disso, há evidências de que tende a persistir na vida adulta o comportamento sedentário apresentado na infância e adolescência. O Brasil esta no topo da lista dos países da América Latina com o maior índice de pessoas que não praticam atividade física. A Organização Mundial da Saúde recomenda praticar atividade física pelo menos 60 min diários dos 5 aos 17 anos em intensidade moderada (WHO, 2011).

**Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo, por meio de uma revisão bibliográfica, apresentar informações a respeito do sedentarismo na infância, na sociedade atual, e as conseqüências decorrentes dos maus hábitos, visando compreender quais os principais fatores que contribuem para a adoção de uma rotina que não inclui a prática de atividades físicas.

**Relevância do Estudo:** O tempo passa e com os avanços da tecnologia cada vez mais crianças no Brasil e no mundo praticam menos ou nenhuma atividade física no seu cotidiano. É preocupante o futuro de uma vida sedentária desde a infância, um dos principais riscos a vida destes é a redução da expectativa de vida. É importante para o profissional de educação física conhecer mais acerca do sedentarismo na infância a fim de que possa planejar intervenções positivas efetivas.

**Materiais e métodos:** A pesquisa caracteriza-se como bibliográfica, sendo realizadas buscas em fontes impressas e eletrônicas, da literatura relacionada ao tema, em periódicos indexados em bases de dados como Google acadêmico, Scielo e Pubmed. Os termos utilizados foram infância, sedentarismo, atividade física e nível de atividade física.

**Desenvolvimento:** comportamento sedentário (CS) pode ser mencionado como "tempo sentado" que são consideradas atividades que não aumentam o gasto energético acima do nível de repouso, se manter sentado, assistir televisão ou se dispor a outras formas de entretenimento com base em tela são alguns exemplos de CS. O sedentarismo tem se manifestado como outro fator de risco para as doenças cardiovasculares, existentes já na infância e adolescência. CS vem sendo associado à biomarcadores de doenças cardiovasculares e metabólicas, bem como a fatores de risco como massa corporal, pressão arterial e dislipidemias (EDWARDSON et al., 2012). A disponibilidade de tecnologia, o aumento da insegurança e a progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos (onde vive a maior parte das crianças brasileiras) reduzem as oportunidades de lazer e de uma vida fisicamente ativa, favorecendo atividades sedentárias, tais como: assistir a televisão, jogar video-games e utilizar computadores. Levando em consideração que o estilo de vida começa a ser formado na infância, é possível afirmar que crianças com baixo nível de

atividade motora, por exemplo, podem tornar-se adultos sedentários e, conseqüentemente, não terem um bom índice de qualidade de vida (SBP, 2017). A inatividade física é fortemente associada à severidade e prevalência de um número vasto de doenças crônicas. Sendo assim, o exercício físico torna-se uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde e o profissional de Educação Física, o responsável por sua ampla disseminação (GUALANO; TINUCCI, 2011). Algumas atividades físicas tradicionais como as brincadeiras de pega-pega, amarelinha, esconde-esconde, e os brinquedos como boneca, bola, patins e bicicleta são cada vez mais raros, e deixaram de ser os favoritos na infância moderna, a referencia de lazer, trabalho e conhecimento dos dias atuais, gira e torno da tecnologia na sociedade contemporânea. Tais dispositivos como: computadores, celulares, tablets e jogos eletrônicos são parte do processo de industrialização, e influenciam diretamente na vida social, afetiva, maturação cognitiva das crianças toda essa tecnologia resulta inevitavelmente no sedentarismo. Ao desenvolver um programa de atividade física para crianças e adolescentes, é necessário também trabalhar a motivação para que se mantenham ativas, tornando esta atividade um hábito de vida. O ideal seria que o incentivo à prática da atividade física fosse um projeto familiar no qual todos participassem, auxiliando assim na conscientização e no estímulo à prática da atividade física desde a infância do indivíduo. É importante fazer o levantamento junto aos pais, crianças e adolescentes quais as barreiras para a prática de atividade física da família. A falta de tempo, de suporte familiar, de companhia dos amigos, de oportunidade, além de preferir fazer outras coisas, preguiça, não ter alguém para levar, falta de espaços e de segurança têm sido consideradas barreiras para a realização de atividade física durante a infância e adolescência. O conhecimento dessas barreiras e a tentativa de propor estratégias para que os jovens tentem superá-las pode ser relevante para o aumento da prática de atividade física (SBP, 2017). O manual de Orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que a prática de atividades físicas seja, sempre que possível, acompanhada por um professor de educação física, sendo fundamental para adesão e manutenção deste comportamento, bem como, para potencializar benefícios e minimizar riscos (SBP, 2017).

**Considerações finais:** Sem dúvida a infância é uma fase muito importante para o desenvolvimento de comportamentos e habilidades que podem acompanhar as pessoas ao longo da vida. A partir dela, forma-se a base para as outras fases da vida, podendo-se influenciar de maneira positiva ou negativa. De um modo geral, a atividade física é considerada uma importante parceira na prevenção e/ou tratamento de diversas patologias, sendo o sedentarismo julgado uma ameaça para a saúde e o bem-estar das pessoas. Finalmente, considera-se através deste trabalho, que o simples fato de se manter uma infância ativa, não é garantia de saúde na vida adulta, porém já é um começo, uma vez que é possível despertar o gosto por uma vida ativa, auxiliar no crescimento, desenvolvimento físico e social além de ensinar as crianças o valor de hábitos saudáveis e comportamentos que levem ao crescimento de suas capacidades.

#### **Referências**

- EDWARDSON, C. L. et al. Association of Sedentary Behaviour with Metabolic Syndrome: A Meta-Analysis. **PLoS ONE**, v. 7, n. 4, p. e34916, 2012.
- GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Rev. bras. Educ. Fis. Esporte**, v. 25, p.37-43, 2011.
- SANTOS, et al. Fatores associados ao comportamento sedentário em escolares de 9-12 anos de idade. **Motriz**, v. 19, n. 3, Suplemento, p. S25-S34, 2013.
- SBP SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Grupo de Trabalho em Atividade Física. Promoção de atividade física na infância e adolescência. **Manual de Orientação**, n. 1, p. 1-14, jul. 2017.
- WHO World Health Organization. **Global Recommendations on Physical Activity for Health: 5–17 years old.** 2011. Disponível em: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>. Acesso em 20 out 2019.

## ESTUDOS CONTEMPORÂNEOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE NO FUTEBOL

Germano Viotto Machado<sup>1</sup>; Marcelo Antonio Ferraz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
geerviotto@hotmail.com;

<sup>2</sup>Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru - FIB -  
ferrazm2019@gmail.com ;.

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Psicologia do esporte, Futebol, Atleta de alto rendimento, estudos contemporâneos.

**Introdução:** A Psicologia do esporte, teve seu início há mais de um século, no Brasil ainda é vista como uma novidade tanto por psicólogos, que reconheceram essa área como uma especialidade da Psicologia a partir de dezembro de 2000 aproximadamente, como por profissionais do esporte sejam eles atletas, técnicos e dirigentes, que não têm conhecimento, e que de certa maneira essa intervenção pode ajudá-los a aumentar o rendimento esportivo ou superar situações adversas. (RUBIO, 1999). No começo apenas como forma de alguns aspectos biológicos, a psicologia hoje no esporte é um item muito importante, desde a base quanto no alto rendimento, pois nela está envolvida motivação, dinâmicas de grupo, liderança e bem-estar do atleta, traz como característica o foco educacional e clínico que podem se completar (SAMULSKI; SILVA, 2009). Ao analisar historicamente as investigações e pesquisas no esporte verifica-se o domínio das ciências biológicas, no entanto, não se pode deixar de lado os aspectos emocionais decorrentes do esporte, especialmente a saúde mental, e a necessidade destes aspectos na preparação de atletas (RUBIO, 1999).

**Objetivos:** Este trabalho tem como objetivo revisar a literatura para identificar a importância da psicologia do esporte em atletas de futebol. A ideia é demonstrar a partir da revisão da literatura como a psicologia do esporte ajuda, colabora e interfere na prática do Futebol Profissional.

**Relevância do Estudo:** É o campo da ciência onde trabalha com as emoções, pensamentos e comportamentos que afetam atletas e praticantes de atividade física.

**Materiais e métodos:** Foi realizado uma revisão bibliográfica a partir de artigos científicos, monografias e bancos de dados, como Scielo e Bireme em português no período de 1991 a 2015.

**Considerações Finais:** A Psicologia do Esporte, iniciou suas pesquisas há aproximadamente um século, estudando inicialmente aspectos próximos à fisiologia, os chamados condicionantes reflexos. Ao longo dos anos outros temas como motivação, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspectos da prática esportiva, e com base nestes comportamentos perceberam a necessidade de incluir pesquisadores e profissionais (RUBIO, 2002). Esporte e psicologia começaram a ter uma ligação mais próxima no final do século XIX e início do século XX, quando alguns especialistas resolveram pesquisar sobre os efeitos dos aspectos psicofisiológicos nas atividades físicas e esportivas, sendo Coleman Griffith indicado como aquele que realmente deu a partida na Psicologia do Esporte norte-americana, sobressaindo-se entre os trabalhos que escreveu o estudo "Psicologia de Atletas" (1928) (SAMULSKI; SILVA, 2009). O marco da recente história da Psicologia do Esporte tem seu início nos anos 50. O primeiro livro de Psicologia do Esporte foi realizado em 1962 por Athayde

Silva e Emílio Mira (RUBIO, 2002). A prática do futebol não era considerada um esporte entre os séculos XVI e meados do XIX, na época praticar esportes era uma atividade exclusiva da nobreza, na qual, existia preferência por outras atividades, por exemplo arco-flecha e equitação. No passado, os esportes tinham como objetivo simular os combates que ajudaram a moldar o mapa geopolítico da Europa. No Brasil, o esporte chegou a partir da escola, em 1894, quando Charles Miller (esportista do século XIX) trouxe da Inglaterra duas bolas de futebol e organizou os primeiros jogos, que envolviam sócios do São Paulo Athletic Club. Miller foi o responsável pelo início do esporte como competição no país em campos esportivos (ALVES; GARCIA, 2000). Eram chamados de amador, pois entre as demais particularidades, proibia que os jogadores recebessem qualquer benefício que configurasse uma remuneração para jogar (LUZ *et al.*, 2015). Com a profissionalização, ocorreram grandes mudanças no futebol brasileiro. Se no período amador, os praticantes eram membros da elite econômica, passaram a serem tratados como pobres, negros e mulatos que recebiam um salário igual ao de um operário. Ou seja, o jogador de futebol passa a ser socialmente excluído, pois, deixando um sentimento nacional que estava em processo de crescimento, o atleta era considerado um indivíduo incapaz de atuar como operário, sendo necessário recorrer ao futebol. Dessa maneira, é possível pensar que a mudança do futebol amador para o futebol profissional representou uma enorme diminuição de potencial para os jogadores (LUZ *et al.* 2015).

**Conclusão:** O presente estudo concluiu que a psicologia na área esportiva vem sendo estudada à mais de um século, com o intuito de auxiliar atletas do futebol para melhorar o seu desempenho. O Futebol tem se favorecido com os avanços da psicologia, pois cada dia mais profissionais da área da Psicologia e professores de Educação Física buscam na Psicologia do Esporte meio de potencializar ações e as decisões dos atletas de Futebol, dando-lhes suporte psicológico dentro e fora do campo, resultando hoje de uma prática essencial para o Futebol de alto rendimento.

**Referências:**

- ALVES, N. G; GARCIA, R. L. Futebol: paixão e política. In: CARRANO, P. C. (Org.). Bate-bola inicial. Rio de Janeiro: DP&A, 2000, p. 7 -10.
- LUZ. et, al. Do Amadorismo ao futebol-espetáculo: Uma reflexão acerca dos clubes de futebol Brasileiros. **The Journal of the Latin American Socio-Cultural Studies of Sport**. Curitiba, 5, n. 1, p. 34-45, 2015
- RUBIO, K. **A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa**. Psicologia, ciência e profissão. v.19 n.3, 1999.
- RUBIO, K. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. **Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales, Universidad de Barcelona**, v. 7, n. 373, 10 de maio de 2002.
- SAMULSKI, D.M., SILVA, S.A. Psicologia aplicada à arbitragem. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Ed Manole, p. 461-486, 2009.

## ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE LEVAM A PRÁTICA DO FUTSAL

Gian Lucas Lopes<sup>1</sup>; Marcelo Antônio Ferraz<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
[gian\\_lucas\\_lopes@hotmail.com](mailto:gian_lucas_lopes@hotmail.com);

<sup>2</sup> Professor de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
[ferrazm2019@gmail.com](mailto:ferrazm2019@gmail.com).

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Futsal, Aspectos Motivacionais, aluno/atleta, esporte coletivo.

**Introdução:** Na área do esporte e da atividade física, a literatura traz vários conceitos e aplicações para o tema da motivação, focando tanto o rendimento do aluno/atleta, quanto à importância da aderência aos programas de atividades físicas. Benck e Casal (2006), indicam o ato de praticar esportes em suas diferentes especificidades exige de crianças e adolescentes um alto desenvolvimento de suas funções, qualidades e estados psíquicos para permanência no processo de preparação e competição desportiva. Segundo Williams (1991), um desportista insatisfeito com o seu nível de execução, com falta de motivação para melhorar, poderá experimentar sentimentos de auto insatisfação como reforçadores negativos, mesmo quando o feedback subsequente indicar melhora. Ambas as técnicas, o reforço sistemático e o feedback objetivo, requerem a identificação de condutas específicas que são importantes para alcançar o êxito, tanto individual como coletivo. Weinberg e Gould (2001) creditam aos pais e a família das crianças grande responsabilidade no direcionamento dos mesmos à atividade esportiva, no qual, as orientações aos objetivos das crianças são significativamente relacionadas àqueles adotados por seus pais, ou seja, muitas vezes, o pai tenta fazer do filho aquilo que ele sempre sonhou, mas nunca conseguiu, fato típico no nosso País relacionados ao Futebol e ao Futsal. Estes autores consideram que os pais podem desempenhar um papel altamente positivo e/ou altamente negativo na experiência esportiva das crianças. Porém, um grande desafio para as pessoas envolvidas com esportes juvenis (principalmente técnicos e dirigentes) é identificar as formas precisas com que os pais podem afetar positivamente a experiência das crianças e encorajá-los a empregarem essas práticas, e, por outro lado, identificar ações negativas e facilitar os esforços para eliminá-las.

**Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi compreender quais são os principais fatores motivacionais que levam a prática no futsal, sob a perspectiva dos atletas.

**Relevância do Estudo:** Para Becker Junior (1996), a motivação é um fator muito importante na busca de qualquer objetivo, pelo ser humano, já Weinberg e Gould (2001) falam que cada um desenvolve uma visão pessoal do que o motiva observando como outras pessoas são motivadas. São vários os motivos que podem levar uma pessoa a procura de atividade física, o importante são os resultados e objetivos neles conquistados.

**Materiais e métodos:** Os participantes (N=20) foram convidados a participar do presente estudo, porém apenas (N=18) concordaram assinando o TCLE para responder o questionário. A amostra foi composta por dois grupos sendo o grupo sub-15 (N=10) com média 14.8 de idade e desvio padrão 0.42. Outro grupo chamado de sub-17 (N=08) com média 16.8 de idade e desvio padrão 0.35 O presente estudo foi uma pesquisa descritiva e comparativa de delineamento transversal. O Instrumento de avaliação foi um Questionário, adaptado de Guedes e Netto (2013) com validação transcultural para atletas-jovens brasileiros apresentado no artigo publicado na Revista Motriz UNESP/Rio Claro/SP. O questionário contém 30 itens que foram respondidas de forma fechada com o objetivo de verificar o que levam esses indivíduos a prática do futsal. Teste *T de Student* ( $p < 0,05$ ) para diferenças dos

julgamentos entre os grupos. O presente estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP/FIB/BAURU/SP.).

**Resultados e discussões:** As respostas obtidas dos questionários comparando o grupo sub-15 e o grupo-17, quanto as diferenças dos julgamentos dos fatores motivacionais, que levam a prática do futsal indicaram que esses grupos fizeram julgamentos estatisticamente semelhantes sem nível de significância  $p < 0,289$ . Para o grupo sub-15 as preferências foram nesta ordem: 1º.) Competição (4,85); 2º.) Competência (4,77); 3º.) Aptidão (4,70); 4º.) Atividades em grupo (4,63); 5º.) Emoção (4,53); 6º.) Afiliação (4,53); 7º.) Reconhecimento social (4,38) e 8º.) Diversão (4,35). Para o grupo sub-17 as preferências foram nesta ordem: 1º.) Competência (4,75); 2º.) Competição (4,56); 3º.) Aptidão (4,28); 4º.) Atividades em grupo (4,28); 5º.) Emoção (4,08); 6º.) Afiliação (3,91); 7º.) Reconhecimento social (3,80); Diversão (3,66). Portanto, o presente estudo indicou que os fatores motivacionais dos adolescentes de ambos os grupos não foram diferentes, estando de acordo com Weinberg e Gould (2001); e Cratty (1983), pois segundo este autor para muitos jovens, fazer parte de um time significa a oportunidade de ser membro de um grupo, de formar laços com seus companheiros. Os dois itens que divergiram foram a Competência e a Competição, indicando os maiores índices de fatores motivacionais. Em se tratando da competição, índice apontado pelo grupo de sub-15 como o primeiro, nota-se que este fator evidencia uma certa ansiedade para a prática em termos da competitividade ou da disputa, comportamentos típicos de adolescentes inexperientes, já a competência apontada pelo grupo sub-17 já indica uma certa experiência por se auto motivarem para a melhora em detrimento do resultado. Estes apontamentos estão de acordo com Weinberg e Gould (2001), Cratty (1983) Benck e Casal (2006), Williams (1991).

**Conclusão:** O presente verificou os fatores que motivam a prática do futsal por parte de atletas/alunos adolescentes. Não houve diferenças nos julgamentos de atletas do sub-15 comparado aos do sub-17, ou seja, os fatores de preferências foram bem semelhantes indicando que competência, competição e aptidão física como os principais fatores motivacionais, em detrimento dos fatores afiliação, acolhimento e diversão. Deste modo, os alunos/atletas veem na prática deste esporte um fator mais competitivo e voltado para o aprimoramento físico do que uma diversão ou até mesmo como um fator lúdico.

### Referências

- BECKER JÚNIOR, B. **El efecto de tecnicas de imaginacion sobre patrones e lectroencefalograficos, frecuencia cardiaca y en el rendimento de praticantes de baloncesto com puntuaciones altas y bajas en el tiro libre**. Universidad de Barcelona, Barcelona, 1996.
- BENCK, R. T; CASAL, H. M. V. **Atribuições de causalidade para o sucesso e fracasso em diferentes modalidades esportivas. Lecturas: Educación física y deportes**, ISSN-e 1514-3465, n. 92, 2006.
- CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil Ltda., 1983.
- GUEDES, D. P; NETTO, J. E. S. Participation Motivation Questionnaire: tradução e esportiva. **Motriz**, Rio Claro, v.14, n.1, p.63-66, Jan./Mar. 2013.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- WILLIAMS, J.M. **Psicologia aplicada al deporte**. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

## A NATAÇÃO COMO INSTRUMENTO DE APRENDIZAGEM LÚDICA E MOTORA PARA CRIANÇAS COM TRANSTORNO ESPECTRO AUTISTA (TEA)

Guilherme Rodrigues Câmara<sup>1</sup>; Wendell Lima da Silva<sup>2</sup>;

<sup>1</sup>Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [guicamara22@outlook.com](mailto:guicamara22@outlook.com);

<sup>2</sup>Professor de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB [wllac@hotmail.com](mailto:wllac@hotmail.com).

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** natação; atividades lúdicas; transtorno espectro autista; educação física.

**Introdução:** A realização de exercícios físicos em meio aquático é de suma importância para saúde e bem-estar do ser humano em todas as idades. No mundo, existem inúmeras crianças portadores de diferentes deficiências, dentre elas o Transtorno Espectro Autista, que é caracterizado como uma desordem do desenvolvimento que afeta a interação social e comunicativa, havendo diferentes graus e limitações motoras e sensitivas, trazendo complicações durante o crescimento global da criança (WERLE, 2017).

**Objetivos:** Como objetivo geral dessa pesquisa, buscou-se compreender a influência da natação e das atividades aquáticas lúdicas como exercício físico em crianças com autismo. E, como objetivos específicos, concentrou-se no conhecer os transtornos invasivos do desenvolvimento e seus sinais, descrever a aprendizagem dessas crianças na natação utilizando-se de atividades lúdicas e relatar como a natação e as atividades lúdicas em meio líquido auxiliam na evolução da criança com Transtorno Espectro Autista.

**Relevância do Estudo:** Justifica-se a importância do presente estudo para a comunidade científica, a fim de contribuir com a área da Educação Física, nela apontando quais são os métodos, na natação, que mais trazem benefícios a essas crianças.

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura com artigos científicos selecionados nas bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, Bireme, Medline e Lilacs e livros da área que contém no acervo da biblioteca da Faculdades Integradas de Bauru. Os trabalhos selecionados estavam compreendidos entre os anos de 2000 a 2018. Como critério de inclusão, foram abrangidos trabalhos relacionados com o tema e que foram publicados no período compreendido entre 2000 e 2018. E, como critério de exclusão, foram eliminados da pesquisa trabalhos publicados anteriormente ao ano 2000 e as crianças com outras patologias neurológicas associadas além do TEA.

**Resultados e discussões:** O Transtorno Espectro Autista (TEA) é descrito como um transtorno global do desenvolvimento que afeta a interação social, comportamentos e a comunicação, tendo seu início antes dos três anos de idade. Os sinais que o autismo apresenta varia de criança para criança, mas dentre eles estão os padrões de comportamento repetitivos e estereotipados, interesses restritos, temperamento agressivo e déficit na comunicação. Além destes sintomas, este distúrbio traz consigo diversas alterações e limitações sensório-motoras para a criança prejudicando seu desenvolvimento físico e socioafetivo (SCHLIEMANN, 2013). A natação é uma modalidade esportiva muito escolhida pelos pais de crianças autistas, porque é considerada um esporte completo que ajuda essas crianças a terem um autoconhecimento e a se desenvolverem de forma global. A natação dispõe de quatro estilos de nado que são biomecanicamente diferentes, sendo eles, o crawl, de costas, de peito e de borboleta (WERLE, 2017). Durante as aulas de natação, é de suma importância que sejam criadas atividades/práticas lúdicas para melhor estimular a criança, porque o aprendizado dos gestos técnicos (respiração, flutuação, descontração muscular e

propulsão), a aceitação das diferenças e a inclusão desse indivíduo serão significativos (CHINCON; SÁ; FONTES, 2014). O ambiente aquático proporciona à criança autista diversas experiências e vivências bem diferentes, quando comparadas a outros esportes, pois favorece nela a percepção sensorial e a motricidade e a auxilia na coordenação, orientação temporal e lateralidade. É de suma importância que essas habilidades sejam desenvolvidas nesses indivíduos (FREIRE, 2019). A natação e as dinâmicas em meio líquido ajudam os autistas a se desenvolverem nas áreas em que mais possuem bloqueios (comunicação, movimentos estereotipados, coordenação motora e convívio social) (DA SILVA et al, 2019).

O professor de Educação física possui um importante papel ao unir a natação com a ludicidade nas aulas, pois isto torna a natação um instrumento de aprendizagem lúdica e motora para crianças com TEA (FREIRE, 2019).

**Conclusão:** De acordo com o que foi pesquisado, conclui-se que as atividades em meio líquido e a natação contribuem de forma significativa para o desenvolvimento das crianças autistas, pois a água em conjunto com a ludicidade, facilitam o processo de aprendizado do sistema sensorio-motor, impactando positivamente na interação social, afetiva e psicológica da criança, proporcionando bem-estar e qualidade de vida.

No entanto, sugere-se que novos estudos que envolvam este tema sejam realizados a fim de entender mais sobre este transtorno, os métodos, jogos e atividades que contribuem para o desenvolvimento das crianças autistas, a fim de contribuir com a área da educação física, especificamente da natação, para que os profissionais possam elaborar práticas que auxiliem seus alunos com autismo em todas as fases da vida.

## Referências

CHICON, José Francisco; SÁ, M.; FONTES, A. Natação, ludicidade e mediação: a inclusão da criança autista na aula. **Revista da Sobama, Marília**, v. 15, n. 1, p. 15-20, Jan./Jun., 2014. Disponível em: <<file:///C:/Users/alunos/Downloads/3797-Texto%20do%20artigo-12438-1-10-20140708.pdf>>. Acesso em: 03 mar. 2019.

DA SILVA, Simone Gama et al. OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM AUTISMO. **Diálogos em Saúde**, v. 1, n. 1, 2019. Disponível em: <<file:///C:/Users/alunos/Downloads/204-640-1-PB.pdf>>. Acesso em: 05 mai. 2019.

FREIRE, Marília; SCHWARTZ, Gisele Maria. O papel do elemento lúdico nas aulas de natação. **EFDeportes.com, Revista Digital Buenos Aires**, v. 10, n. 86, p. 1-4, 2005. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd86/natacao.htm>> Acesso em: 16 abr. 2019.

SCHLIEMANN, André. **Esporte e Autismo: Estratégias de ensino para inclusão esportiva de crianças com transtornos do espectro autista (TEA)**. 55f. Trabalho de Conclusão de Curso - Faculdade de Educação Física da Universidade de Campinas, Campinas, 2013. Disponível em: <[file:///C:/Users/alunos/Downloads/Andr%C3%A9LisandroSchliemann\\_TCC.pdf](file:///C:/Users/alunos/Downloads/Andr%C3%A9LisandroSchliemann_TCC.pdf)>. Acesso em: 20 abr. 2019.

WERLE, Eloíse. Metodologia do ensino da natação. Londrina: Editora Educacional S.A., 2017. 184 p.

## CONTRIBUIÇÃO DA MUSCULAÇÃO PARA VÍCIOS POSTURAIS DO COTIDIANO

Gustavo Fernandes Porfírio<sup>1</sup>; Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Bacharelado Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
porfírio.26.01@gmail.com;

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

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** musculação, postura, qualidade de vida.

**Introdução:** A prática regular de atividade física é fundamental em qualquer idade e tem sido considerada um meio de preservar e melhorar a saúde e a qualidade de vida do ser humano (FREIRE, 2014). Devido às mudanças nos hábitos e o aumento da expectativa de vida, nota-se uma tendência a piorar os problemas de posturais da população. A postura incorreta é resultado de um hábito ruim a médio e longo prazo, pode causar muitos transtornos físicos, se pronunciando por meio de diferentes doenças, causando dores na cervical, ombros e principalmente lombar, e afetar a qualidade de vida.

**Objetivos:** Pretendeu-se realizar como esse trabalho, uma abordagem científica a respeito dos vícios posturais e dores corporais adquiridas no cotidiano, devido à má postura, analisando e descrevendo como a musculação pode contribuir para melhora desse quadro.

**Relevância do Estudo:** Esta pesquisa é importante para conscientizar as pessoas sobre a importância das mudanças de alguns hábitos cotidianos, para que assim tenha uma postura mais adequada e como consequência melhora na qualidade de vida.

**Materiais e métodos:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que, segundo Minayo (2001) trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis. Sendo assim, realizou-se uma revisão de literatura com investigação em base de dados online, usando os seguintes descritores em saúde: musculação, postura e qualidade de vida.

**Resultados e discussões:** Um grande número de evidências científicas tem demonstrado, cada vez mais, que o hábito da prática de atividade física se constitui não apenas como instrumento fundamental em programas voltados à promoção da saúde, inibindo o aparecimento de muitas das alterações orgânicas que se associam ao processo degenerativo, mas também, na reabilitação de determinadas patologias que recentemente contribuem para o aumento dos índices de morbidade e mortalidade (MACEDO *et al.*, 2003). A musculação tem o intuito de fortalecimento muscular, tornando-se imprescindível, pois promove o recrutamento de unidades motoras que estimulam um neurônio motor aumentando a força muscular e conseqüentemente maior estabilização das articulações. (SANCHES *et al.*, 2018). A musculação pode influenciar na melhora da postura, e um grupamento muscular importante são os dorsais, que têm funções imprescindíveis na postura, sustentação do peso corporal, movimento e locomoção. Segundo Gianolla (2013) são extremamente importantes para uma boa qualidade de vida, pois muitos atuam sustentando a coluna em várias posições do corpo durante as ações do dia a dia. Treinados de forma correta, fortalecidos, fazem a coluna cumprir melhor suas capacidades, porque assim ela estará protegida e isso é fundamental para o ser humano. Santos *et al* (2017) avaliaram a postura de 257 praticantes de um programa de condicionamento físico individualizado (que inclui a musculação) de ambos os

gêneros, na faixa etária entre 10 e 78 anos, que praticavam exercícios de duas a três vezes/semana com carga horária de 120 a 180 minutos. Verificaram que às alterações posturais mais prevalentes no gênero feminino foram anteriorização da cabeça, hipercifose, escoliose torácica, inclinação lateral de quadril e eversão de pé. Já no masculino encontraram resultados semelhantes com exceção da hipercifose. Concluíram assim que os praticantes de musculação apresentaram boa postura, com alterações posturais que podem ser consideradas clínicas, sendo necessário maior observação/monitoramento por parte dos *personal trainers*.

### **Considerações Finais:**

A prática da musculação favorece o fortalecimento da musculatura, que quando trabalhada corretamente, pode auxiliar no alinhamento postural. Sugere-se que novos estudos sejam realizados para que essas evidências encontradas cheguem ao conhecimento da população.

### **Referências**

- FREIRE, R. S. et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, brasil. **Rev Bras Med Esporte**. São Paulo. v. 20, n. 5, p.325-349, set/out, 2014.
- GIANOLLA, F. **Exercícios de musculação**: uma abordagem técnica. Livraria e editora Revinter, Ria de Janeiro, 2013.
- MACEDO, C. S. G. et al. Benefícios do exercício físico para qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v.8, n.2, p.19-27, 2003.
- MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa social**: teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- SANCHES, J. L. C. et al. Os benefícios da musculação na reabilitação de alunos com condromalácia patelar: Uma revisão bibliográfica. **Revista Diálogos em Saúde**, Cabedelo, v.1, n. 2, p.85 -93, jul/dez. 2018.
- SANTOS, J, B et al Avaliação postural em alunos praticantes de programa de condicionamento físico: personal trainer. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**. Bragança Paulista, v. 16, n.5, p.257-267, 2017.

## IMPORTÂNCIA DO USO DO DESCANSO ATIVO E PASSIVO NO TREINAMENTO ESPORTIVO

<sup>1</sup>Helena Netto Cirelli; <sup>1</sup>Thais Helena Ijano Martins Queiroz; <sup>2</sup>Marco Antonio Pelegrino Manji.  
<sup>1</sup>Alunas e <sup>2</sup>Professor Mestre do Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – FIB- [helena.cirelli@yahoo.com.br](mailto:helena.cirelli@yahoo.com.br); [thaish\\_martins@hotmail.com](mailto:thaish_martins@hotmail.com); [marcomanji@hotmail.com](mailto:marcomanji@hotmail.com).

**Grupo de trabalho:** Educação Física.

**Palavras-chave:** treinamento esportivo, fadiga, descanso ativo e passivo.

**Introdução:** Durante o período de treinamento o atleta passa por adaptações fisiológicas para atingir melhoras nas capacidades físicas, aumentar sua performance e o seu objetivo esperado. Desse modo a recuperação ou descanso é uma parte fundamental deste processo. Segundo Bompa (2002) afirma que este é um processo multidirecional, com fatores intrínsecos e extrínsecos, tal como idade, tempo de treinamento, gênero, fatores ambientais e nutricionais, e que o nível de recuperação está relacionado com a transferência eficiente de energia (oxidação) e a remoção dos catabólitos do estresse oxidativo do organismo, proporcionando uma curva de recuperação descendente e não linear.

**Objetivo:** Entender a importância do o descanso ativo e passivo no treinamento.

**Relevância do Estudo:** a etapa de descanso é uma fase crítica de sucesso na performance dos atletas. Como cada atleta tem uma biologia particular, entendê-la é essencial para definir qual descanso é adequado para obter o máximo de aproveitamento.

**Metodologia de pesquisa:** revisão bibliográfica com uso de artigos científicos das bases de dados Scielo, Pubmed, Lilacs e de livros do acervo bibliográfico das Faculdades Integradas de Bauru (FiB).

**Revisão de literatura:** a prática de atividade física é nada mais que uma rota bioquímica da glicose (glicólise), na rota anaeróbica ocorre a produção de lactato que causa fadiga, entretanto o mesmo serve como substrato para a ciclagem de glicogênio durante a fase de recuperação, (BENETTI *et. al*, 2000). A remoção de lactato presente no sangue pode ser feita de forma ativa ou passiva. Na forma passiva o atleta permanece em repouso durante a fase recuperativa, quando o atleta continua a se exercitar, caracteriza a forma ativa de descanso. Foss (2010) afirma que o efeito de remoção do lactato é mais rápido, quando os atletas praticam atividades contínuas como corrida ou ciclismo com intensidades de 30 a 60% do VO<sub>2</sub> máx. Estudo realizado por Farto (2002) relaciona o descanso como um dos fatores que contribuem para o planejamento do microciclo desportivo, interagindo os momentos de treinamento e restabelecimento. Neste sentido, parte do efeito somatório de carga durante o desenvolvimento do treinamento é possível ser regenerado através do descanso ativo por meio de exercícios de desenvolvimento geral. Leitão *et, al* (2016) analisaram os tipos de descanso ativo e passivo em seu estudo e a conclusão chegada, foi que não houve diferença entre a frequência cardíaca de recuperação referente aos dois tipos de descanso, porém na proposta apresentada por Macêdo *et.al* (2012) a queda da frequência cardíaca dos participantes foi maior nos que realizaram descanso passivo do que no descanso ativo. Entretanto, Kreher (2016) afirma que, independente do tipo de descanso aplicado na periodização, se esta não for eficaz pode levar o atleta à síndrome do excesso de treinamento (*overtaining*), provocando alterações nos sistemas imunológico, neurológico e hormonal, e mudanças nos aspectos psicológicos, fazendo com que o atleta perca rendimento e vontade de treinar.

**Considerações finais:** O descanso é um fator essencial durante o treinamento do atleta, para que o nível de rendimento do atleta não diminua e atleta entre em *overtaining*. Entretanto, não há estudos que definam qual é o melhor tipo de descanso a ser aplicado, pois tudo depende do objetivo e da fase de treinamento em que ele é inserido e da individualidade biológica do atleta e das condições nutricionais e ambientais. Desta forma, novas pesquisas necessitam ser realizadas, a fim de indicar o melhor uso do descanso ativo e passivo nas práticas esportivas.

## Referências

BENETTI, M.; SANTOS, R. T.; CARVALHO, T. Cinética de lactato em diferentes intensidades de exercícios e concentrações de oxigênio. **Rev Bras Med Esporte**. Vol. 6, Nº 2 – Mar/Abr, 2000

BOMPA, TUDOR O. **Periodização:** teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 4ª Ed. p. 102 – 110. 2002.

FARTO, M. F. Estrutura e Planificação do Treinamento Desportivo. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital** - Buenos Aires - Año 8 - Nº 48 - Maio de 2002.

FOSS, M. L.; KETAYIAN, S. J. **Bases fisiológicas do exercício e do esporte**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 6ª Ed. p. 55-57. 2010.

KREHER J. B. Diagnosis and prevention of overtraining syndrome: an opinion on education strategies. **Open Access J Sports Med.**; 7: 115–122. DOI: 10.2147/OAJSM.S91657. 8 Set 2016.

LEITÃO, S. R. A. et al. Ventilometria aplicada na avaliação do perfil de aptidão aeróbia em ciclistas recreacionais no sertão central do Ceará. **Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC), 12., 2016, Quixadá. Anais... Quixadá: Centro Universitário Católica de Quixadá. ISSN: 2446-6042, 2016.**

MACÊDO, F. R.; DE BORTOLI, R. Identificação do ponto de deflexão da frequência cardíaca utilizando Mtest. **Revista Gestão, Inovação e Tecnologias**, v. 2, p. 64–73, 2012.

## DIFERENÇAS NA PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO ENTRE UM TRIATHLON OLÍMPICO E UM IRONMAN

Helena Netto Cirelli<sup>1</sup>, Marco Antonio Pelegrino Manji<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
helena.cirelli@yahoo.com.br;

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** *triathlon*, olímpico, *IRONMAN*, métodos de treinamento, características das provas.

**Introdução:** O *triathlon* é uma modalidade que desde 1974 na Califórnia (EUA), vem somando praticantes amadores e profissionais ao longo dos anos, com o objetivo de performance, qualidade de vida e lazer (Confederação Brasileira de *Triathlon* (CBTri), 2018). Em 2000, nos Jogos Olímpicos de Sydney, Austrália, o *triathlon* entrou na lista das modalidades olímpicas na distancia de 1500m de natação, 40km de ciclismo e 10km de corrida, sendo mais curta do que a percorrida no *IRONMAN* os atletas percorrem 3,8km de natação 180km de ciclismo e 42,1km de corrida. Em ambas, as modalidades são praticadas de forma sequencial e sem interrupções, com media de duração de 2 horas na modalidade olímpica e 10 horas no *IRONMAN* (CBTri, 2018). Devido ao fato de ser uma modalidade que combina três esportes praticados em sequência, a periodização do treinamento não pode ser feita de forma individual, mas levando em conta essa combinação, para que o atleta tenha o melhor resultado no dia da competição (ANJOS *et. al*, 2003).

**Objetivos:** Comparar a metodologia de treinamento do *triathlon* nas distâncias Olímpica e *IRONMAN*.

**Relevância do Estudo:** A periodização do treinamento é um processo fundamental para que o atleta obtenha melhor desempenho físico, mental e emocional no dia da sua prova principal. Desta forma o presente trabalho mostra a diferença nas periodizações de uma prova de *triathlon* Olímpico e de um *triathlon* *IRONMAN*.

**Materiais e métodos:** Revisão bibliográfica realizada com base em artigos científicos publicados em revistas nacionais e internacionais e plataformas *onlines*. Descritiva, qualitativa transversal. A terminologia portuguesa para *triathlon* é triatlo, como a Confederação Brasileira de *Triathlon* adotou a terminologia inglesa, o mesmo padrão será mantido.

**Revisão de literatura:** Segundo Bompa (2002), esta modalidade de esporte demanda capacidades funcionais do sistema nervoso central, da estrutura locomotora e cardiorrespiratória, devido à combinação complexa de várias capacidades biomotoras dominantes e com intensidade dominante específica para cada evento. O fator crítico de sucesso parece estar na periodização dos treinamentos: aumento de resistência demanda equilíbrio entre carga de treinamento interna e externa e descanso; evitando-se a sobrecarga de treinamento que pode levar à desgastes incapacitantes (MUJIKI, 2017). Desta forma a periodização dos treinamentos visando o aumento de resistência, demanda um equilíbrio entre a carga de treinamento interna e externa para o atleta e o descanso necessário, para evitar sobrecarga de treinamento, evitando possíveis desgastes desnecessários, que impossibilite sua prática. Por se tratar de provas com durações maiores do que 60 minutos, o treinamento de resistência vem para retardar a fadiga ou proporcionar que o atleta, mesmo em um estado de fadiga, continue trabalhando. Isto depende de fatores como força muscular, velocidade, habilidades técnicas e psicológicas durante a execução da atividade (BOMPA, 2002). Para compor o ciclo de treinamento deve ser feito de forma integrada, para assimilar a periodização da resistência, da velocidade, da força, das capacidades biomotoras (dieta e habilidades psicológicas), de cada modalidade em conjunto uma da outra, contendo o período preparatório, competitivo e o transitório. Além das distancias serem diferentes, a classificação

entre elas também é, gerando um ciclo de treinamento distintos, no que se refere a volume e intensidade e o número de provas competidas durante o ano, caracterizando uma periodização seletiva de forma múltipla (BOMPA, 2002). Neste esporte, os atletas devem trabalhar em um ciclo de movimento ideal, para que tenham um aproveitamento melhor dos substratos energéticos e força mecânica. Somados a estes 2 fatores, existe a inércia causada na natação, gerada pela água, sendo importante para a economia de energia do movimento, para os corredores a eficiência acontece quando a passada é maior com baixa frequência, já os ciclistas preferem aumentar a frequência de rotação, diminuindo a força. Quando o atleta aumenta a frequência de passada, diminuindo o comprimento sem que haja alteração na velocidade, gera uma fadiga não-compensada. É normal acontecer isso durante uma prova, sendo que na natação é mais fácil que isso aconteça (VERKHOSHANSKI, 2001).

**Considerações finais:** Ao comparar as características das provas, como variáveis fisiológicas dos atletas, distâncias percorridas entre as modalidades, calendário de provas específicas para classificação de uma olimpíada e do mundial de *IRONMAN* na modalidade *triathlon*. O volume e intensidade durante os treinamentos deverão ser trabalhados conforme a periodização específica para cada ciclo, sendo que para o ciclo olímpico verificou-se uma preparação em blocos e ondulatórias e para o Mundial de *IRONMAN* a preparação cíclica ondulatória, foi a mais indicada. Contudo, novas abordagens devem ser estudadas e comparadas, a fim de maximizar o desempenho dos atletas durante as competições desta modalidade.

### Referências

- ANJOS, M.A.B., *et. al.* Características somatotípicas, dermatoglíficas e fisiológicas do atleta de triatlo. **Fitness & Performance Journal**, v.2, n.1, p 49-57, 2003.
- BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte Editora, 4 ed, p. 12, 358. 2002.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TRIATHLON. **A Origem**. Disponível em: <<http://www.cbtri.org.br/triathlon/>>. Acesso em: 17 de março de 2019.
- MUJIKÁ, I. Quantification of Training and Competition Loads in Endurance Sports: Methods and Applications. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, DOI: **10.1123 / ijspp.2016-0403**, v12 p S2-9 -S2-17, 2017.
- VERKHOSHANSKI, Y.V. **Treinamento desportivo: teoria e metodologia**. Porto Alegre: ARTMED Editora. V519t, p. 134-137, 2001.

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS DIABÉTICOS

Heloisa da Costa Lopes<sup>1</sup>; Wendell Lima da Silva<sup>2</sup>;

<sup>1</sup>Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
[lopes.heloisa@gmail.com](mailto:lopes.heloisa@gmail.com);

<sup>2</sup>Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
[wllac@hotmail.com](mailto:wllac@hotmail.com);

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** idosos, diabetes, qualidade de vida

**Introdução:** A American Diabetes Association, reforça que os efeitos benéficos do exercício físico são substanciais, e estudos recentes reforçam a importância de programas de atividades físicas no longo prazo para o tratamento e prevenção desta anormalidade metabólica e suas complicações. Os efeitos benéficos são: diminuição das concentrações de glicose sanguínea antes e após o exercício, melhora do controle glicêmico, diminuição de medicamentos orais ou insulina, melhora da sensibilidade à insulina e do condicionamento cardiovascular e conseqüentemente diminuição dos fatores de risco cardiovascular.

**Objetivos:** O objetivo desta revisão é apontar os principais benefícios da prática da atividade física para idosos que adquiriram a diabetes no processo de envelhecimento.

**Relevância do Estudo:** Os estudos que abordam o assunto são unânimes com relação à importância da prática de atividades físicas no processo de envelhecimento, trazendo benefícios, tanto físicos, quanto psicológicos e sociais, sendo um fator de grande relevância para a promoção e manutenção da saúde e qualidade de vida dos idosos.

**Materiais e métodos:** este estudo é do tipo qualitativo descritivo de revisão bibliográfica conceitual. Para a revisão do conceito pautou-se na temática atividade física – idoso - diabetes. Foram levantados alguns artigos e os critérios de busca do material se deram por produções, que estivessem disponíveis na base de dados da Scielo, Pubmed, Google Acadêmico.

**Discussão:** Entre as doenças crônicas não transmissíveis, o diabetes mellitus (DM) se destaca como importante causa de morbidade e mortalidade, especialmente entre os idosos. O DM2 é um importante problema de saúde pública, e está associado a complicações que comprometem a produtividade, a qualidade de vida e a sobrevivência dos indivíduos, além de acarretar altos custos no controle metabólico e tratamento de suas complicações (SINCLAIR, et al., 2008). O sedentarismo, que tende a acompanhar o envelhecimento, vem sofrendo um avanço tecnológico ocorrido nas últimas décadas, sendo um importante fator de risco para as doenças, especialmente o diabetes mellitus e afecções cardiovasculares (KALACHE, et al., 2003 e PATE, et al., 2001). A realização de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui para a melhora da capacidade funcional do idoso. Segundo o estudo feito por FRANCHI, et al. (2008), em idosos diabéticos e não diabéticos praticantes de alguma atividade física, que apesar dos idosos diabéticos realizarem as AVDs (Atividades de Vida Diária) sem ajuda, eles afirmaram que uma das grandes dificuldades foi em subir e descer escadas, onde foi relatado dores, formigamento, inchaço e cansaço nas pernas. De acordo com a Sociedade Brasileira de Diabetes, esses sintomas podem estar relacionados com uma das complicações do diabetes – conhecida como neuropatia periférica.

Por fim, segundo Bayliss, Ware, Steiner, a chance de o idoso apresentar um declínio da capacidade funcional foi duas vezes maior entre os diabéticos quando comparados com os indivíduos hipertensos. Uma possível explicação para a falta de associação entre diabetes

mellitus e dependência funcional pode ser o fato de que a população de diabéticos esteja subestimada nessa amostra. Também devemos considerar que a associação entre diabetes mellitus e incapacidade funcional é devida a múltiplos fatores porque esta doença está relacionada, sobretudo, a complicações vasculares e neuropáticas que, conseqüentemente, afetam a capacidade funcional. Conclui-se que, todos os estudos sugerem que a prevenção e o controle das doenças crônicas podem melhorar as atividades (AVDs e AIVDs) e, conseqüentemente, promover o bem-estar desta população, através dos exercícios físicos.

**Considerações finais:** o presente trabalho, nos mostra que os idosos diabéticos apresentam maior proporção de obesidade e sobrepeso, maior percentual de internações hospitalares, maior prevalência de comorbidades, como hipertensão arterial, anemia, doenças do coração e doença renal crônica, sendo necessário investimentos além dos tratamentos e cuidado adequado dos pacientes, são também fundamentais os programas e as campanhas governamentais com o intuito de incentivar mudanças comportamentais que favoreçam a redução dos altos níveis de incidência e de suas complicações na população idosa.

### Referências

AMERICAN DIABETES ASSOCIATION. Atividade física/ exercícios e diabetes. **Diabetes Care**; n.3, p.127-131, 2004

BAYLISS, E. A. et al. Predicting declines in physical function in persons with multiple chronic medical conditions: what we can learn from the medical problem list. **Health Quality Life Outcomes**,; 2: 47-54 2004

FRANCHI, K. M. B., et al. Estudo comparativo do conhecimento e pratica de atividade física de idosos diabéticos tipo 2 e não diabéticos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, vol. 11, n. 3, 2008, p. 327-339

KALACHE, A.; COOMBES, Y. Population aging and care of the elderly in Latin America and the Caribbean. **Revista Clínica de Gerontologia**. 2003; 5: 347-355

SINCLAIR, A. J., et al. Impact of diabetes on physical function in older people. **Diabetes Care**. 2008; 31: 233-235

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Tratamento e acompanhamento do diabetes mellitus. Rio de Janeiro: **Diagraphic**, 2007

## EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO PARA CONDROMALACIA PATELAR

Jéssica Cristine dos Santos Doca<sup>1</sup>; Me Marco Antonio Pelegrino Manji <sup>2</sup>

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

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

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Condromalacia patelar; exercícios; fortalecimento; complexo articular do joelho.

**Introdução:** Condromalacia é um termo aplicado à perda de cartilagem envolvendo uma ou mais porções da patela, sua incidência na população é muito alta aumentando conforme a faixa etária, sendo mais comum em pacientes do sexo feminino e com excesso de peso. As causas de condromalacia incluem instabilidade, trauma direto, fratura, subluxação patelar, aumento do ângulo do quadríceps (ângulo Q), músculo vasto medial ineficiente, mau alinhamento pós-traumático, síndrome da pressão lateral excessiva e lesão do ligamento cruzado posterior (FREIRE et al, 2006; AZEVEDO, 2008; BORGES, 2013). Seu equilíbrio estrutural, no entanto, é frágil, qualquer distúrbio na sua estabilidade pode representar alteração funcional capaz de produzir instabilidades articular, algumas vezes incapacitantes (BURMANN et al, 2011). De acordo com Ferreira et al (2008); Pinto (2009) dentre os vários benefícios do fortalecimento muscular, pode-se destacar uma melhora no estado de tônus muscular e nos movimentos das articulações bem como um reforço maior das mesmas. O autor supracitado relata ainda que uma das principais características da condromalácia é a crepitação, que pode ser gerada por uma baixa produção de líquido sinovial para a articulação. No entanto, a prática de exercício aumenta os níveis de produção deste líquido lubrificante, diminuindo e amenizando os principais sintomas de dor e de crepitação.

**Objetivos:** Analisar quais os exercícios são mais recomendados para o fortalecimento e melhora do equilíbrio muscular para a condromalacia patelar.

**Relevância do Estudo:** A condromalacia atinge grande parte da população em algum momento na sua fase de crescimento e envelhecimento, sendo assim devemos compreender a importância do profissional de educação física e quais os exercícios mais adequados devem ser aplicados para esses indivíduos.

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

**Revisão de Literatura:** Pode-se notar a importância do fortalecimento muscular no estudo de Monnerat et al (2010), ao enfatizar que dentre as prováveis causas da condromalácia destacam-se o mau alinhamento e a disfunção muscular. Para Plapler (1995) os músculos envolvidos em casos de instabilidade da articulação femoropatelar podem ser trabalhados por meio da estimulação do músculo quadríceps através de contrações isométricas associadas às isotônicas ou isocinéticas. Já segundo estudos de Marczyk e Gomes (2006), afirmam que a partir de 48 horas do trauma, pode-se iniciar os exercícios isométricos, para manter o trofismo dos músculos quadríceps, adutores, abdutores e isquiotibiais. De acordo com Ferreira et al (2008), como o reforço na musculatura do quadríceps se torna necessário para um melhoramento na articulação do joelho, deve-se cogitar dois tipos de exercício físico: a atividade aquática e a musculação. Prentice e Voight (2003) sugerem que para fins de

fortalecimento do joelho devem ser utilizados protocolos de fortalecimento que incluam exercícios isotônicos de cadeia cinética aberta tais como: abdução e adução de quadril.

**Considerações finais:** Através desta revisão foi possível mostrar que a condromalacia é uma patologia descendente de múltiplos fatores e talvez por esse motivo não se tenha chegado a um consenso quanto ao melhor exercício de fortalecimento da mesma. Entretanto, parece ter se tornado evidente que uma das principais causas dessa patologia estaria ligada a hipotrofia ou insuficiência do músculo vasto medial oblíquo. Na maioria dos estudos propõe-se o enfoque do tratamento no fortalecimento desta musculatura com o objetivo de recuperá-la de forma a equilibrar a sua força com a dos outros músculos do quadríceps femoral, em especial o vasto lateral. Quanto às características dos exercícios apurados não foi possível chegar a um patamar de conformidade, pois existem protocolos diferentes como visto na revisão de literatura, em circunstâncias específicas, onde cada indivíduo pode apresentar respostas diferentes de acordo com a sua receptividade biológica e de acordo com a fase, correspondente ao nível de lesão, em que o mesmo for empregado. Contudo, o que podemos verificar nos presentes estudos analisados, é que a conduta escolhida vai depender dos parâmetros individuais de cada caso, atendendo a necessidade de cada um. Portanto não se pode deixar de mencionar que deveriam ser realizados mais estudos para um conhecimento mais profundo a respeito da anatomia e biomecânica da articulação do joelho, e sua patologia citada no presente trabalho.

#### **Referencias:**

- AZEVEDO, Ana Filipa Costa Pereira Reis. A luxação traumática do joelho – revisão. Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Medicina. Covilhã, 2008.
- BORGES, Alex Rodrigo. Joelho. **Fisioterapia desportiva**, 2013.
- Burmann RC, Locks R, Pozzi JF, Konkewicz ER, Souza MP. Avaliação dos fatores predisponentes nas instabilidades femoropatelares. **Acta Ortop Bras**. [online]. 2011;19(1):37-40. Disponível em URL: <http://www.scielo.br/aob>.
- FERREIRA, Cícero Leonardo de Souza. Efeitos dos exercícios de musculação para o fortalecimento da musculatura da coxa em portadora de condromalácia patelar. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.7, n. 3, p.2008 - ISSN: 1981 – 4313.
- FREIRE, Maxime Figueiredo de Oliveira. et al. Condromalácia de patela: comparação entre os achados em aparelhos de ressonância magnética de alto e baixo campo magnético. **Radiol Bras**, v.39, n.3, p.167–174, 2006.
- MARCZYK, Luiz Roberto Stigler. GOMES, João Luiz Ellera. Instabilidade femoropatelar: conceitos atuais. **Rev Bras Ortop v**, 35,n.8, 2006
- MONNERAT, E.; NUNES-JUNIOR, P. C.; FONTENELE, G.; PEREIRA, J. S. Abordagem fisioterapêutica em pacientes com condromalácia patelar. **Fisio. Ser** .v. 5, n. 1, 2010.
- PINTO, Lílian Simões. **Efeito de um programa de fisioterapia aquática na amplitude de movimento de flexão na osteoartrite bilateral de joelho**. 53 p Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Fisioterapia da Universidade Severino Sombra, como requisito para obtenção do título de bacharel em Fisioterapia. Vassouras, 2009.
- PLAPLER, P. G. Reabilitação do joelho. **Acta Ortop. Bras**. v.3, n.4 - OUT/DEZ, 1995.
- PRENTICE, W.E.; VOIGHT, M.L. Técnicas em reabilitação músculo esquelética. Trad. Terezinha Oppidi e Maria Alice Quartim Barbosa de Araújo. – POA:Artmed, 2003. 727 pgs.

## A INFLUÊNCIA DA SOBRECARGA NA GERAÇÃO DE HIPERTROFIA

João Vitor Tadashi Cosin Shindo<sup>1</sup>; Rogério Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco<sup>2</sup>;

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

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - rogerio\_castellobranco@hotmail.com;

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Hipertrofia, Treinamento de Resistência e Músculo Esquelético.

**Introdução:** É largamente aceito que, o treinamento resistido (TR), promove um aumento na massa muscular e também na força (CSAPO; ALEGRE, 2016). A recomendação de sobrecarga para indivíduos iniciantes e intermediários é de 60 a 70% de uma repetição máxima (1RM), que equivale a 8-12 repetições, enquanto que, para indivíduos avançados deve haver a periodização com sobrecargas de 80 a 100% de 1RM para maximizar a força muscular (RATAMESS; ALVAR; EVETECH, 2009). Porém, estudos recentes mostram que as intensidades dos treinamentos resistidos são menores que as recomendadas, com cargas que variam de 38 a 58% de 1RM (GLASS; STANTON, 2004); (RATAMESS; ALVAR; EVETECH, 2009). A sobrecarga mecânica utilizada no treinamento resistido acima de 75% do 1RM, induz a um aumento da massa muscular e da força muscular. Entretanto, a sobrecarga mecânica, utilizada abaixo de 50% do 1RM, sendo considerado uma sobrecarga leve, é vista como menos eficiente em promover a hipertrofia e o ganho de força, porém, uma baixa sobrecarga, combinada com parcial oclusão do fluxo sanguíneo, pode promover uma hipertrofia substancial (FARUP et al., 2015).

**Objetivos:** Avaliar a influência da sobrecarga na geração de hipertrofia.

**Relevância do Estudo:** Auxiliar na melhor compreensão de profissionais de educação física, bem como, outros profissionais da saúde e também praticantes de treinamento resistido em geral, sobre a influência da sobrecarga na geração hipertrófica, que é uma variável muito importante para esse tipo de treinamento.

**Materiais e métodos:** Trabalho de revisão de literatura e para reunir os artigos utilizados na elaboração deste, foi realizada uma busca no banco de dados PubMed utilizando as seguintes palavras-chaves: “Resistance Training AND Load AND Hypertrophy”.

**Resultados e discussões:** Foi incluído nessa revisão 12 estudos no total, nove eram estritamente comparativos entre sobrecargas elevadas e sobrecargas baixas sem a presença de oclusão vascular. Três estudos remanescentes eram com a utilização da oclusão vascular e a presença de sobrecargas consideradas baixas e/ou altas na literatura científica. Com base nos estudos reunidos evidencia-se que, altas sobrecargas exercem uma influência significativa na força, mas não na hipertrofia quando comparado com sobrecargas menores (SCHOENFELD et al., 2014; SCHOENFELD et al., 2017).

**Conclusão:** A partir dos resultados encontrados nos trabalhos descritos, podemos considerar que a sobrecarga utilizada no treinamento resistido é muito importante, porém, outros fatores que não fizeram parte do foco deste estudo também são no processo de hipertrofia. Com respeito ao potencial hipertrófico da sobrecarga, maiores sobrecargas não geram maiores ganhos musculares, mas proporcionam maior capacidade de força.

## Referências –

CSAPO, R.; ALEGRE, L. M. Effects of resistance training with moderate vs heavy loads on muscle mass and strength in the elderly: A meta-analysis. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 26, n. 9, p. 995–1006, 2016.

FARUP, J. et al. Blood flow restricted and traditional resistance training performed to fatigue produce equal muscle hypertrophy. **Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports**, v. 25, n. 6, p. 754–763, 2015.

GLASS, S.; STANTON, D. Self-selected resistance training intensity in novice weightlifters. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 18, n. 2, p. 324–7, 2004.

RATAMESS, N. A.; ALVAR, B. A.; EVETOCH, T. K. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults This. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 2009.

SCHOENFELD, B. J. et al. Muscular adaptations in low- versus high-load resistance training: A meta-analysis. **European Journal of Sport Science**, v. 16, n. 1, p. 1–10, 2014.

SCHOENFELD, B. J. et al. Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. High-load resistance training: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 31, n. 12, p. 3508–3523, 2017.

## MALEFÍCIOS DA ESPECIALIZAÇÃO PRECOCE

Jonatas Henrique Preciliano<sup>1</sup>; Olga de Castro Mendes<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Aluno do Curso de Ed Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [jonatashp@outlook.com](mailto:jonatashp@outlook.com);

<sup>2</sup>Professora do Curso de Ed Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
[ocmendes2003@yahoo.com.br](mailto:ocmendes2003@yahoo.com.br)

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** especialização esportiva precoce; iniciação esportiva, infância; esporte; prejuízos; crescimento e desenvolvimento.

**Introdução:** Durante os anos iniciais da vida ocorrem mudanças no peso corporal e aumento na estatura de modo quantitativo e que costumam ser chamadas de crescimento físico. Também ocorrem mudanças qualitativas, que correspondem à melhoria de funções e aquisição de habilidades, chamadas de desenvolvimento. Mudanças referentes à idade ocorrem frequentemente em resposta à interação entre a tarefa e o ambiente. Os exercícios físicos podem levar a um aprimoramento dessa interação. Desenvolvimento motor é apontado como um processo contínuo e associado a idade cronológica, no qual o ser humano alcança grande quantidade de habilidades motoras, evoluindo de movimentos desorganizados e simples para habilidades motoras organizadas e complexas. Na infância é natural que as crianças realizem atividades motoras como saltar, correr, arremessar, dentre outras, classificadas como habilidades motoras fundamentais. Habilidades presentes em jogos e esportes, classificadas em três etapas: inicial, elementar e maduro. De acordo com os estímulos os movimentos das habilidades motoras fundamentais vão se aprimorando de forma progressiva (SANTOS; DAMASCENO, 2010). O aperfeiçoamento das habilidades motoras pode ter seu refinamento através do esporte. A prática do esporte com regularidade traz um amadurecimento das habilidades motoras e dos aspectos funcionais. O desenvolvimento motor pode ser beneficiado pelo treinamento esportivo elaborado de acordo com as fases de desenvolvimento da criança. A iniciação esportiva (IE) pode ser o primeiro passo na vida esportiva de um futuro atleta. Porém, alguns estudos mostram que se esse percurso for mal orientado, este primeiro passo poderá ser traumatizante na vida de uma criança iniciante no esporte (NOVIKOFF; COSTA; TRIANI, 2012).

**Objetivo:** Identificar por meio de uma revisão bibliográfica, quais são os principais fatores envolvendo a especialização precoce

**Relevância do Estudo:** É importante para os profissionais de educação física conhecer mais a respeito do desenvolvimento motor e da influência da IE programada corretamente e dos prejuízos que a especialização precoce (EP) pode ocasionar.

**Materiais e métodos:** O trabalho é uma revisão bibliográfica desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de artigos científicos, monografias, dissertações, livros e teses. Foram realizadas buscas no Google Acadêmico e nas bases de dados Scielo e Bireme, utilizando-se os termos especialização esportiva precoce; iniciação esportiva, infância; esporte; prejuízos; crescimento e desenvolvimento.

**Resultados e discussões:** O termo IE é conhecido mundialmente como um processo cronológico no transcurso do qual um sujeito toma contato com novas experiências regradas sobre uma atividade físico-esportiva. É o período em que a criança começa a aprender de forma específica e planejada a prática esportiva. É o período em que a criança inicia a prática regular e orientada de uma ou mais modalidades esportivas, e o objetivo imediato é dar continuidade ao seu desenvolvimento de forma integral, não implicando em competições regulares. A EP é definida como um processo sistemático de um tipo específico de esporte, antes da puberdade e de forma competitiva, com treinamentos intensificados por alta dedicação, tendo como objetivo a busca de resultados o mais rápido possível. A EP é um processo que ocorre a partir do momento que as crianças são inseridas, antes do período da adolescência, a um treino de caráter competitivo de longo período, com no mínimo três sessões semanais, com objetivo de participações esportivas e aumento de rendimento. Entendido como uma intensidade de treinamento muito alta, que não

prioriza o desenvolvimento motor, ocorre quando a criança se especializa em um determinado esporte precocemente, com idade inapropriada para tal. A vontade e a ânsia por resultados gera sucessivamente graves e numerosos danos à criança. Segundo Fechio (2011), o Brasil é o país onde ocorre com mais frequência e cada vez mais precocemente, basta observar os campeonatos de diferentes modalidades realizadas por suas respectivas Federações. Na atualidade, é possível se deparar com crianças de 8-9 anos em competições nas modalidades de Judô, Ginástica Rítmica Desportiva, Ginástica Artística, Futebol e outras. Clubes, associações atléticas, Federações, organizam competições de categoria de menores para divulgar seus nomes com as vitórias das crianças. Também treinadores ganham reconhecimento e são prestigiados profissionalmente. Os pais muitas vezes sem destaque em qualquer esporte passam a cobrar resultados de seus filhos. Até mesmo nas escolas percebe-se a influência nas competições esportivas em aulas de educação física (FECHIO, 2011). Alguns dos perigos mais notáveis são a exigência emocional e psicológica dos atletas infantis, uma realidade onde as crianças são inseridas precocemente na competitividade. A recreação e o lúdico perdem para a competição e a performance, segundo Gregório (2014). Muitas vezes a EP ocorre pelo simples fato das pessoas acreditarem que quanto mais cedo a criança for inserida na modalidade esportiva, maior será sua probabilidade de sucesso. Apesar da atual literatura tentar mostrar sobre essa visão errônea de especialização, de não obter suporte da ciência, ela ainda é explorada no esporte. Não é aconselhada, pois traz diversos malefícios como aumento de probabilidade de lesões, redução do repertório motor, prejuízos para o desenvolvimento da criança, impactos psicológicos, danos ao desempenho escolar e até mesmo síndrome de *burnout*. Pode gerar, para os atletas mais jovens, em um fim precoce da infância, com um acúmulo de responsabilidades que, muitas vezes, o atleta ainda não está preparado para enfrentar. É importante deixar as crianças se envolverem com atividades diversas do ambiente de treino e competições. As crianças devem viver em seu ambiente de criança. Lembrar sempre que crianças e jovens não são miniaturas de adultos e não devem ser submetidas a um treinamento para adultos.

**Considerações finais:** O treinamento especializado precocemente não conduzido de forma ideal traz diversos prejuízos para a criança, tanto fisicamente por treinamentos de alta intensidade buscando o alto rendimento, como psicologicamente por pressões externas, dos técnicos e familiares, em função da busca por reconhecimento ou pelos benefícios que a modalidade esportiva pode trazer futuramente. Muitos danos podem ocorrer com uma metodologia mais rigorosa como lesões, busca intensiva pela vitória, automatização de atletas não criativos, falta de tempo para escola, por relacionar treinamento e competições, frustrações, danos psicológicos e atrapalha em seu desenvolvimento, e até mesmo pode levar ao abandono da modalidade esportiva. A pesquisa deixa um alerta aos profissionais da educação físicas para o respeito das fases do desenvolvimento infantil para não atrapalhar seu curso normal, evitando treinamentos rigorosos e priorizando métodos a longo prazo, lúdicos e recreativos que são de grande importância nesta etapa.

### Referências

- FECHIO, J. J. Estresse Infantil e a Especialização Esportiva Precoce. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 3, n. 1, p. 60-67, 2011.
- GREGÓRIO, K. M; SILVA, T. Iniciação esportiva x especialização esportiva precoce: quando iniciar estas práticas?. **Horizontes Revista de Educação**, n.3, v. 2, p.49-65, 2014.
- NOVIKOFF, C.; COSTA, L. F. O.; TRIANI, F. S. Os efeitos da iniciação esportiva na vida de crianças: o que a literatura vem apontando. **Revista Digital, Buenos Aires**. Ano 17, n. 173, 2012.
- NUNOMURA, M; CARRARA, P. D. S; TSUKAMOTO, M.H. C. Ginástica artística e especialização precoce: cedo demais para especializar, tarde demais para ser campeão! **Revista bras. Educ. Fis. Esporte**, São Paulo, v.24, n.3, p.305-14, jul./set.2010.
- SANTOS, C. R.; DAMASCENO, M. L. Desenvolvimento motor: diferenças do gênero e os benefícios da prática do futsal e *ballet* na infância. **Revista Hórus**, v. 5, n. 2, p.177-187, 2010.

## A MOTIVAÇÃO E DESMOTIVAÇÃO EM IDOSOS QUE PRATICAM E NÃO PRATICAM A HIDROGINÁSTICA

Jonathan Lucas Martins<sup>1</sup>; Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jonathan.sp.martins@gmail.com;

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

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Educação Física, Hidroginástica, Idoso.

**Introdução:** A população idosa no Brasil vem crescendo muito nos últimos tempos, segundo Oliveira (2011) as expectativas mais conservadoras julgam que em 2020, o Brasil terá cerca de 30 milhões de idosos, qualificando-se assim como o sexto país do mundo com esta população. O envelhecimento populacional vem aumentando em todo o mundo, trazendo novos desafios. Estima-se que no ano de 2050, exista mais de dois bilhões de pessoas com mais de 60 anos (BAVOSO *et al*, 2017). Segundo a Organização Mundial da Saúde, entre 1970 e 2025, espera-se um crescimento de 223 %, no número de pessoas mais velhas. Ou seja, estima-se que em 2025, existirá um total de aproximadamente, 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos (FINGER *et al*, 2015). Existe uma crescente evolução preocupante das mulheres idosas que tendem a ter problemas de saúde de longa duração, enquanto que os homens tendem a ter doenças fatais de curta duração (SANTOS; VECCHIA, 2011). Estudos mostram que idosos que não praticam atividade física correm o risco de problema de saúde, causando doenças crônico-degenerativas, como as cardiovasculares, osteoporose e diminuição da força muscular. A prática regular de atividade física melhora os aspectos físicos, psíquicos e mentais, além de proporcionar melhoria de qualidade de vida dos idosos (SANTOS; VECCHIA, 2011). Evidências científicas apontam para os importantes benefícios da prática de atividades físicas para os idosos, considerando sua mobilidade, saúde física e mental e qualidade de vida. A hidroginástica tem sido apontada como uma alternativa para inserção dos idosos nas práticas corporais e para a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, mas, que, ainda carece de maiores investigações sobre seu real efeito sobre a saúde e a qualidade de vida dessa população (TEIXEIRA; PEREIRA; ROSSI, 2007).

**Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi identificar a motivação e desmotivação em idosos que praticam e não praticam a hidroginástica.

**Relevância do Estudo:** A presente pesquisa mostrou os motivos pelos quais os homens não praticam a hidroginástica, podendo assim auxiliar as academias e aos professores a entender e realizar possíveis modificações em suas estratégias de trabalho.

**Método:** Participaram do estudo 12 idosos do sexo masculino com mais de 60 anos, divididos em dois grupos distintos: seis praticantes e seis não praticantes de hidroginástica. Os critérios de inclusão para praticantes de hidroginástica foram: i) estar matriculado na modalidade específica e ii) realizar a prática a pelo menos três meses. Para o grupo de não praticantes: i) estar matriculado em uma modalidade que não seja hidroginástica, ii) realizar tal prática a pelo menos três meses. A pesquisa foi realizada em duas academias de ginástica e natação de Agudos, SP.

**Resultados e discussões:** 100% dos praticantes de hidroginástica responderam que gostam das aulas. Dentre os motivos que os levaram a praticá-la estão à saúde com 50% das respostas e por recomendação médica com os outros 50%. Conforme Oliveira *et al* (2011) os motivos mais relatados foram indicação médica com 68,9%, porém poucos referem gosto pessoal pela modalidade. 83,3% responderam que conhecem os benefícios da hidroginástica e todos relataram que essa prática física trouxe alguma melhora. Dentre as mais mencionadas estão: diminuição das dores corporais (21,42%), aumento da disposição (21,42%) e melhora

da mobilidade (14,28%). Todos praticantes responderam que recomendariam as aulas de hidroginástica. Dentre as justificativas para tal indicação estão: melhora nos aspectos físicos (22,22%) e atividade que promove novas amizades (22,22%). Esses dados concordam com uma pesquisa realizada por Mazo; Cardoso e Aguiar (2006), que também concluíram que o principal motivo para os idosos permanecerem no programa de exercício físico foram relacionados à melhora da saúde física (26,7%). Em relação aos não praticantes, 42,85% responderam que não praticam a hidroginástica por falta de disponibilidade de horários e 28,57% por não gostarem. 83,33% deles conhecem os benefícios da modalidade, dentre as respostas mais citadas foram: melhora da circulação sanguínea (15,38%), aumento na mobilidade dos movimentos (15,38%), fortalecimento muscular (15,38%), equilíbrio (15,38%), correção postural (15,38%). 83,33% responderam que já praticaram hidroginástica e os motivos mais citados por terem parado foi pela falta de tempo (22,22%) e porque a musculação trouxe mais benefícios (22,22%). As atividades mais frequentes realizadas pelos não praticantes foi a musculação com 60%, caminhada com 20%. Os motivos que os levaram a praticar tais modalidades foram: o aumento da massa muscular (33,33%) e pelo fortalecimento muscular (22,22%). Segundo a pesquisa de Souza *et al* (2014), a musculação apresentou maiores resultados de força e que a hidroginástica parece não ter a mesma eficiência no desenvolvimento de força e equilíbrio dos idosos em relação a musculação.

**Conclusão:** Nessa pesquisa se acreditava, de forma empírica, que o motivo pelo qual os idosos não praticam hidroginástica seria por acharem essa modalidade mais voltada as mulheres ou por não gostarem dos estilos musicais. A presente pesquisa mostrou que os idosos não praticantes não apresentam preconceito algum com essa modalidade e que procuram mais a musculação pelos benefícios que ela traz ao corpo, como o aumento da massa muscular e o fortalecimento muscular, que é de extrema importância também para esse público. Já nos idosos praticantes de hidroginástica notou-se que gostam das aulas e os motivos que os levaram a praticá-la são por indicação médica e pelos benefícios a saúde.

#### **Referências –**

- BAVOSO, D. *et al.* Motivação e autoestima relacionada à prática de Atividade física em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v. 7, n. 2, p. 026-037, outubro 2017.
- FINGER, D. *et al.* Promoção da saúde e prevenção de doenças: Idosos como protagonistas desta ação. **Revista de Enfermagem**, Frederico Westphalen, v.11, n. 11, p. 80-87, 2015.
- MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. **Rev. Bras. Cineantropometria e Desempenho Humano**. Santa Catarina, v.8, n.2, p.67-72, 2006.
- OLIVEIRA, F. R. D. S. E. *et al.* Motivos que levam idosos a escolher hidroginástica como atividade física regular. **Pesquisa em Educação Física**, São Paulo, v.10, n.3, p. 103-110, 2011.
- SANTOS, M. A. G. N. D; VECCHIA, G. M. G. Fatores motivacionais que levam mulheres da terceira idade à prática da hidroginástica. **Revista Hórus**, Ourinhos, v.6, n.1, p.170-188, 2011.
- SOUZA, L.K. *et al.* Comparação de níveis de força e equilíbrio entre idosos praticantes de musculação e de hidroginástica. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, Pelotas, v.19, n. 5, p. 647-655, 2014.
- TEIXEIRA, C. S; PEREIRA, E. F; ROSSI, A. G. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v.14, n.4, p.226-232, 2007.

## TREINAMENTO DE FORÇA NA TERCEIRA IDADE

Josiane Vanessa Borges<sup>1</sup>; Marco Antonio Pelegrino Manji<sup>2</sup>;

<sup>1</sup>Aluna de Educação física Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -  
josiane.borges15@outlook.com

<sup>2</sup> Professor Mestre do curso de educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -  
marcomanji@hotmail.com

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Terceira idade, treinamento de força, qualidade de vida.

**Introdução:** A terceira idade é um procedimento multifatorial, gradual e irreversível, que abrange adulterações estruturais e funcionais essenciais a todos os indivíduos, causando danos de competência adaptativa, acréscimo da suscetibilidade às doenças crônicas não-transmissíveis, disfunções osteomusculares e metabólicas, e danos na funcionalidade. A decadência da aptidão funcional pode ser explicada em grande parte pelos danos eficazes dos sistemas cardiorrespiratório, neuromuscular, osteoarticular e somato-sensorial alterada pelo procedimento de envelhecimento associado à diminuição do grau de atividade física frequente (NETO; GRIGOLETTO; SANTOS; CYRINO, 2016). Segundo Marquez et al (2016), treinamento de força tende ao acrescentamento de massa muscular, força, potência, e consiste em uma forma de preparo físico para o indivíduo. De acordo com Lopes et al (2015), os benefícios do treinamento de força como probabilidades da conservação da saúde em sujeitos da terceira idade, melhora sua qualidade de vida, o aspecto físico e psicológico, através desse estudo mostra como objetivos comprovar a importância das atividades físicas e o treinamento de força para a população da terceira idade, garantir uma melhor autonomia nas suas atividades cotidianas, portanto, uma melhora em relação à qualidade de vida. Qualidade de vida ganhou diferentes significados no transcorrer dos anos, no entanto, é acentuado em três princípios fundamentais: habilidade funcional, condição socioeconômica e contentamento (VIANA; JUNIOR. 2017).

**Objetivos:** O objetivo desse estudo é mostrar a importância da atividade física na terceira idade, com relevância e foco para o treinamento de força e quais são seus significativos ganhos na qualidade de vida e benefícios no sistema fisiológico.

**Relevância do Estudo:** Importância da prática de exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida da população da terceira idade e como é relevante o treinamento de força para esse grupo etário, na medida em que, com a adoção do citado treinamento, a população idosa tenderá a sofrer menos impacto no seu sistema fisiológico e neuromuscular, podendo assim usufruir de uma melhora na qualidade de vida com autonomia para a realização de atividades básicas do seu cotidiano.

**Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo científico de revisão de literaturas, que será levado a efeito por intermédio de pesquisas de artigos científicos disponíveis nos sites Google Acadêmico e Scielo.

**Resultados e Discussões:** Segundo Marquez et al (2016), os municípios brasileiros apresentaram um acréscimo expressivo de idosos nos últimos dez anos. A percentagem de indivíduos com mais de 60 anos cresceu de 8,6% em 2000, para 10,8% em 2010, e a previsão é de que, entre 2035 e 2040, a população idosa (65 anos ou mais) poderá ultrapassar um patamar de 18% acima ao das crianças (0 a 14 anos).

No entanto Neto et al (2016), apontam que o treinamento de força é uma metodologia de exercícios sistematizados e multifuncionais que melhora o sistema psicobiológico do indivíduo

na terceira idade. Esse treinamento é baseado em exercícios integrados, multiarticulares, e multiplanares, ajustados a movimentos de aceleração e diminuição, e duração que tem como alvo aperfeiçoar a qualidade dos movimentos, melhorar a força e a eficácia neuromuscular, além de adequar as necessidades personalizadas de cada indivíduo, gerando assim autonomia e qualidade de vida para os idosos.

**Considerações finais:** No presente estudo, foi possível demonstrar que o treinamento de força tem como objetivo destacar a importância e os benefícios na melhoria de qualidade de vida e autonomia para os indivíduos da terceira idade. Ficou sobejamente provada tal relevância, na medida em que o treinamento de força proporciona o fortalecimento das cadeias musculares, gerando resultados benéficos para os indivíduos da faixa etária em análise, que queiram adotar ou já adotaram a prática do treinamento de força, recomendado o acompanhamento de um profissional de educação física para orientar e auxiliar em seus treinos e nas sessões de treinamentos específicos.

**Referências:**

- LOPES, C. D. C.; MAGALHÃES, R. A.; HUNGER, R. A.; MARTELLI, A. Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia, **Arch Health Invest**, v. 4 n.1 p. 37-44, 2015.
- MARQUEZ, T. B.; ZAMAI, C. A.; VIEIRA, M. S.; SILVA, S.M.; RODRIGUES, A. A. TREINAMENTO DE FORÇA EM SUJEITOS DE MEIA E TERCEIRA IDADE: um estudo de caso, **Rev. Saúde e Meio Ambiente – RESMA**, v. 2, n. 1, p. 49-57, jan/jun. 2016.
- NETO, A. G. R.; GRIGOLETTO, M. E. S.; CIRYNO, E. S. Treinamento funcional para idosos: uma breve revisão, **Rev. Bras. Ci. e Mov**, v. 24, n. 2, p. 67-177, 2016.
- VIANA, A, M; JUNIOR, G, A. QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS, **Rev. Psicol Saúde e Debate**, v.3, n.1p. 87-98, jan. 2017.

## **A IMPORTÂNCIA DO CARATÊ NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR DAS PESSOAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL.**

Juliana Alves Bandeira<sup>1</sup> ; Wendell Lima da Silva<sup>2</sup>

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

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** caratê, deficiência intelectual, psicomotricidade.

**Introdução:** A deficiência intelectual ou déficit intelectual (DI), é a limitação intelectual específica que muda conforme o grau de comprometimento e que também afeta a habilidade da pessoa para enfrentar os desafios do dia a dia. A psicomotricidade é uma perspectiva nova no processo de aprendizagem pelas experiências e práticas corporais, ajudando no desenvolvimento da criança. Segundo Guimarães e Guimarães, a prática do caratê ajuda no domínio de todos os movimentos do corpo, para que assim, possa chegar perto da perfeição dos movimentos. O caratê trabalha a psicomotricidade dos praticantes, diminui a hiperatividade e melhora a autoestima (CARDOSO, 2011)

**Objetivos:** Este trabalho tem como objetivo constatar como a prática do caratê influencia pessoas com deficiência intelectual.

**Relevância do Estudo:** Pessoas com deficiência intelectual possuem muita dificuldade em desenvolver a psicomotricidade. O caratê tem como objetivo ser um instrumento para facilitar o desenvolvimento da psicomotricidade.

**Metodologia:** Foi realizado um trabalho de revisão de literatura com consulta em bases de dados como: Google Acadêmico, Scielo e livros.

**Resultados e Discussão:** Segundo Carvalho (2013), o caratê apresenta benefícios para a qualidade de vida e bem-estar geral, testa os limites e potencial de seus praticantes. O desporto para pessoas com deficiência proporciona benefícios motores, psicológicos e sociais. Melhora a autoestima, condição física, reconhecimento pessoal e proporciona a reabilitação motora. Segundo Gomez, a prática do caratê proporciona a disciplina que controla instintos agressivos e negativos. O caratê ensina autocontrole, disciplina, caráter e é uma boa forma de socialização. Segundo Gomez, a prática do caratê proporciona a disciplina que controla instintos agressivos e negativos. O caratê ensina autocontrole, disciplina, caráter e é uma boa forma de socialização (CIDADE; FREITAS, 2009; GOMES; NASCIMENTO, 2007; GUIMARÃES, 2002)

**Considerações Finais:** Concluiu-se que ao longo prazo a prática regular de caratê auxilia no desenvolvimento da psicomotricidade de pessoas com deficiência intelectual, pois o caratê desenvolve coordenação motora, força, equilíbrio, velocidade, elasticidade, a socialização e experiências sensoriais, como toque em outros indivíduos e em texturas diferentes.

## Referências –

CARDOSO, Vinícius Denardin. A reabilitação de pessoas com deficiência através do desperto adaptado, **Revista Brasileira da Ciência do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, 2011, p. 529-543.

CARVALHO, Poliana Cordeiro Oliveira. **A Importância da psicomotricidade nas aulas de Educação Física para estudantes com deficiência físico-motoras**. 73 p. 2013. Dissertação (mestrado). Universidade Federal da Bahia. Faculdade de Educação, Salvador, 2013.

CIDADE, Ruth Eugênia Amarante; FREITAS, Patrícia Silvestre de. **Introdução à educação física para pessoas com deficiência**. Ed. 1. Curitiba: editora UFPR, 2009. p. 124.

GOMES, Nilton Munhoz; NASCIMENTO, Alexandre Custódio do. **Benefícios do karate para pessoas com síndrome de down**. IV congresso brasileiro multidisciplinar de educação especial. Londrina 2007.

GUIMARÃES, Marcos Antônio Teixeira;. **O Caminho das Mãos Vazias: Karate-Dô**. *Belo Horizonte*: Imprimatur Editora e Gráfica Ltda. 215p. 2002

## EFICÁCIA DO ALONGAMENTO MUSCULAR NO PRÉ-TREINO DE MUSCULAÇÃO

Leandro de Oliveira Giralddi<sup>1</sup>; Rogerio Eduardo Santos Tiossi Castello Branco<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –

[leandrogiralddi@yahoo.com.br](mailto:leandrogiralddi@yahoo.com.br);

<sup>2</sup>Professor 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:** Musculação, Exercício de aquecimento, Exercício de alongamento muscular.

**Introdução:** Há décadas os exercícios de alongamento muscular vêm sendo praticado nas academias de musculação e na maioria dos esportes. Porém, questiona-se se este realmente é um método eficiente de aquecimento quando realizado antes da musculação, principalmente para melhorar o desempenho da força e prevenir lesões. Para Zakas et al. (2006 apud Lopes et al., 2010) o exercício de alongamento muscular realizado como exercício de aquecimento muscular é de fundamental importância como conciliador de diversas adaptações do sistema musculoesquelético, que terá de agir em um pequeno intervalo de tempo face à sobrecarga que lhe será exigida. A finalidade principal dos exercícios de aquecimento muscular é de preparar o corpo e a mente para realizar a atividade física. O aquecimento previne lesões, eleva a temperatura do corpo, aumenta a frequência cardíaca e respiratória, fazendo com que aumente o fluxo sanguíneo e com isso aumente a distribuição de oxigênio e nutrientes aos músculos (WALKER, 2010). Embora a literatura diga as vantagens de se praticar os exercícios de aquecimento muscular, ainda existem muitas controvérsias sobre qual seria o tipo de aquecimento mais eficiente no treinamento resistido (NICOLI et al., 2010). O estudo realizado por Souza et al. (2008) verificou que os exercícios de alongamento muscular praticados por um tempo entre 15 e 30 segundos não causa influência relevante sobre a força dinâmica e também não provoca perda da força pura, porém, Almeida et al. (2009) verificou que há situações em que a realização do exercício de alongamento muscular agudo foi negativo a performance muscular, e quando praticado pré-exercício não reduz o número de lesões. Diante disso, esta pesquisa traz como hipótese que o exercício de alongamento muscular praticado antes do treinamento resistido pode não ser a forma mais eficaz de aquecimento muscular, havendo outros tipos de exercícios de aquecimento muscular que podem trazer melhores resultados para o praticante.

**Objetivos:** Verificar se o exercício de alongamento muscular praticado antes do treinamento resistido traz ou não benefícios para o praticante.

**Relevância do Estudo:** Este trabalho é relevante no sentido de mostrar aos profissionais de educação física, bem como, para leigos ou praticantes de musculação a real eficácia do exercício de alongamento muscular utilizado no momento pré-treino.

**Resultados e discussão:** O alongamento é um exercício físico que exige uma tensão externa ou própria a fim de causar uma alteração do tecido conjuntivo com a finalidade de manter ou ampliar a flexibilidade (ACHOUR JUNIOR, 2017). Vários estudos comprovam que a utilização dos exercícios de alongamento muscular utilizados previamente ao treinamento de musculação influenciam de forma negativa na contração muscular e produção de força, entre eles, o estudo de Endlich et al. (2014) onde verificou o efeito agudo do alongamento com diferentes tempos na performance da força dinâmica de membros superiores e membros inferiores, concluindo que a prática prolongada do alongamento estático deve ser retirada do aquecimento, quando posteriormente forem executadas atividades de alto rendimento de

força muscular dinâmica, e que tempos excessivos de alongamento prejudica direta e agudamente a performance da força, indo ao encontro da hipótese desta pesquisa. Já alguns estudos são contrários a presente hipótese, como o estudo realizado por Silveira et al. (2011) onde analisou os efeitos de diferentes tempos de alongamento estático na ativação muscular e no desempenho da força, concluindo que exercício de alongamento estático não modificou a performance da força no teste de repetições máximas, e que não há diferenças em executar ou não o alongamento estático antes do exercício.

**Considerações finais:** Através do presente estudo podemos considerar que os exercícios de aquecimento muscular são parte imprescindível de qualquer início de atividade física, pois é ele que irá preparar o nosso corpo para a atividade que virá a seguir. Entre os exercícios normalmente indicados para a preparação do nosso corpo estão os exercícios de alongamento muscular, que é considerado uma atividade que deve estar sempre atrelada em nossa rotina de treinamento, como forma de dar mobilidade para as articulações, conservar ou aumentar a flexibilidade, atuar na prevenção de lesões e também ser usado como um exercício de bem estar físico. A presente pesquisa de revisão bibliográfica mostrou que a maioria dos estudos não são favoráveis a realização dos exercícios de alongamento muscular antes de se iniciar os exercícios de treinamento resistido, pois causam interferência na força muscular e não diminuem o risco de lesões, devendo serem suspensos do aquecimento, quando posteriormente forem realizados exercícios que necessitem de grande esforço e que seja revista sua prescrição. Porém, alguns autores mostram que não faz diferença executar o aquecimento específico ou alongamento muscular prévio ao treinamento resistido, pois ambos não interferem no desempenho da força.

#### Referências –

- ACHOUR JUNIOR, A. **Mobilização e alongamento na função musculartoarticular**. 1. Ed. Barueri, SP: Manole, 2017.
- ALMEIDA, P. H. F. *et al.* Alongamento muscular: suas implicações na performance e na prevenção de lesões. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 22, n. 33, p. 335-343, jul./set 2009.
- ENDLICH, P. W. *et al.* Efeitos agudos do alongamento estático no desempenho da força dinâmica em homens jovens. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 3, p. 200-203, mai./jun 2009.
- LOPES, R. S. D. *et al.* Influência do alongamento muscular e da mobilização neural sobre a força do músculo quadríceps. **ConScientiae Saúde**, 9(4), p. 603-609, 2010.
- NICOLI, A. I, V. *et al.* Influência dos diferentes tipos de aquecimento no número de repetições nos exercícios resistidos. **Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos - UFRJ**, v. 3, n. 2, p. 42-55, 2007.
- SILVEIRA, R. N. *et al.* Efeito agudo do alongamento estático em músculo agonista nos níveis de ativação e no desempenho da força de homens treinados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. v. 17, n. 1, p. 26-30, 2011.
- SOUZA, J. C. F. *et al.* Efeito agudo dos métodos de alongamento estático e dinâmico sobre a força dinâmica. **Revista Conexões da faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas, v. 6, ed. Especial, p. 132- 143, 2008.
- WALKER, B. **Lesões no esporte: uma abordagem anatômica**. Barueri, SP: Manole, 2010.

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO PARA IDOSOS

Leonardo Jurado<sup>1</sup>; Luciana Alves de Souza Carvalho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
[leonardojurado18@hotmail.com](mailto:leonardojurado18@hotmail.com);

<sup>2</sup>Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
[prof.luciana\\_fib@yahoo.com.br](mailto:prof.luciana_fib@yahoo.com.br);

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Idosos, Exercício resistido, Envelhecimento.

**Introdução:** Com o crescimento da tecnologia na medicina e o surgimento de novos recursos e métodos de prolongação da vida, a população idosa brasileira vem registrando uma adição em sua expectativa de vida. Contudo, junto com o envelhecimento surgem as debilidades em consequência da inatividade física e das doenças, proporcionando ao idoso a redução da sua capacidade funcional e da mesma forma pelas alterações psicológicas, biológicas e sociais, vivendo os aspectos biológicos os mais visíveis, por conta das mudanças fisiológicas e também na aparência física do idoso (DIAS; GURJÃO; MARUCCI, 2006). Segundo, Braz, Civinsky, Montibeller (2011), o envelhecimento é conceituado tal como um grupo de alterações morfofisiológicas e psicológicas que aparecem em relação às pessoas como resultadas da conduta do tempo, sendo consideradas pessoas idosas aquelas que possuem 60 anos de idade ou mais, porém o número de pessoas idosas no mundo só vem aumentando, devido à baixa taxa de mortalidade no mundo, estimando mais de dois bilhões de idosos até 2050. Percebe-se que idosos precisam de algum exercício físico com destino a melhoria na sua funcionalidade e qualidade de vida, o mais próximo a eles e de custo benefício é o exercício resistido conhecido pela sua forma graduável de resistência à contração muscular com a finalidade de promover a massa muscular e óssea, desta maneira como a força, a resistência e a potência muscular, para designar exercícios específicos com volume, normalmente executados com pesos livres ou máquinas de musculação (NAVEGA; RUZENE; WIECHMANN, 2013). Para Queiroz e Munaro (2012), o exercício resistido é o mais indicado para idosos, por sua facilidade em encontrar lugares que aplicam esse método, como por exemplo, em academias, pelo seu custo benefício, socialização com outras pessoas da mesma idade e seus incontáveis proveitos voltados para a saúde, onde os idosos tanto procuram, e também por suas prevenções de doenças com casos de acréscimo do volume corporal, ulcerações no pé, amputação, artrite grave, doenças pulmonares, baixo limiar para isquemia e desordens no equilíbrio. O profissional de Educação Física deve ter uma responsabilidade enorme em orientar e direcionar esse público a praticar alguma atividade para dar a qualidade de vida que eles tanto procuram o profissional da área sempre deve estar ali estabelecendo metas e objetivos a eles visando a reabilitação de alguns e melhora emocional e social de outros (CIVINSKY; et al., 2011, apud, ANDRADE; et al, 2016).

**Objetivos:** Objetivo desse projeto foi analisar se o exercício resistido promove benefícios para a terceira idade, em questão de qualidade de vida e efeitos fisiológicos.

**Relevância do Estudo:** Com base nos estudos sobre o envelhecimento, o presente estudo justifica-se em revisar estudos para conhecer os benefícios do exercício resistido em idosos nas questões de qualidade de vida e efeitos fisiológicos.

**Materiais e métodos:** Foi realizado um trabalho de revisão bibliográfica onde foram consultadas as principais bases de dados científicas, tais como: Scielo, Google Acadêmico, nas datas de 2006 a 2019.

**Desenvolvimento:** Processo de envelhecimento: O envelhecimento é um modo natural que alcança todos os seres humanos. Visto que é um processo dinâmico, gradativo e irreversível, interligados predominantemente a fatores fisiológicos, psíquicos e sociais (BRITO; LITVOC, 2004, apud FECHINE; TROMPIERI, 2012). Exercício Físico: O exercício físico é qualquer

movimento ou atividade que mantém ou amplia a aptidão física, sendo de forma clara, planejada, bem estruturada e com repetições, com a intuição de promover a saúde e a boa forma desejada pelas pessoas, podendo proporcionar efeitos benéficos agudos e crônicos (ALVERNE; et al, 2012). Exercício Resistido: O exercício resistido (ER), mais conhecido popularmente como musculação, é definido como contrações musculares gradativas executadas em oposição a resistências graduáveis e sucessivas, sendo possíveis resistências como pesos, molas, elásticos, hidráulica e eletromagnética (ADAMI; et al, 2013). Benefícios do exercício resistido: O exercício resistido aplicado em idosos é bastante eficaz, pois dentre seus benefícios está a redução da sarcopenia (diminuição das fibras musculares e da função da muscular) e a melhora da funcionalidade, assim reduzindo o grande risco de quedas e capacitando a melhora na eficiência em prática de atividades diárias (BENEDETTI; et al, 2012). Estudos recentes sobre o tema: Abrahin; et al (2018), teve como objetivo analisar de forma qualitativa os efeitos de uma programação de exercício resistido em qualidade de vida de idosos. Foram incluídos 22 idosos entre 68 a 90 anos de idade que já praticavam exercício resistido de modo comum, foram cometidas entrevistas com questionários de dez perguntas abertas embasado no Medical OutcomesStudy 36. Foi concluído que o exercício resistido da à melhora na qualidade de vida de idosos, evidenciando pelo meio de estudo qualitativo. Barbosa; et al (2018). Teve tal como objetivo avaliar os efeitos de uma programação de exercício resistido para idosos ativos já praticantes do mesmo, tendo os indicadores de composição corporal e aptidão física funcional. Participaram 9 idosos acima de 60 anos de ambos os sexos, sendo todos com exclusão de limitações físicas e junto de liberação médica durante a prática. Concluiu-se que o exercício resistido é uma ótima preferência eficiente no restabelecimento de aptidão física funcional e composição corporal dos idosos, sendo um termo crucial na indecência dessa faixa etária. **Considerações finais:** A partir do estudo, considera-se a necessidade de buscas alternativas para estimular uma mudança de hábitos e estilo de vida dos idosos considerando que o envelhecimento é uma formação natural e constante, contudo, com a prática do exercício resistido, acaba sendo um processo tranquilo e benéfico, evitando aos idosos possíveis riscos à saúde.

#### **Referências –**

- ABRAHIN, O.S.C; et al. Exercícios resistidos melhoram a qualidade de vida em idosos: estudo qualitativo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo. v.12, n.73, p.205-212. Março/Abril. 2018.
- ADAMI, F. Treinamento resistido para crianças e adolescentes. **Revista Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**. v.38, n.1, p. 40-46, 2013.
- ALVERNE, D.G.B.M et al. Efeitos do exercício físico no controle da hipertensão arterial em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro. v.15, n.3, p.587-601, 2012.
- ANDRADE, D.V; et al. Musculação para a terceira idade um aliado na prevenção de quedas. **Revista ENAF Science**. v.11, n.1, junho de 2016.
- BARBOSA, T,C; et al. Efeito de um programa de treinamento de força na aptidão física funcional e composição corporal de idosos praticantes de musculação. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo. v.12, n.76, p.556-563. Julho/Agosto, 2018.
- NAVEGA, M.T; RUZENE, J.R.S; WIECHMANN, M.T. O exercício resistido na mobilidade, flexibilidade, força muscular e equilíbrio de idosos. **Revista ConScientiae Saúde**. v.12, n.2, p. 219-226, Fevereiro, 2013.
- QUEIROZ, C.O; MUNARO, H.L.R. Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a auto percepção de saúde em idosos. **Revista Brasileira. Geriatria Gerontologia**. Rio de Janeiro. v.15, p.547-553, 2012.

## EFEITOS NA FUNCIONALIDADE EM INDIVÍDUOS OBESOS E COM SOBREPESO PRATICANTES REGULARES DE ZUMBA®

Letícia Àvila Pereira<sup>1</sup>; Luciana Alves de Souza Carvalho<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [letyucia.avila8@gmail.com](mailto:letyucia.avila8@gmail.com);

<sup>2</sup>Professora Mestre do curso de Educação – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
[prof.luciana\\_fib@yahoo.com.br](mailto:prof.luciana_fib@yahoo.com.br)

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Exercício Físico, Zumba e Obesidade.

**Introdução:** Estudos revelam que o aumento da obesidade em nosso planeta está relacionado com a transição nutricional e com o sedentarismo (WANDERLEY; FERREIRA, 2010). Segundo Salve (2006), a obesidade e o sedentarismo são problemas que podem ser combatidos através de um estilo de vida fisicamente ativo. Nesse sentido a dança como atividade física, melhora a disposição para as atividades do dia-a-dia podendo proporcionar ao indivíduo que a prática, força muscular, estética corporal e auto-estima, através dos movimentos realizados pelas atividades (HASS; GARCIA, 2006). De acordo com Marbá *et al.* (2016) apontam que a dança, melhora a nossa saúde, trazendo vários benefícios e melhorando o estilo de vida. A modalidade de Zumba® Fitness é uma aula de dança inspirada em ritmos latinos com movimentos de fitness, criando um sistema dinâmico, divertido e eficaz. Seus movimentos contemplam o trabalho muscular localizado e a resistência cardiovascular (FERREIRA, 2014). Já para Moreira (2016) a Zumba® Fitness tem a ligação com a ginástica tradicional, ela tem a base alguns dos principais treinamentos aeróbico, trabalho de treino de resistência sendo assim aumenta a queima de calorias e proporciona benefícios cardiovasculares e tonifica o corpo.

**Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo fazer uma revisão bibliográfica sobre os efeitos da Zumba® na funcionalidade em mulheres obesas.

**Relevância do Estudo:** Conhecer os efeitos funcionais da prática da Zumba® e seus benefícios em mulheres obesas e com sobrepeso.

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

**Revisão de Literatura:** Segundo Figueredo *et al.* (2011) atividade física regular com nível moderado a elevado, são fatores importantes não só na regulação do peso e gordura corporais, mas também na integridade estrutural e funcional. Pessoas no mundo todo querem treinar para melhorar a performance física, o tal corpo sarado. Porém, há indivíduos que buscam os benefícios da prática regular do exercício físico no contexto da saúde, unindo as principais capacidades físicas: resistência, força muscular, flexibilidade, neuromotor e cardiovascular, em um programa eficaz tendo seus benefícios para saúde física e mental. A Zumba® Fitness é constituído por diferentes treinos, treino aeróbico ou cardiovascular, treino muscular e treino intervalado, tendo uma base sólida para promoção da saúde dos participantes. Sendo uma aula para queimar calorias e se divertir (FERREIRA, 2014). A funcionalidade é definida como termo “guarda-chuva” para as funções e estruturas do corpo, atividades e participação. Corresponde aos aspectos positivos da interação entre um indivíduo (com uma condição de saúde) e os seus fatores contextuais (ambientais e pessoais). Este conceito está relacionado à capacidade do indivíduo ir, ao longo do tempo, se adequando as demandas do ambiente físico e social (FARIAS BUCHALA, 2005). Desta forma, a funcionalidade é a capacidade que pessoa tem em desempenhar algumas atividades ou

funções, com diversas habilidades para realizar. Ou seja, se uma pessoa é capaz ou não de desempenhar as atividades de vida diária sozinha (DUARTE; ANDRADE; LEBRÃO, 2007). Neste contexto, o aumento do sobrepeso e da obesidade, provoca estilo de vida pouco saudável em termos de atividades físicas e esportivas, assim como hábitos nutricionais. Ressalta-se que a aptidão física um conjunto de atributos que o ser humano possui ou alcança por meio de exercícios físicos (FIGUEIREDO et al., 2011). Uma pesquisa realizada por Santana, Corradini e Carneiro (2009) na cidade de Campinas com 50 indivíduos de 49 a 60 anos de idade, praticantes de dança de salão, 30% responderam que após as aulas ficaram mais felizes e tiveram mais disposição e 20% melhoraram a autoestima. Um estudo feito por Szuster (2011) em Porto Alegre com amostra de 48 indivíduos concluiu que mulheres de 50 a 60 anos sentem-se mais ativas com a prática da dança. Pedro (2013) ao pesquisar se a influência do professor na adesão do treinamento funcional constatou que 61% dos entrevistados apontaram que sim. Assemelhando-se com a importância do professor citado na modalidade de Zumba®

**Considerações finais:** Estudos revelam que a Zumba® Fitness se caracteriza como uma fonte que oferece bem-estar e um bom condicionamento físico, integração social, e por ser uma atividade aeróbica com intensidades variadas, promove alto gasto de calórico, sendo recomendada para indivíduos que estão obesos e com sobre peso, afim de melhorar sua performance física e redução de gordura corporal, e também favorece vários outros benefícios para uma boa qualidade de vida.

#### **Referências:**

- FERREIRA, J. Caracterização da intensidade de esforço de uma aula de Zumba® Fitness U. **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**. 2014
- FIGUEIREDO, C; SANTOS, D; SOUZA, M; SEABRA, A. Obesidade e sobrepeso em adolescentes: relação com atividade física, aptidão física, maturação biológica e “status” socioeconômico. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo**, v.25, n.2, p.225-35, abr./jun. 2011.
- HASS, Aline Nogueira e GARCIA, Ângela. **Ritmo e dança**. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.
- MARBÁ, F. R; SILVA, S. G; GUIMARÃES, B. T. Dança na promoção da saúde e melhoria de qualidade de vida. **Revista científica do ITPAC**. Araguaína, 2016.
- MORREIRA, A, T, R. Aproximação ou distanciamentos coma Dança a partir da concepção, objetivos e estrutura de aula de Zumba®. **Universidade Estadual da Paraíba Centro de ciências biológicas e da Saúde**. Campina Grande- PB 2016.
- PEDRO, D. L. **Motivos de adesão e aderência ao treinamento funcional orientado no município de criciúma – SC**. 2013, 32f. TCC (Curso de Educação Física) – Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2013.
- SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 69 f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre - RS.2011. Disponível em: <[www.lume.ufrgs.br/distraem/handle](http://www.lume.ufrgs.br/distraem/handle)> Acesso em: 02 set 2019.
- SANTANA, S.; CORRADINI, A.; CARNEIRO, R. H.. **A dança de salão e seus benefícios motores cognitivos e sociais**. Anuário da produção de iniciação científica discente. Campinas. vol.XII, nº 15, ano 2009.
- WANDERLEY, N.E ; FERREIRA, A.V. Obesidade uma perspectiva plural. **Ciência e Saúde coletiva** 15, 2010.

## MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO VÔLEI DE PRAIA NO INTERIOR DE SÃO PAULO

Marcos Barros Cabral<sup>1</sup>; Marco Antonio Pelegrino Manji<sup>2</sup>;

<sup>1</sup>Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – cabralvolei@hotmail.com;

<sup>3</sup>Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB marcomanji@hotmail.com.

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Vôlei de praia, Motivação, Esporte.

**Introdução:** Segundo Ruiz et al. (2012) o Vôlei de Praia (VP) para ser praticado basta ter uma superfície instável (areia, fofa e seca), e as ações exercidas são bem parecidas com as do vôlei de quadra, porém o número de jogadores em quadra é reduzido e não há substituições durante uma partida. Sua prática no Brasil teve o “boom” logo após o 1º Campeonato Mundial de Vôlei de Praia que ocorreu em Copacabana, na década de 90. Depois disso, percorreu as praias do litoral brasileiro e acabou ganhando espaço nos clubes do interior do país. (AFONSO; MARCHI JÚNIOR, 2012). Acerca da motivação, no cenário esportivo, um estudo de Cid et al. (2016) comenta que ela é o motor que impulsiona o comportamento e é através dela que vem a direção, a intensidade e a persistência dos praticantes de uma determinada modalidade esportiva.

**Objetivos:** Conhecer os principais motivos que impulsionam o praticante amador do VP no interior de São Paulo, especificamente na cidade de Bauru e região.

**Relevância do Estudo:** Analisando os principais Fatores Motivacionais (FM) em praticantes amadores do VP no interior de SP, acredita-se que podem auxiliar os profissionais envolvidos na promoção e difusão da modalidade na região. Pois, são poucos os estudos sobre o VP no interior e segundo Campos et al. (2011) o sucesso do desenvolvimento da modalidade onde ela é praticada, poderá depender do conhecimento dos motivos que a impulsionam.

**Materiais e métodos:** Foi realizada uma pesquisa do tipo descritivo exploratória. Aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdades Integradas de Bauru. Os participantes assinaram e leram o termo de consentimento livre e esclarecido. Aplicou-se o questionário Participation Motivation Questionnaire (PMQ) - (Versão traduzida e adaptada para o idioma português por GUEDES; NETTO 2013). Este questionário foi composto por 30 questões e dividido entre 8 FM: Reconhecimento Social, Atividades de Grupo, Aptidão Física, Emoção, Competição, Competência, Afiliação e Diversão. Os respondentes atribuíram um grau de importância para cada questão: Nada Importante, Pouco Importante, Tenho dúvidas – Mais ou Menos, Importante e Muito Importante (escala Likert de 5 pontos). A amostra foi composta por (N=42) indivíduos, 26 do sexo masculino e 16 do sexo feminino com idades entre 18 a 50 anos de idade. Todos os participantes da pesquisa praticam o VP de forma amadora nas quadras de areia da Av. Getúlio Vargas em Bauru, SP - Local aberto ao público. Os dados foram dispostos em tabelas e gráficos por ordem de fatores mais relevantes tanto para o número geral de praticantes, como para o detalhamento entre os gêneros.

**Resultados e discussões:** Com o objetivo de conhecer os principais FM dos praticantes de VP do interior de São Paulo este estudo contou com a participação de N=42 que responderam o questionário PMQ e observou-se que os Fatores Aptidão Física e Competência podem ser os mais motivantes para a prática do VP nas quadras de areia da Av. Getúlio Vargas, Bauru-SP. Quanto ao detalhamento ente gêneros os homens mantiveram o Fator Aptidão Física como o mais importante, com média de 4,5 pontos na escala Likert. Já entre as mulheres os

Fatores Competência e Emoção obtiveram uma média superior ao Fator Aptidão Física, quando comparado aos homens. A ordem em média dos motivos mais importantes entre as mulheres foram os Fatores Competência com 4,2 pontos, o Fator Emoção 4,1 pontos e em terceiro lugar o Fator Aptidão Física com 4 pontos. Os estudos de GONÇALVES; ALCHIERI (2010), Interdonato et al.(2008), CAMPOS; VIGÁRIO; LÜDORF, (2011), JANUÁRIO et al (2012), corroboraram para enfatizar o Fator Aptidão Física (Saúde) como o principal motivo para a prática de uma atividade física e esportiva e, supõem-se que os motivos referentes ao Reconhecimento Social exercem menos impacto na decisão de praticarem um esporte, assim como verificado nos resultados obtidos dos praticantes amadores de VP.

**Conclusão:** Os praticantes do VP do interior de SP, especificamente frequentadores das quadras de areia da Av. Getúlio Vargas em Bauru, segundo este estudo, são motivados pelo fator aptidão física que está diretamente relacionado a saúde. Entretanto entre as mulheres observa-se que os motivos principais foram os Fatores Competência e Emoção. São necessários futuros estudos, com avaliações e critérios mais específicos entre os praticantes do VP. Acredita-se, que identificando os fatores motivacionais das devidas faixas etárias, gênero, níveis sociais e técnicos poderão auxiliar melhor os profissionais da área e as políticas públicas envolvidas na promoção e difusão do esporte.

#### Referências –

AFONSO, G.F; JUNIOR, W.M. Como pensar o Voleibol de Praia sociologicamente. **Motriz**, Rio Claro, v.18 n.1, p.72-83, Jan./Mar. 2012

CAMPOS, L. T. S; VIGÁRIO, P. S; LÜDORF, S. M. A. Fatores motivacionais de jovens atletas de vôlei. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 2, p. 303-317, 2011.

CID, L. et al. Paixão, motivação e rendimento dos atletas de natação. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 11, núm. 1, pp. 53-58, 2016.

GONÇALVES, M. P; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **SCIELO Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010

GUEDES, D. P; NETTO, J. E. S. Participation Motivation Questionnaire: tradução e validação para uso em atletas-jovens brasileiros. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, 2013.

INTERDONATO, G. C. et al. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n.1, p. 63-66, Jan./Mar. 2008.

JANUÁRIO, N. et al. Motivação para a Prática Desportiva nos Alunos do Ensino Básico e Secundário: Influência do Gênero, Idade e Nível de Escolaridade. **Motricidade**, vol. 8, n. 4, pp. 38-51. 2012.

RUIZ, D. R. et al. Tensiomiografia utilizada para a avaliação de jogadores de vôlei de praia de alto nível. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo – Vol. 18, No 2 – Mar/Abr, 2012.

## EXERCÍCIO FÍSICO PARA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Maria Eduarda Miranda<sup>1</sup>; Marco Antonio Pelegrino Manji<sup>2</sup>;

<sup>1</sup>Aluna de Educação física Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -  
meduardamiranda@outlook.com

<sup>2</sup> Professor Mestre do curso de educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -  
marcomanji@hotmail.com

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Exercício físico, idosos, qualidade de vida, hidroginástica.

**Introdução:** Envelhecimento varia de um indivíduo para outro, para alguns é mais rápido e para outros é mais lento. As variações dependem do estilo de vida de cada um, doenças crônicas, condições sócio-econômicas. O psíquico é relacionado a dimensões cognitivas e psicoafetivas, interferindo na personalidade e afeto (FECHINE; TROMPIERI 2012). As perdas ligadas ao envelhecimento é natural, mas podem ser minimizadas com a prática de exercícios físicos (CAMÕES et al 2016). Está comprovado que quanto mais ativo o indivíduo é, menos limitações físicas ele tem (FRANCHI; JUNIOR 2005). Desta forma, a busca pela qualidade de vida dos idosos emerge como desafio, uma vez que traz ganhos na expectativa de vida como valiosa conquista humana e social. Portanto, como a adoção de hábitos saudáveis torna o envelhecimento mais agradável, a atividade física regular é muito importante, já que é responsável pela melhora de taxas de colesterol, glicose, pressão arterial, além de melhora do sistema cardiovascular e respiratório (OLIVEIRA, 2016).

**Objetivos:** Este estudo tem como objetivo ver a relação do exercício físico com a qualidade de vida de idosos.

**Relevância do Estudo:** A qualidade de vida é de extrema importância em qualquer faixa etária, principalmente para os idosos, no qual acaba se excluindo perante a sociedade, com o exercício físico é possível que os mesmos se relacionem e criem novos vínculos de amizade, e com isso melhorar o nível de bem estar e maior qualidade de vida.

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

**Revisão de Literatura:** Segundo pesquisa feita por (Izquierdo, 2014) fala que um programa de exercícios multicomponente que inclua força, resistência e treinamento de equilíbrio está sendo considerado como a estratégia mais eficaz para melhorar a marcha, equilíbrio e força, diminuir taxa de quedas e, conseqüentemente, manter a capacidade funcional durante o envelhecimento. Um estudo realizado por (Carvalho, 2014) ressalta que o corpo da pessoa dentro da água fica mais leve, a liberdade das articulações aumenta, proporcionando uma movimentação facilitada. A hidroginástica proporciona aos seus praticantes os seguintes efeitos físicos e terapêuticos: fortalecimento de todo organismo, desenvolvimento da tonicidade muscular, o trabalho de sobrecarga é natural, sua aplicação é muito pessoal, a água oferece uma resistência relativa, cada um utiliza essa resistência de acordo com seus objetivos, as articulações ficam livres de choques, existem impactos mínimos, aumenta a mobilidade articular, aumenta a resistência cardio-respiratória, facilita a coordenação motora, facilita o relaxamento da musculatura da coluna vertebral, diminui a tensão muscular, provocando um relativo relaxamento, auxilia a recuperação das lesões osteomuscular. Além de proporcionar benefícios para a forma física, os exercícios realizados dentro da água ainda possuem a vantagem de causar menor impacto nos membros inferiores, facilitando a

prática para aquelas pessoas que não podem suportar o seu próprio peso, ao realizarem um exercício terrestre (Teixeira, 2007). Para (Carvalho, 2014). A hidroginástica pode seguir vários programas de treinamento e execução aprimorando, as funções fisiológicas, como por exemplo, a resistência cardiorrespiratória. São propostos exercícios com saltos, caminhadas, corridas, deslocamentos de longa duração e baixa intensidade, o que caracteriza a hidro-aeróbica. Os estudos realizado por (Abdala, 2017) mostraram que o exercício físico regular pode ser uma forma eficaz de retardar ou melhorar os declínios da marcha associados ao envelhecimento.

**Considerações finais:** Com base nesta pesquisa, foi possível verificar que o exercício físico feito corretamente e com tempo considerável, ajuda sim a melhorar a qualidade de vida dos idosos, treinamentos com pesos livres ajudam no ganho de força o que é muito importante nessa idade, mas a hidroginástica é o mais recomendado por conta do menor índice de lesões relacionados ao impactos, sobrecarga articular e por proporcionar também maior mobilidade nos exercícios. Contudo ainda sugere-se novos estudos direcionados aos exercícios físicos da hidroginástica para idosos, a fim de corroborar com novas hipóteses relacionadas aos benefícios em idosos ativos.

#### **Referência:**

- ABDALA, R.P. JUNIOR W.B. JUNIOR C.R.B. GOMES M.M. Padrão de marcha, prevalência de quedas e medo de cair em idosas ativas e sedentárias. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 26-30, Feb. 2017.
- CAMÕES, M; FERNANDES, F; SILVA, B; RODRIGUES, T; COSTA, N; BEZERRA, P. Exercício físico e qualidade de vida em idosos: diferentes contextos sócio comportamentais, **Ribeira de Pena**, v. 12, n. 1, p. 96-105, 2016.
- CARVALHO, R.C. Os benefícios físicos e psicológicos da hidroginástica para a saúde das mulheres praticantes atendidas pelo programa vida nova em lucas do Rio Verde-Mato-Grosso. **Universidade aberta do Brasil – Barra dos bugres**. 2014.
- FECHINE, B.R.A; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos, **Revista científica internacional**, v. 1, n. 7, 2012.
- FRANCHI, K.M.B; JUNIOR, R.M.M. Atividade Física: uma necessidade para boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em promoção da saúde**. Fortaleza, 2005.
- IZQUIERDO M; CADORE E. Muscle power training in the institutionalized frail: a new approach to counteracting functional declines and very late-life disability. **Curr Med Res Opin**, 2014.
- OLIVEIRA, R.A.R; TOLEDO, C; FERREIRA, E.F; FERREIRA, M.M. Relação da pratica de atividade física e qualidade de vida na terceira idade. **Caderno Científico Fagoc de Graduação e Pós-Graduação**, Ubá, v. I – 2016.
- TEIXEIRA, C.; PEREIRA, ÉRICO; ROSSI, A. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta Fisiátrica**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 9 dez. 2007.

## FUNCIONALIDADE E QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS QUE PRATICAM PILATES

<sup>1</sup>Aluna de Bacharelado em Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
mari22navarro15@gmail.com;

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Pilates, Idoso, Funcionalidade, Qualidade de Vida.

**Introdução:** Promover o envelhecimento saudável é tarefa complexa que inclui a conquista de uma boa qualidade de vida e o amplo acesso a serviços que favoreçam lidar com as questões do envelhecimento da melhor maneira possível, considerando os conhecimentos atualmente disponíveis (ASSIS, 2002). O conceito de qualidade de vida está relacionado à auto-estima e ao bem-estar pessoal e abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o auto cuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos, a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive (VECCHIA, 2005). Uma forma de exercício que vem crescendo em popularidade e ganhando espaço tanto no âmbito do condicionamento físico como no da reabilitação, preferencialmente na população de idosos é o Pilates (DANTAS, 2015).

**Objetivos:** Objetivo da presente investigação foi revisar as evidências atuais sobre os ganhos de funcionalidade e qualidade de vida com a prática do método Pilates em idosos.

**Relevância do Estudo:** Como o método Pilates é uma modalidade física relativamente nova no mercado, existem poucos estudos científicos sobre ele. Além disso, a população idosa vem avançando exponencialmente no Brasil e os profissionais de Educação Física deverão ter conhecimento das modalidades físicas dirigidas para esse público. Sendo assim essa revisão representa um avanço nessa linha de pesquisa.

**Método:** Foi realizada pesquisa de revisão de literatura nas bases de dados eletrônicas Google Acadêmico, Scielo e PubMed utilizando os seguintes descritores em saúde: atividade física, idoso, envelhecimento e pilates. O presente trabalho analisou artigos de periódicos científicos e teses de 2009 a 2019. O tratamento literário se baseou na descrição e discussão de resultados obtidos por vários autores.

**Resultados e Discussão:** Em um estudo feito por Engers (2016), constatou-se, com amostras de idosas saudáveis, que os exercícios de Pilates promoveram avanço na autonomia pessoal, no desempenho funcional, em atividades como: vestir a camiseta, levantar-se da posição sentada e deitada. Também reduziu a gordura corporal e controlou morbidades associadas à obesidade, como a hipertensão e intolerância à glicose. O autor acrescentou também que além das mudanças positivas em parâmetros como funcionalidade, estabilidade, mobilidade, equilíbrio dinâmico e estático houve também melhora na força muscular, flexibilidade, entre outros, com o aumento da autoconfiança e redução do medo de cair e do número de quedas em idosos. Tozim (2014) em seu estudo analisou-se a influência do método Pilates na flexibilidade, na qualidade de vida e no nível de dor em idosas com 60 anos ou mais. Participaram da pesquisa 39 idosas, sendo divididas aleatoriamente, por meio de sorteio simples, em dois grupos: Grupo Controle (GC), com 22 idosas; e Grupo Pilates (GP), com 17 (67,71±3,24 anos). A avaliação foi composta por ficha com dados pessoais e

informações gerais sobre o cuidado com a saúde, além de testes específicos de dor (escala visual analógica); flexibilidade (teste de sentar e alcançar e teste do ângulo poplíteo) e qualidade de vida (Questionário SF-36). Após a avaliação, os grupos iniciaram o treinamento e assistiram palestras, e ao fim de oito semanas foi efetuada reavaliação. Os resultados apontam melhora da flexibilidade, diminuição do nível de dor e manutenção da qualidade de vida das participantes que realizaram oito semanas desse treino. O treinamento com o método Pilates foi capaz de gerar mais flexibilidade, os quais resultam em movimentos feitos com maior força muscular, eficiência e rapidez, além de ganhos na amplitude e fluência, diminuindo o gasto energético para os movimentos das articulações e, assim, levando a diminuição de dores ou lesões. Tratando-se também de algo que é de suma importância para o idoso, Rodrigues (2009), mostra em sua pesquisa efeitos positivos do equilíbrio estático em idosas praticantes de Pilates, funcionando como ferramenta importante para a redução do risco de quedas, comuns no processo de envelhecimento. Para tanto foram selecionadas 52 idosas (66,±4 anos), voluntárias, que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Foram realizadas três etapas: avaliação, intervenção e reavaliação. As etapas de avaliação e reavaliação consistiram em avaliação geral e aplicação do protocolo de equilíbrio estático (protocolo de Tinetti). Após avaliação, foram divididas, aleatoriamente, em grupo Pilates (GP: n=27) e grupo controle (GC: n=25). O grupo Pilates realizou um programa de exercícios do método pelo período de oito semanas, com frequência de duas vezes semanais e duração de 60 minutos em cada sessão. O grupo controle não sofreu nenhum tipo de intervenção. Após a intervenção, repetiram-se os protocolos de avaliação.

O Pilates também pode ter seu uso na reabilitação do idoso, como acrescenta Silva (2009), auxiliando na manutenção da pressão arterial, além de influenciar na calcificação óssea. Segundo o autor, através da aplicação do método, aliada ao uso de medicação apropriada, consegue-se alterar o diagnóstico de um paciente, de osteoporose para osteopenia após um ano de tratamento. Em idosos hospitalizados, a técnica pode ser utilizada para evitar a perda rápida de massa muscular a que esta população está exposta.

**Considerações Finais:** Constatou-se que o método Pilates é uma atividade física que trabalha várias vivências do corpo, auxilia na reabilitação sendo uma prática física excelente para os idosos.

#### **Referências:**

- ASSIS, M. Promoção da Saúde e Envelhecimento. **Orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos**. Rio de Janeiro: CRDE UnATI UERJ, 2002.
- DANTAS, R. et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método pilates. **Revista Brasileira Promoção Saúde**, Fortaleza, v.28, n.2, p.251-256, abr./jun., 2015.
- ENGERS, P.B. et al. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v.56, n.4 p.356-365, 2016.
- RODRIGUES B. G. S, et al. Avaliação do equilíbrio estático de idosas pós-treinamento com método pilates. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Taguatinga, v. 17, n.4 p. 25-33, 2009.
- SILVA, A.C. L. G, et al. Pilates na Reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioterapia e Movimento**, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul./set. 2009.
- TOZIM, B. M. et al. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. **ConsSaude**, São Paulo, v.13 n.4 p 563-570. São Paulo, 2014.
- VECCHIA, R. D. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo. v. 8, n. 3, p.246-252, 2005.

## A IMPORTÂNCIA DO MARKETING PARA OS EMPRESÁRIOS DO RAMO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Mayara Oliveira<sup>1</sup>; Wendell Lima da Silva<sup>2</sup>;

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

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Educação Física; Marketing; Planejamento.

**Introdução:** O marketing em uma visão geral engloba muitas atividades além do que conhecemos e imaginamos. Assim, partindo de um pressuposto mais amplo e atual, Pride e Ferrell (2001, p. 3) definem marketing como o “processo de criar, distribuir, promover e apreçar bens, serviços e ideias para facilitar relações de troca satisfatória com clientes em um ambiente dinâmico”. Dessa forma Marketing pode ser entendido como o trabalho que se desenvolve de coordenar todas as áreas de uma organização no sentido de corresponder às necessidades do cliente (MELLO; SILVA, 2013). Diante disso, o presente estudo busca, diante da bibliografia disponível, analisar a importância do Marketing para os empresários no ramo de Educação Física, de forma a auxiliar os mesmos a utilizar-se do Marketing como ferramenta de gestão para prestação de serviços, precificação e comunicação com o consumidor, pois segundo Sousa et al. (2005) quando uma organização oferece produtos, serviços e preços adequados ao mercado e distribui e promove-os com eficiência, a venda de tais produtos e serviços, torna-se muito mais fácil.

**Objetivos:** Demonstrar a forma que as ferramentas de Marketing podem auxiliar aos empresários do ramo de Educação Física a manterem suas empresas consolidadas e evidenciadas diante de um mercado competitivo, identificando as estratégias adequadas e a melhor forma de aplicação de cada ferramenta de Marketing.

**Relevância do Estudo:** Diante do mundo em que vivemos, onde o acesso à informação é tão fácil e rápido, o mercado se torna cada vez mais competitivo e exigente, sendo assim um profissional apenas por suas qualidades técnicas pode não ser o bastante para garantir a escolha dos clientes, tornando o marketing, em todas as suas esferas, uma ferramenta que tem muito a contribuir com os empresários do ramo de Educação Física, de forma a atrair e manter seus alunos.

**Materiais e métodos:** O desenvolvimento do presente trabalho deu-se através de pesquisa bibliográfica, utilizando-se do estudo exploratório da literatura especializada disponível. De acordo com Martins (2001), a pesquisa bibliográfica procura explicar e discutir um tema com base em referências teóricas publicadas em livros, revistas, periódicos e outros. Busca também conhecer e analisar conteúdos científicos sobre determinado tema. Foram consultados os periódicos disponíveis na Biblioteca do Campus da Unesp Bauru, Faculdades Integradas de Bauru, além das publicações online, em português, inglês e espanhol, disponíveis nos bancos de dados das plataformas Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PUBMED e Literatura Latino Americana em Ciências e Saúde (LILACS).

**Resultados e discussões:** o conceito contemporâneo de Marketing engloba a construção de um satisfatório relacionamento em longo prazo do tipo ganha-ganha no qual indivíduos e grupos obtêm aquilo que desejam, sendo “a entrega de satisfação para o cliente em forma de benefício” (KOTLER e ARMSTRONG, 1999). O conceito de Marketing pode, ainda, ser entendido como uma função que cria continuamente valor para o cliente e gera vantagem

competitiva duradoura para a empresa, por meio da gestão estratégica das variáveis controláveis de marketing: produto, preço, comunicação e distribuição (DIAS, 2006, p.2). A formulação das estratégias de marketing tem que contemplar as questões relacionadas à escolha do público e mercado-alvo – o processo de segmentação – e, então, a elaboração das estratégias voltadas ao mix de marketing (LOBATO et al., 2009, p. 145). O produto que o profissional de Educação Física está oferecendo é o seu conhecimento, o que ele aprende durante os anos de faculdade e com cursos de aperfeiçoamento. O serviço é intangível e além de não existir a troca de objetos, você apenas o percebe, ele é variável, fungível, consumido quando produzido, seu consumo e sua execução ocorrem ao mesmo tempo, não podendo ser mantido em estoque (KOTLER; KELLER, 2006). Os elementos intangíveis são mais ardilosos. Eles compreendem o nível do serviço oferecido ao suporte tangível e a imagem ou crenças que cercam o produto (HOOLEY et al. 2001, p.63). O profissional de educação física oferece sua prestação de serviços. O marketing de serviços está ligado diretamente o marketing interativo. O vendedor tem que ter uma boa interação com o comprador durante a execução do serviço. Conforme Cobra (1990, p.29), o papel do marketing “é identificar necessidades não satisfeitas, de forma a colocar no mercado produtos ou serviços que, ao mesmo tempo, proporcionem satisfação dos consumidores, gerem resultados auspiciosos aos acionistas e ajudem a melhorar a qualidade de vida das pessoas e da comunidade em geral”. Horovitz (1993, p.31) aborda que “a qualidade do atendimento pesa duas vezes mais no juízo do que o conforto e a escolha. O preço é a extensão da gama de produtos só vem no fim. Atendimento ou conforto, ambos procedem das prestações e da experiência que envolvem o ato de comprar.” Gerenciar uma empresa no ramo de educação física envolve diversas habilidades: a identificação do público alvo, a captação de clientes, a venda do seu serviço, a execução da prestação do serviço dirigida ao cliente que foi captado, a retenção e fidelização desse cliente e a fixação da imagem desta empresa para se manter no mercado competitivo da atividade física.

**Conclusão:** Fica evidente que o marketing pode se tornar um diferencial importante para o profissional de educação física pois o marketing se apresenta, cada vez mais, como uma importante ferramenta para enfrentar as rápidas mudanças que ocorrem, contribuindo, de forma decisiva, para a inovação e para a criação ou adaptação das novas tendências de mercado neste setor (MAGRO, 2002). O profissional de Educação Física pode ter muitos benefícios, dispo de um conhecimento básico de marketing, ainda mais por ser um profissional que normalmente trabalha diretamente com o seu cliente, tendo a oportunidade de conversar, de orientar e de esclarecer dúvidas que eventualmente possa vir a ter.

## Referências

- COBRA, M. **Marketing Essencial: Conceitos, Estratégias e Controle**. São Paulo, Atlas, 1986, 502p.
- DIAS, S. R. **Gestão de Marketing**. São Paulo: Saraiva, 2006.
- HOOLEY, G. J.; et al. **Estratégia de Marketing e Posicionamento Competitivo**. 2ª edição. São Paulo: Prentice Hall, 2001.
- KOTLER, P.; ARMSTRONG, G. **Princípios de marketing**. 7. ed. São Paulo: LTC Editora, 1994.
- LOBATO, D. M et al. **Estratégia de empresas**. 9 Ed. Rio de Janeiro: FGV, 2009.

## SISTEMA TÁTICO NO FUTSAL MODERNO: IMPLICAÇÕES NO COMPORTAMENTO TÉCNICO E FÍSICO DOS JOGADORES DE FUTSAL

Murillo Alexandre Silva Medina<sup>1</sup>; Edson Walter Lopes<sup>2</sup>;

<sup>1</sup>Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades integradas de Bauru – FIB  
[murilloasm@hotmail.com](mailto:murilloasm@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professor de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
[prof.edson.ef@homail.com](mailto:prof.edson.ef@homail.com)

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Futsal, tática, sistema de jogo e marcação

**Introdução:** Segundo Silva (2011) o futsal é um esporte que vem crescendo de maneira veloz e significativa em todo o mundo. Devido à grande aceitação por seus aspectos competitivos, lúdicos e de socialização. Na atualidade é grande o número de pesquisadores que estudam estratégias para tornar o futsal um esporte de reconhecimento olímpico. No Brasil o futsal é considerado um dos esportes mais populares, tendo sua prática bastante difundida nas escolas, universidades, clubes e federações. Segundo Matias (2011) O futsal é caracterizado como um esporte intervalado com destaque na alta intensidade e capacidades físicas convenientes a modalidade, como velocidade e força. Atualmente, os sistemas de jogo e marcação empregados tornaram o futsal mais intenso, pois com o profissionalismo da modalidade e os rodízios dos jogadores possibilitam que se recuperem fisicamente, proporcionando sistemas de defesas e ataques mais altos e intensos durante maior tempo de jogo.

**Objetivos:** O presente estudo teve como objetivo identificar, por meio de uma revisão da literatura, quais os sistemas de jogos e sistemas de marcação mais utilizados na atualidade nas partidas de futsal.

**Relevância do Estudo:** Este estudo proporciona informações relevantes aos profissionais das áreas envolvidos com o esporte futsal, como atletas, integrantes das comissões técnicas e profissionais de educação física em relação ao entendimento da importância das ações táticas dentro do desenvolvimento do esporte e o quanto influencia na mudança do comportamento técnico e físico dos jogadores.

**Materiais e métodos** Neste estudo foi realizado uma revisão de literatura com a finalidade de descrever, bem como comparar e sintetizar o material disponível na literatura científica. Foram realizadas buscas de publicações nas bases de dados eletrônicos, como o Google Acadêmico, Scielo e bibliotecas digitais de teses e dissertações, por meio dos termos futsal, variações dos sistemas táticos e sistemas de marcação. Sendo assim, este estudo é classificado de natureza básica, pois se busca um aprofundamento do conhecimento teórico. A forma de abordagem da pesquisa é classificada como qualitativa, com objetivos exploratórios e utilizando o procedimento denominado levantamento bibliográfico.

**Resultados e discussões:** Segundo Ribeiro (2011) o conhecimento tático ofensivo e defensivo é de suma importância para o desempenho individual de cada jogador e da equipe, pois a forma como o jogador analisa as ações durante o jogo depende da forma como o mesmo percebe e entende este mesmo jogo, portanto, a escolha do sistema de jogo e um tipo de marcação para uma equipe de futsal devem ocorrer a partir das características dos jogadores que formam a equipe. Para um treinador de futsal, é sempre importante impor a sua equipe um esquema tático levando em consideração as características dos seus jogadores (JUNIOR, 2006). Segundo Souza (2018) O sistema 0.5 é o mais atual no futsal,

pois surgiu a partir da mudança da regra do goleiro linha, onde algumas equipes utilizam este recurso para criar uma vantagem numérica, com a presença do goleiro-linha. Este sistema é conhecido como padrão de jogo 1x2x2, que consiste na troca de passes entre o goleiro-linha e jogadores de linha (conforme as regras de jogo), com o objetivo de obter superioridade numérica sobre o adversário na tentativa de concluir a gol através do goleiro ou que o mesmo efetue o passe para um jogador de sua equipe que melhor estiver condicionado à marcação do gol, ou desmarcado. Neste padrão de jogo, os jogadores de linha executam a movimentação semelhante à do padrão quatro pelas alas ou casinha, também utilizado em manutenção de posse de bola, criando oportunidades para o goleiro-linha atuar nas armações de jogadas pelo centro da quadra, e também pelas alas de maneira ofensiva ou defensiva. Por conta dessas possibilidades os atletas tiveram que se adaptar técnica e fisicamente para o comprimento destas novas atribuições. Por outro lado, os sistemas defensivos mais referenciados na literatura para se confrontar os sistemas ofensivos referem-se a marcação mista, onde dependendo da situação ocorre hora a marcação Individual (ou homem a homem) ou hora a marcação por Zona (losango e quadrado), podendo ainda variar em relação a intensidade de marcação (GIANI, 2018).

**Considerações finais:** Através do estudo constata-se que, no futsal moderno, o sistema de jogo e marcação e suas evoluções tem sido um grande diferencial para a obtenção de bons resultados. A implantação do sistema de jogo e marcação deve levar em consideração o nível técnico e físico de uma equipe, pois o futsal se tornou um esporte com uma intensidade alta e bastante contato entre os jogadores, sendo assim todo sistema de jogo e marcação possui vantagens e desvantagens que devem ser criteriosamente estudadas pelo técnico de uma determinada equipe.

#### **Referências**

- MATIAS, C. J. A. S. et al. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e da criatividade tática em atletas de futsal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.23, n.3, p.297- 307, Set., 2011.
- GIANI, G. et al. Análise dos parâmetros técnico-tático dos gols da liga espanhola de futsal 2015/2016. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.10. n.36. p.69-76. Jan./Fev./Mar./Abril. 2018.
- RIBEIRO, N. A INFLUÊNCIA DO GOLEIRO LINHA NO RESULTADO DO JOGO DE FUTSAL. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v.3, n.9, p.187-198. Set/Out/nov./dez., 2011.
- SILVA, M.V. et al. A influência dos métodos de ensino-aprendizagem-treinamento no desenvolvimento da inteligência e da criatividade tática em atletas de futsal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.23, n.3, p.297- 307, Set., 2011.
- JUNIOR, R. **Modalidades esportivas coletivas**. 3º ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- SOUZA, C. et al. Goleiro-Linha E Linha-Goleiro: diferentes usos estratégico-táticos do goleiro na liga nacional de futsal. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo. v.10. n.41, p.655-662. Jan./dez., 2018.

## OS EFEITOS DA HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS COM OSTEOPOROSE.

Octávio Zanini Calmezini<sup>1</sup>; Edson Walter Lopes<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Aluno do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [octaviozancalmezini@hotmail.com](mailto:octaviozancalmezini@hotmail.com);

<sup>2</sup>Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [prof.edson.ef@hotmail.com](mailto:prof.edson.ef@hotmail.com).

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Hidroginástica, exercício físico, osteoporose, benefícios.

**Introdução:** Segundo projeções da Organização Mundial das Nações Unidas (ONU) indicam que a população idosa está em progressivo crescimento, de modo que, em 2050, o número de idosos chegará a 21% da população mundial total, superando inclusive o número de jovens. No Brasil, neste mesmo ano estima-se que a expectativa de vida dos idosos possa alcançar 81,2 anos. No envelhecimento, vão ocorrendo mudanças físicas e psicológicas, onde há perda da capacidade física causando inatividade dos idosos, o que pode ocasionar doenças e problemas na realização de suas atividades diárias. E nesse processo, pode haver modificações anátomo-funcional, onde há tendência de perder cálcio pelos ossos e a diminuição da densidade óssea, caracterizando osteoporose. Essas modificações funcionais põem em risco a vida dos idosos pela grande possibilidade de fraturas e lesões por quedas traumáticas, e essas quedas são ocasionadas pelo enfraquecimento muscular. A osteoporose é uma doença crônica osteometabólica onde há a perda de densidade mineral óssea com a danificação das microarquiteturas, tornando os ossos mais frágeis e com mais riscos de fratura (RODRIGUES *et al.*, 2016). Um importante componente para o tratamento e prevenção da osteoporose é o exercício físico. Não se sabe qual o melhor exercício físico para esse tratamento, porém um dos exercícios físicos mais procurados para quem tem essa doença é a hidroginástica. Entretanto, exercícios em meio aquático podem ser utilizada mais para relaxamento global e manutenção da amplitude de movimentos do que para estimular a produção óssea. Em função desta informação, torna-se relevante a investigação dos reais benefícios da hidroginástica como exercício físico indicado na prevenção e tratamento da osteoporose em idosos.

**Objetivos:** O presente estudo analisou e comparou a hidroginástica com outras formas de exercícios físicos, em relação aos benefícios da sua prática para os idosos com osteoporose.

**Relevância do Estudo:** A prática da hidroginástica vem sendo muito procurada pelo público idoso. Portanto, torna-se relevante esclarecer aos profissionais que atuam nesta área da saúde sobre as adaptações proporcionadas pela prática da hidroginástica, benefícios, vantagens e desvantagens quando comparadas a outras situações de exercícios físicos para o público em questão.

**Materiais e métodos:** Este estudo tem natureza básica, qualitativo, exploratório e utilizou o procedimento de levantamento bibliográfico. Para tanto, foi realizada revisão bibliográfica onde foram utilizados artigos científicos publicados nos últimos 15 anos obtidos em bases de dados da área da saúde, como Scielo, Google Acadêmico, Pubmed e livros do acervo da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru (FIB).

**Resultados e discussões:** A hidroginástica é um dos exercícios físicos mais procurados pelos idosos, uma atividade praticada na piscina que facilita os movimentos, tornando-a mais prazerosa, segura e dinâmica, além de ser importante na manutenção das articulações e músculos. A hidroginástica trás diversos benefícios, como melhora na flexibilidade,

coordenação motora, resistência muscular localizada e melhor socialização por ser uma atividade realizada em grupo. Essa modalidade é importante para combater o sedentarismo, oferecendo um ambiente descontraído, alegre e de lazer, melhorando o bem estar psicológico e uma vida saudável (DUARTE, 2017). Já em relação a idosos diagnosticados com osteoporose, os estudos são conflitantes. Ramos (2007) avaliou os efeitos de oito meses de hidroginástica em treze idosas acima de 60 anos com osteoporose, onde realizaram o exercício três vezes por semana. Foram feitas as avaliações de densitometria óssea em toda parte do corpo e foi observado que o exercício de hidroginástica não foi suficiente para gerar um aumento significativo na densidade mineral óssea. Por outro lado, no estudo de Oliveira (2018), foram avaliados setenta idosos que praticam exclusivamente hidroginástica há no mínimo três meses e duas vezes por semana com diagnóstico de osteoporose e conclui-se ao final do estudo que a hidroginástica auxiliou positivamente na força muscular em idosas com osteoporose. Silva (2018) avaliou a influência da hidroginástica em mulheres com osteopenia e osteoporose que praticam hidroginástica três vezes por semana há mais de um ano. Foram avaliadas 48 idosas, sendo 28 idosas no grupo hidro e 20 mulheres no grupo sedentário. O estudo conclui que um ano de hidroginástica proporcionou um aumento significativo na densidade mineral, o que sugere que a hidroginástica influenciou positivamente na densidade mineral óssea, preservando-a ou diminuindo sua perda. No estudo de Medeiros *et al.* (2015), contou com 30 idosos praticantes e não praticantes de atividade física, sendo que 10 idosos praticavam hidroginástica, 10 musculação e 10 não praticava nenhum tipo de exercício físico. A prática da hidroginástica influenciou positivamente na melhora do equilíbrio, aumento da capacidade funcional, proporcionando aos idosos autonomia e destreza de suas habilidades motoras.

**Considerações Finais:** No presente estudo foi constatado que a hidroginástica praticada por idosos é muito importante para relaxamento, traz melhoras na auto-estima, sendo uma atividade segura pelo fato de ser realizada na água, além de proporcionar melhoras importantes na resistência aeróbica, flexibilidade, força, coordenação motora e na capacidade funcional. Já a hidroginástica para os idosos com osteoporose, quando se fala em densidade mineral óssea, se houver uma prática longa, ela pode ser eficiente para a sua manutenção, seja preservando-a ou diminuindo sua perda. Tornam-se necessários mais estudos sobre esse tema, mas os existentes norteiam para que a hidroginástica possa ser uma importante ferramenta para prevenção ou adiamento da ocorrência da osteoporose em idosos.

### Referências

- DUARTE, F. Qualidade de vida em praticantes de hidroginástica da meia e terceira idade de Ubá-MG. **Revista Cient. Fagoc. Saúde**, Minas Gerais, v. 2, p. 53-58, 2017.
- MEDEIROS, J. *et al.* Aplicabilidade de hidroginástica e musculação em pessoas da comunidade. **Rev Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnol.** v. 2, n. 6, p. 1-4, 2015.
- OLIVEIRA, D. Impacto da força muscular de membro inferior na capacidade funcional de idosas com osteoporose praticantes de hidroginástica. **RBCEH**, Passo Fundo, v. 15, n. 1, p. 33-45, jan./abr. 2018.
- RAMOS, J. Efeito de 8 meses de hidroginástica em idosas com osteoporose. **Motriz**, Rio Claro, v.13 n.2 p.114-119, abr./jun. 2007.
- RODRIGUES, I; BARROS, M. Osteoporose autorreferida em população idosa: pesquisa de base populacional no município de Campinas, São Paulo. **Rev. Bras. Epidemiol.**, p. 294-306, abr/jun, 2016.
- SILVA, J. Influência da hidroginástica na densidade mineral óssea de mulheres com osteopenia e/ou osteoporose. **Cientefico**. Fortaleza. v. 18, n. 37, p. 1-14, jan./jun, 2018.

## OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA: O EXERCÍCIO FÍSICO COMO PREVENÇÃO

Pedro Ferrucio de Souza<sup>1</sup>; Luis Alberto Domingo Francia Farje<sup>2,3</sup>

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

<sup>2</sup> Professor do curso de Radiologia – Faculdades de Tecnologia de Botucatu – FATEC Botucatu

<sup>3</sup> Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -  
[luis.farje@fatec.sp.gov.br](mailto:luis.farje@fatec.sp.gov.br)

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Obesidade, adolescência, comorbidades da obesidade, exercício físico, prevenção.

**Introdução:** A obesidade é uma doença crônica com origem multifatorial, causada por um conjunto de aspectos ambientais, genéticos e psicológicos. Podendo gerar comorbidades que afetam a qualidade de vida e implicam em outros riscos à saúde, como disfunções cardiovasculares, neuroendócrinas e psíquicas (MORAES, et al., 2014). Temos dois tipos de acúmulos de gordura. O acúmulo andróide, (gordura abdominal ou visceral), que é relacionado com doenças cardiovasculares, resistência insulínica, diabetes tipo 2, síndrome metabólica e câncer (FONSECA, et al., 2006; CHANG, et al., 2012) e o acúmulo ginóide, comum em mulheres, caracterizado por uma grande concentração de gordura subcutânea na região do quadril, porém menos relacionado a riscos cardiometabólicos (FONSECA, et al., 2006). O aumento da prevalência de sobrepeso (excesso de peso) e obesidade (excesso de gordura) em idades cada vez mais precoces causam preocupação de pesquisadores e profissionais da saúde, pelos danos e agravos à saúde pelo excesso de peso, tais como hipertensão arterial, cardiopatias, diabetes, hiperlipidemias, dentre outras (LEE, 2009). O fator predisponente para a obesidade ou sobrepeso na vida adulta pode ser ocasionado por este quadro na infância. (CONDE; BORGES, 2011). Assim, 25% das crianças e 80% dos adolescentes com obesidade na infância continuam obesas na fase adulta. O excesso da adiposidade nessas fases da vida aumenta o risco de doenças crônicas (MARCHI-ALVES et al., 2011). A prática regular da atividade física, pode gerar vários benefícios à saúde e ainda ser uma forma efetiva de prevenção de doenças futuras. Nas crianças, a atividade física é fundamental para a condição física, psicológica e mental. De acordo com Bois et al. (2005), a prática da atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças.

**Objetivos:** Mostrar os efeitos da obesidade na adolescência e como o exercício físico pode agir na prevenção da mesma.

**Relevância do Estudo:** A obesidade vem crescendo durante a adolescência, podendo causar depressão, doenças cardiovasculares, distúrbios endócrinos, respiratórios, dermatológicos, músculos esqueléticos e psicossociais. Por isso é importante que a atividade física se inicie desde a infância ou adolescência, já que reduz a pressão arterial, a hiperglicemia, o tecido adiposo e aumenta a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar.

**Materiais e métodos:** Revisão bibliográfica com uso de artigos científicos de bases de dados online como Scielo, Pubmed e Bireme e livros publicados nos últimos 10 anos.

**Resultados e discussões:** Segundo pesquisas em ciências da saúde, a atividade física regular promove prevenção de várias doenças. Entre os estudos, destacam-se aqueles que apresentam a prevenção de obesidade, onde apontam altos índices de sobrepeso e obesidade entre crianças e adolescentes norte-americanos (GUNNER et al., 2005). Estudos têm debatido o papel das atividades físicas na prevenção e reabilitação da obesidade entre

crianças e adolescentes. Segundo Fernandez et al. (2004) observou-se que tanto o exercício aeróbico quanto o anaeróbico foram positivos no tratamento da obesidade. Farias et al. (2009) também verificou, a partir de um estudo de caso-controle, que a atividade física programada proporcionou melhoria na frequência de sobrepeso e obesidade no grupo que sofreu intervenção. Para Parker et al. (2001) a situação nutricional do adolescente é interessante pois a presença de obesidade nesta faixa etária tem sido ligada ao aparecimento precoce de hipertensão arterial, dislipidemias, aumento da incidência de diabetes tipo 2, distúrbios emocionais, comprometimento da postura e alterações no aparelho locomotor. Para Farias et al. (2009) o exercício físico gera importantes mudanças na composição corporal de um indivíduo, sendo capaz de reduzir os índices de massa corporal, tornando-se um fator de controle do sobrepeso e obesidade. Têm-se relacionado a eficiência de exercícios aeróbios e anaeróbios na redução da massa corporal e no tecido adiposo de indivíduos obesos (FERNANDEZ et al., 2004; MOREIRA et al., 2008). Moreira et al. (2008) mostraram que o exercício aeróbico e o anaeróbico foram capazes de diminuir variáveis antropométricas como o IMC. Tanto o grupo de treinamento aeróbico quanto o grupo de treinamento anaeróbico obtiveram uma redução pequena no IMC, porém estatisticamente significativas. Resultados similares foram encontrados no estudo de Fernandez et al. (2004), que também obteve eficácia no treinamento aeróbico e no anaeróbico para redução significativa no IMC dos indivíduos adolescentes.

**Conclusão:** Atualmente a obesidade na adolescência vem aumentando em consequência da falta de atividade física e vem se tornando um problema de saúde pública. A obesidade traz diversas comorbidades, como hipertensão arterial, dislipidemias, aumento da incidência de diabetes tipo 2, distúrbios emocionais, comprometimento da postura e alterações no aparelho locomotor. O exercício físico aeróbico e anaeróbico junto com a alimentação adequada são os principais fatores de prevenção para o controle desta doença.

#### Referências –

- BOIS, J. E. et al. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modeling behaviors and perceptions of their child's competence. **Psychology of Sport and Exercise**, n.6, v.4, p. 381-397, 2005.
- CHANG, S.H. A systematic review of body fat distribution and mortality in older people. **Maturitas**, p.175-191, 2012.
- CONDE, W. L., BORGES, C. O risco de incidência e persistência da obesidade entre adultos brasileiros segundo seu estado nutricional ao final da adolescência. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, n.14, p.71-79, 2011.
- Farias, E.S. et al. Efeito da atividade física programada sobre a composição corporal em escolares adolescentes. **J Pediatr**, n.85, p.28-34, 2009
- FERNANDEZ A.C. et al. Influence of aerobic and anaerobic training on the body fat mass in obese adolescents. **Rev Bras Med Esporte**, n.10, p.159-164, 2004.
- FONSECA, M. H. et al. O Tecido Adiposo Como Centro Regulador do Metabolismo. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v. 50, n. 2, 2006
- GUNNER, K. B. et al. Health promotion strategies to encourage physical activity in infants, toddlers, and preschoolers. **Journal of Pediatric Health Care**, n.19, v.4, p.253-258, 2005.
- LEE Y. S. Consequences of childhood obesity. **Ann Acad. Med Singapore**, n.38, p.25-77, 2009.
- MARCHI-ALVES, L. M. et al. **Obesidade infantil ontem e hoje: importância da avaliação antropométrica pelo enfermeiro**. Escola Anna Nery, 15, 238-244, 2011.
- MORAES, J. M. et al. Qualidade de vida antes e após a cirurgia bariátrica. **Acta Paulista de Enfermagem** n.27, 157-164. 2014.
- PARKER L et al. Implications of childhood obesity for adult health: Findings from thousand families cohort study. **BMJ**, n.323, p1280-1284, 2001.

## A DANÇA, QUALIDADE DE VIDA E INTELIGÊNCIAS MULTIPLAS NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Pyetra Emanuely Francisco<sup>1</sup>; Marcelo Antônio Ferraz<sup>2</sup>;

<sup>1</sup> Aluna de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [pyetrafrancisco@hotmail.com](mailto:pyetrafrancisco@hotmail.com)

<sup>2</sup> Professor do curso de Bacharel de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [ferrazm2019@gmail.com](mailto:ferrazm2019@gmail.com)

**Grupo de Trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-Chave:** Dança, Crianças, Qualidade de Vida, Desenvolvimento Infantil, Benefícios da Dança.

**Introdução:** O ser humano ao longo de sua história sempre esteve envolvido e motivado com o dançar. A dança é a arte do movimento humano, ela é plástica-rítmica, abstrata e expressiva, uma das arte mais antigas conhecidas, aparecendo desde o primórdio das civilizações como uma manifestação natural, muitas vezes como forma de ritual (TSCHOKE, 2007). A dança promove o desenvolvimento integral ao ser humano. No estudo de Mallmann e Barreto (2010) foi destacado a dança infantil como um aspecto importante no desenvolvimento das crianças. A dança é uma atividade física que aperfeiçoa a disposição para as atividades do dia-a-dia que pode possibilitar ao indivíduo que a pratica: força muscular, estética corporal e autoestima, através dos movimentos realizados por tal atividade. Para a criança, a dança é essencial ao seu próprio desenvolvimento (BEE, 2003). A dança como um todo pode proporcionar uma vida saudável e de qualidade, como um exercício prazeroso que gera conhecimentos carregados de conceitos, nos quais a plasticidade que ocorre no cérebro humano possa se manifestar de forma pulsante e adequada (MEDINA, 2008). Sendo a dança um movimento sinestésico, pode a inteligência ser muito estimulada através desta habilidade, visto que a dança é tátil, porque se sente o movimento e os benefícios que produz no corpo. É visual, porque os movimentos vistos são transformados em atos. É auditiva, porque se ouve a música e se domina o ritmo. É afetiva porque a emoção e os sentimentos são demonstrados nas coreografias. É cognitiva porque é preciso raciocinar para adequar o ritmo à coordenação. Finalmente, é motor porque estabelece um esquema corporal. (MALLMANN; BARRETO, 2010). Para trabalhar com crianças de 3 anos até os 6 anos são direcionadas atividades que envolvam a dança, das quais se observa o desempenho. Através dos sentidos e do trabalho muscular é o que se parece o que melhor se enquadra nas chamadas escolinha de danças, usando-se atitudes flexíveis e democráticas. Ao trabalhar com a criança, sugere-se ver uma imensa rede sendo tecida com diferentes texturas, cores, tamanhos, estruturas e complexidades (MARBÁ, SILVA; GUIMARÃES, 2016). Esta rede de dança e educação, baseada nos relacionamentos entre conteúdos de dança, os alunos e a sociedade, absolutamente não ignora os relacionamentos, sentimentos e sensibilidade humana. Ao contrário, a formação desta rede possibilita o aumento de nossas capacidades de encontrar novos e diferentes modos de construir um mundo mais significativo para o próprio indivíduo. Em função dos conteúdos sobre dança e qualidade de vida discutidos nos parágrafos anteriores é que o presente estudo se volta a tentar entender as dimensões de aplicação das danças no desenvolvimento motor, cognitivo e sociológico de crianças (TSCHOKE, 2007). Outro benefício pesquisado com base na revisão da literatura que salta das leituras são os benefícios da dança nas diversas inteligências múltiplas apontadas segundo Gardner (1987) como uma fonte de estimulação multifatorial dessas inteligências.

**Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo revisar a literatura sobre dança infantil para ressaltar os benefícios que a mesma proporciona em termos de desenvolvimento e aprimoramento, físico, psicossocial, motor e cognitivo.

**Relevância do Estudo:** A Dança tem sido foco de atividades que corroboram positivamente no desenvolvimento físico, psicossocial, motor e cognitivo. Este estudo se justifica uma vez que, os profissionais que atuam na promoção do desenvolvimento global da criança veem na dança e nas formas diversificadas da dança uma ferramenta imprescindível na vida contemporânea. Com a dança busca-se uma construção de personalidades e atitudes da criança, uma vez que, possibilita a livre expressão e a criatividade das ações humanas.

**Materiais e Método:** Este estudo bibliográfico de caráter exploratório foi realizado principalmente com base em plataformas acadêmicas como o: Google Acadêmico, SciELO e PubMed utilizando os termos (danças na infância, danças culturais, ballet na infância, tipos de danças na infância, danças folclóricas, lesões na dança).

**Considerações Finais:** A partir dos estudos revisados em todo o decorrer do trabalho, o presente estudo discute em termos de considerações finais as questões prioritárias do estudo. Os aspectos de desenvolvimento emocional, físico, motor e cognitivo que a dança proporciona para as crianças de modo geral, serão evidenciados nos estudos de Helen Bee (2003). Um aspecto apontado na literatura indica que através da dança várias inteligências são potencializadas, principalmente as de caráter motor e as que envolvem a criatividade e autoestima. Com relação a estas proposições destacam-se todos os estudos que relacionam dança aos estudos de Gardner (1987), Medina (2008). Por fim, o presente estudo constata-se que os profissionais da Educação Física podem utilizar a dança como um potencializador do desenvolvimento infantil, tomando devidos cuidados, com a especialização esportiva precoce e as possíveis lesões que o treinamento desta modalidade pode ocasionar, estando de acordo com os autores Marbá, Silva e Guimarães (2016); Mallmann e Barreto (2010).

**Referências:**

- BEE, H. L. **A criança em desenvolvimento**. ed.9. São Paulo: HARBRA, 612 p, 2003.
- GARDNER, H. **A nova ciência da mente: Inteligências Múltiplas**. New York, Basic Books Inc., 1987.
- LONDERO, Rosana Maria Alves; FERREIRA, E. C. F. A dança na escola e a coordenação motora. **Monografia apresentada como requisito para título de Licenciatura em Artes. Faculdade Integrada da Grande Fortaleza. Fortaleza-CE**, 2011.
- MALLMANN, M. L. C., BARRETO, S. J. **A dança e seus efeitos no desenvolvimento das inteligências múltiplas da criança**. Instituto Catarinense de Pós-Graduação, 2010.
- MARBÁ, Romolo Falcão; SILVA, G. S.; GUIMARÃES, Thamara Barbosa. Dança na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. **Revista Científica do ITPAC, Araguaína**, v. 9, n. 1, 2016.)
- MEDINA, Josiane. As representações da dança: uma análise sociológica. **Movimento**, v. 14, n. 2, 2008.
- TSCHOKE, A. Os passos da dança: dos PCNs à sala de aula - Um estudo de caso da dança dos professores da rede municipal de ensino da cidade de campo largo. **Anais do XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**, Pernambuco, 2007.

## A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DO CORE NA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DE LESÕES DO JOELHO

Rafael Magalhães Santos<sup>1</sup>; Luciana Carvalho<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
[rafaelmagalhaessantos@hotmail.com](mailto:rafaelmagalhaessantos@hotmail.com);

<sup>2</sup>Professora de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
[prof.luciana\\_fib@yahoo.com.br](mailto:prof.luciana_fib@yahoo.com.br).

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Treinamento, core, reabilitação, lesões e joelho.

**Introdução:** Segundo Evangelista et al., (2011), o “mundo fitness” vive atualmente a era do treinamento voltado tanto para os músculos do Core (região central do corpo - core training) quanto para a melhora da capacidade funcional dos indivíduos interessados em melhora da qualidade de vida ou do rendimento esportivo”. O core é uma estrutura músculo esquelética que inclui os componentes da coluna, pélvis, porção proximal dos membros inferiores e estruturas abdominais (HIBBS et al., 2008). Essa metodologia de treinamento que surgiu como uma promessa há, aproximadamente, uma década, se afirmar hoje como uma realidade entre praticantes e profissionais do exercício. Podemos ressaltar que toda atividade física é voltada de acordo com as recomendações médicas para a manutenção da saúde e prevenções de doenças da população geral, porém toda prática de atividade física tem seus riscos para os praticantes, ainda mais envolvendo esportes populares como futebol, basquete, vôlei e segundo os autores Gilchrist et al., (2008); Pasanen et al., (2008); Baldon et al., (2014), nota-se que em média 10% dos jovens que iniciam um programa de atividade física serão diagnosticados no futuro com alguma lesão de joelho, ombro, cotovelo, tornozelo entre outros. Desta forma, conclui-se que para a prevenção de muitas lesões, tais como a de joelho, temos como âmbito essencial o treinamento neuromuscular (TNM) cuja proposta busca contemplar movimentos considerados funcionais (do ponto de vista das atividades de vida diária e do gesto esportivo) através de exercícios de fortalecimento progressivo, equilíbrio, agilidade e técnica. E por conta do Core ser o principal grupo de músculos que posiciona boa parte do peso corporal que reflete sobre os membros inferiores dentro de qualquer atividade funcional ou física, o não treinamento do mesmo tal como a distribuição incorreta desta carga vai resultar no aumento de lesões articulares. (LABELLA et al., 2011; CELEBRINI et al., 2014). Ressalta-se o fato da abordagem direta dos componentes ativos do Core no treinamento neuromuscular, podemos evitar o risco elevado de lesões e assim amenizando que danos musculoesqueléticos impeçam a promoção de qualidade de vida através da atividade física, de acordo com os relatos do presente estudo o objetivo deste trabalho foi revisar a literatura sobre os efeitos da promoção do controle de tronco através dos exercícios de estabilização central do Core, acrescentando protocolos de TNM, na prevenção e reabilitação de lesões no joelho em indivíduos ativos fisicamente (CELEBRINI et al., 2014).

**Objetivos:** Este estudo buscou na literatura a importância do fortalecimento do core na prevenção ou na recuperação de lesões no joelho, visto que a relação entre a cinemática do tronco e quadril e a cinemática dos membros inferiores já está estabelecida na literatura, devido ao grupo de músculos que compõe o core ele é responsável pelo controle e movimento do tronco. E por isso apenas exercícios de quadril encontram um suporte na literatura para serem utilizados na prevenção ou reabilitação de lesões no joelho.

**Relevância do Estudo:** A importância do treinamento do core para as atividades funcionais e para atividades desportivas atualmente é muito utilizado devido sua importância na melhoria da eficiência e ajuda nas prevenções de lesões.

**Materiais e métodos:** Foi realizada revisão bibliográfica onde foram utilizados artigos científicos encontrados em bases de dados da área da saúde, como Scielo, Google Acadêmico, Pubmed e livros do acervo da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru (FIB). Foi feita uma pesquisa de revisão bibliográfica, sendo qualitativa, básica e exploratória.

**Considerações Finais:** A partir deste estudo, considera-se a necessidade de buscas alternativas para estimular uma mudança de hábitos, fazendo os praticantes de atividade física observar a importância do treinamento do core e ter mais estudo que comprovem a teoria do treinamento do core ser uma ótima ferramenta para a reabilitação dos membros inferiores.

### **Referências**

- BALDON R. de M, et.al. Effects of Functional Stabilization Training on Pain, Function, and Lower Extremity Biomechanics in Women with Patellofemoral Pain: A Randomized Clinical Trial. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**,44:240-251, 2014.
- CELEBRINI, R.G. et al. The Effect of a Novel Movement Strategy in Decreasing ACL Risk Factors in Female Adolescent Soccer Players: A Randomized Controlled Trial. **Clin J Sport Med.**, 24(2): 134–141, Março, 2014.
- EVANGELISTA, Alexandre; Macedo Jônatas. **Treinamento funcional e core training;** Exercícios práticos aplicados. São Paulo. Phorte, 2º Ed. 2015.
- GILCHRIST, J. et. al. Effect of Neuromuscular Warm-up on Injuries in Female Soccer and Basketball Athletes in Urban Public High Schools Cluster Randomized Controlled Trial. **The American Journal of Sports Medicine**, Vol. 36, No. 8: 1476-1483, 2008.
- LABELLA, C. R. et.al. Effect of Neuromuscular Warm-up on Injuries in Female Soccer and Basketball Athletes in Urban Public High Schools Cluster Randomized Controlled Trial. **Arch Pediatr Adolesc Med.**,165(11):1033-1040, 2011.
- PASANEN K. et. al. **Neuromuscular training and the risk of leg injuries in female floorball players: cluster randomised controlled study.** BMJ, 295-337, 2008.

## QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS FREQUENTADORES DE ACADEMIA DE GINÁSTICA

Rafaela Zaninelo Prado<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 –  
rafaela\_zaninelo@hotmail.com

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

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Idosos. Qualidade de Vida. Academia. Atividade Física. Envelhecimento

**Introdução:** O envelhecimento populacional é um fato que pode ser observado em todo o mundo, seja nos países desenvolvidos ou em desenvolvimento. Segundo Caetano (2006) o envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros, tais variações estão relacionadas a alguns fatores como: estilo de vida, hábitos saudáveis e, alimentação balanceada, entre outros. Para Brito e Litvoc (2004) esse processo é dinâmico, progressivo e irreversível, ligado intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais. Embora durante o envelhecimento o corpo sofra algumas transformações como: perda da força muscular, diminuição da flexibilidade, da agilidade e da coordenação, todas estas alterações fazem parte do processo natural do envelhecimento. Essas modificações podem ser amenizadas através da prática regular de exercício físico, pois quando bem orientado e monitorado, traz benefícios ao idoso, contribuindo para uma melhoria na saúde e qualidade de vida (BORGES; MOREIRA, 2009).

**Objetivos:** Avaliar a qualidade de vida de idosos que frequentam academia de ginástica.

**Relevância do Estudo:** Cada idoso teve conhecimento de seu nível de qualidade de vida.

**Materiais e métodos:** Foram investigados 40 idosos, de ambos os sexos, acima de 60 anos que praticavam qualquer modalidade da academia de ginástica há pelo menos seis meses. Os participantes da pesquisa leram e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que continham informações relevantes sobre o projeto. Foi aplicado o Whoqol-Bref que é composto por 26 questões, das quais, duas referem-se à percepção individual da qualidade de vida e da condição de saúde, enquanto as 24 restantes são subdivididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Somando-se os escores dos domínios pode-se chegar a escores mínimos de 20 e máximo de 100. Quanto mais próximo de 100 melhor a qualidade de vida do avaliado (WHOQOL GROUP, 1998). Foi aplicado também o Whoqol-old que é composto por 24 questões que perguntam sobre o quanto o idoso tem tido certos sentimentos nas últimas duas semanas, contendo uma escala de Likert (de 1 a 5) atribuídos a seis facetas, que são: “Funcionamento do Sensório”, “Autonomia”, “Atividades Passadas, Presentes e Futuras”, “Participação Social”, “Morte e Morrer” e “Intimidade”. Cada uma das facetas possui 4 perguntas; podendo oscilar de 4 a 20. Basicamente, escores altos representam uma alta qualidade de vida, escores baixos representam uma baixa qualidade de vida. Existem três formas de apresentar os dados, a forma escolhida para apresentar pesquisa foi a percentual (0 a 100). Os valores que mostram o nível de qualidade de vida foram comparados com dados da literatura para verificar se o nível de qualidade de idosos que praticam academia em Bauru é satisfatório.

**Resultados e discussões:** Através da análise do Whoqol-Bref verificou-se que o “Domínio Meio Ambiente”(47,25±7,54) foi o que os idosos apresentaram menor nível de qualidade de vida. Concordando com estes resultados Paula *et al* (2016) investigando 46 idosos ativos que participavam de grupos para promoção da saúde da Universidade Federal de Goiás, também verificaram que o domínio com menor qualidade de vida foi o do “Meio Ambiente (60,22 ±

11,20). A presente investigação constatou que o Domínio com maior nível de Qualidade de vida foi o Psicológico (58,2510,20). Os resultados encontrados na presente pesquisa são semelhantes aos de Paiva, Nascimento, Santos (2015) que investigaram idosos ativos no programa atividade física, residentes em Triângulo Sul, MG, também constataram que o domínio maior foi também Domínio psicológico (67,41±14,76). Observando os resultados do Whoqol-Old pode constatar que o “Domínio Morte e Morrer”(67,50±12,42) foi o que apresentou maior nível de qualidade de vida. Já o “Domínio Intimidade” foi o que apresentou menor nível de qualidade de vida (40,62±6,75) na atual pesquisa. Nessa direção, Miranda e Banhato (2008) investigaram idosos ativos de um Programa de Qualidade de vida na terceira idade e também verificaram que a qualidade de vida desse domínio também foi a pior (51,759,47). Pode-se verificar que as médias de qualidade de vida dos idosos investigados, de um modo geral, foram menores do que as encontradas na literatura. O presente trabalho apresentou limitações como a não investigação do nível sócio-econômico dos participantes, pois através desta variável poderia se ter encontrado melhores explicações para os resultados encontrados, pois empiricamente foi observado que a classe econômica dos idosos, do presente trabalho é mais baixa que muitas pesquisas relatadas, fato que poderia esclarecer os achados.

**Conclusão:** Os idosos ativos que participaram do estudo apresentaram uma percepção de Qualidade de vida considerada de regular a boa, fato que não é muito comum encontrado na literatura. Geralmente, o que se verifica na literatura, são médias melhores de Qualidade de Vida. Sendo assim é importante destacar que diante de questões tão complexas como o envelhecimento, a qualidade de vida e a promoção da saúde, novos estudos são imprescindíveis para um maior aprofundamento e compreensão da relação entre atividade física e qualidade de vida, para que esta população possa ter suas necessidades levadas em consideração durante um programa de exercícios físicos.

#### **Referências:**

- BRITO, F.C; LITVOC, C. J. **Conceitos básicos:** envelhecimento, prevenção e promoção de saúde. São Paulo: Atheneu, 2004.
- CAETANO, L. M. O idoso e a atividade Física. **Horizonte: Revista de Educação Física.** v.11, n. 124, p.20-28, 2006. **Disponível em:** <[www.interscienceplace.org](http://www.interscienceplace.org)> Acesso em: 20 jun 2019.
- MIRANDA, L. C.; BANHATO E. F. C. Qualidade de vida na terceira idade: a influência da participação em grupos. **Psicologia em Pesquisa**, Juiz de Fora, v.2, n.1, p. 69-80, 2008.
- BORGES, M. R. D.; MOREIRA, A. K. Influência da prática de atividades Físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009.
- PAIVA, M. J.; NASCIMENTO, S. R.; SANTOS A. V. E. Qualidade de vida e autoestima de idosos. 2015. **Disponível em:** <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v21n11/1413-8123-csc-21-113557.pdf>>Acesso em: 03 Mar 2019.
- PAULA, G.R. et al. Quality of life assessment for health promotion groups. **Revista Brasileira de Enfermagem.** Brasília, v.69, n.2, p.222-229, 2016.
- THE WHOQOL GROUP. Development of the world health organization Whoqol-bref. Quality of life assesment 1998. **PsycholMed**, v.28, p.551-558, 1998.

## COMPARAÇÃO DE DORES CORPORAIS EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE GINÁSTICA LABORAL

Renária Rodrigues Matias<sup>1</sup>; Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do curso Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [renara40@gmail.com](mailto:renara40@gmail.com)

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

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral. Atividade Física. Dor. Lesão por Esforço Repetitivo.

**Introdução:** As lesões por esforços repetitivos e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (LER/DORT) são danos decorrentes da utilização excessiva, imposta ao sistema musculoesquelético, e da falta de tempo para recuperação. Caracterizam-se pela ocorrência de vários sintomas, concomitantes ou não, de aparecimento insidioso, geralmente nos membros superiores, tais como dor, parestesia, sensação de peso e fadiga. Abrangem quadros clínicos do sistema musculoesquelético adquiridos pelo trabalhador submetido a determinadas condições de trabalho (BRASIL, 2012). O Ministério da Saúde (2012) relata que as queixas mais comuns de tais acometimentos são dor localizada, irradiada ou generalizada, desconforto, fadiga e sensação de peso. Nesse contexto surge a Ginástica Laboral como ferramenta importante no processo de promoção da saúde do trabalhador, contribuindo na prevenção das LER/DORT, atuando nas estruturas anatômicas e fisiológicas, prevenindo e corrigindo alterações posturais, amenizando a dor muscular e reabilitando colaboradores já atingidos por distúrbios posturais (BURGOS et al, 2017).

**Objetivos:** O objetivo do presente trabalho foi verificar as dores corporais de praticantes e não praticantes de Ginástica Laboral

**Relevância do Estudo:** As pessoas que praticam a Ginástica Laboral terão conhecimento se o exercício dentro da empresa está sendo eficaz para prevenção de dores. Por outro lado, os trabalhadores que não fazem a Ginástica Laboral com os resultados da pesquisa poderão ficar estimulados a realizar tal prática.

**Métodos:** Foram avaliados 40 funcionários de uma empresa que trabalham com computadores, acima de 18 anos, de ambos os sexos, divididos em dois grupos distintos: 20 Praticantes de Ginástica Laboral a pelo menos seis meses e 20 funcionários Não Praticantes de Ginástica Laboral. Todos participantes da pesquisa leram e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido contendo informações relevantes do projeto. O responsável pela empresa participante da pesquisa assinou Declaração de Ciência e Concordância da Instituição Envolvida. Os participantes responderam a um questionário específico elaborado pelas autoras com questões abertas e fechadas sobre informações pessoais, dados sobre a jornada de trabalho e informações sobre prática de atividade física. Outro questionário aplicado foi o de Topografia e Intensidade da dor (LEITE, 1992). O questionário mencionado indagou sobre a presença de dor e sua localização por meio de um desenho esquemático do corpo humano em vista anterior e posterior. O funcionário foi orientado a identificar no desenho, o local do seu sintoma e logo abaixo do mesmo, por meio de uma escala analógica visual, ele deu uma nota para a intensidade da dor que estará sentindo no momento da pesquisa. Sendo considerado zero (0): a ausência completa de dor, e dez (10) dor extrema 10. Os resultados foram organizados através da estatística descritiva com os dados organizados em gráficos e tabelas com números absolutos e relativos (%) das respostas do instrumento para comparação dos dois grupos avaliados.

**Resultados e discussão:** No grupo de praticantes de Ginástica Laboral, 60% são mulheres e 40% homens. Por outro lado, no grupo de não praticantes, 65% são homens e 35% mulheres. Os não praticantes de GL apresentaram tempo médio no cargo de 39,45±46,15 meses. Os praticantes de GL apresentam 20,07±21,89 meses no cargo. A idade média dos

praticantes de GL foi de  $28,03 \pm 6,96$  anos com IMC de  $24,71 \pm 3,96$  kg/m<sup>2</sup>. Já a idade média do grupo de não praticantes foi de  $34,70 \pm 14,13$  anos com IMC de  $25,98 \pm 3,53$  kg/m<sup>2</sup>. De acordo com os resultados 77% das pessoas do grupo que pratica Ginástica Laboral apresentaram dores corporais, sendo a coluna lombar (24,49%), pescoço (12,24%) cotovelo (12,24) e ombro (10,20%) as regiões mais afetadas. Com dores que predominam durante (57,17%) e após o trabalho (56,50%). A frequência semanal de dor que preponderou nesse grupo foi de duas vezes na semana com 52,17% dos relatos e com a presença de dor todos os dias 30,43% referiram. Em relação a atividade física extra somente 36,7% das pessoas praticam. Dentre os que não praticam a Ginástica Laboral 75% relataram apresentar dores corporais, sendo a coluna lombar (24,44%), pescoço (17,78%), ombro (15,56%), antebraço (15,56%). As dores predominaram durante (60%) e após o expediente (60%). 66% das pessoas relataram dores duas vezes na semana e todos os dias 26,7%. Os dados encontrados são semelhantes aos verificados por Souza *et al* (2018) que também constataram que a coluna, pescoço e ombros são as regiões corporais mais acometidas por sintomas musculoesqueléticos. Em relação à atividade física somente 35% dos trabalhadores fazem atividade física regular. Verificou-se porcentagem um pouco maior de pessoas com presença de dor no grupo de Ginástica Laboral (77%) quando comparado com o grupo que não faz a Ginástica Laboral (75%). Por outro lado o grupo de não praticantes apresentou o maior número de dores por pessoa com 2,25 dores por pessoa. Ao passo que o grupo de praticantes verificou-se 1,63 dores por indivíduo. É importante salientar algumas limitações metodológicas da pesquisa transversal com uso de questionários, pois se verifica muitas vezes, falta de transparência nas respostas tanto no grupo de praticantes de GL quanto do grupo controle de não praticantes e também precariedade na abordagem dos diversos fatores de exposição que fazem com que aconteçam as dores no trabalho. Uma explicação possível para o número alto de dores em praticantes de GL é que o grupo estudado foi composto predominantemente por mulheres e segundo o Centro de Referência em Saúde do Trabalhador de São Paulo (CEREST/SP) que aponta as estatísticas de casos de LER/DORT notificados entre os anos de 1999 a 2003, verificaram que as mulheres correspondem a 66% dos casos apresentando uma maior prevalência em relação aos homens. Nesse contexto, as mulheres estudadas no presente estudo podem já apresentar alguma lesão instalada que ainda não foi diagnosticada (RUA *et al*, 2010).

**Conclusão:** Verificou-se que não houve diferença expressiva entre presença e ausência de dores entre os dois grupos estudados. Quando se olha pelo lado da quantidade de dores o grupo de não praticantes de GL teve uma quantidade maior por pessoa. Sugere-se assim que novas pesquisas sejam realizadas para que se confirme esse número maior ou não de dores em quem não pratica GL. Recomenda-se que se avaliem também as aulas de Ginástica Laboral nas empresas para se constatar se as mesmas estão sendo aplicadas de forma correta por pessoas capacitadas.

#### Referências –

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador. **Dor relacionada ao trabalho: lesões por esforços repetitivos (LER):** distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (Dort). Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.
- BURGOS, L.T. *et al*. Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre indicadores de saúde e dor corporal em trabalhadores de um hospital de ensino do Rio Grande do Sul. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, n. 18 (Supl. 1), p. 363-368, 2017.
- LEITE, N. Projeto de Ginástica Laboral Compensatória apresentado ao centro de assistência médica (Ceasp) do Banco do Brasil S/A. Porto Alegre, 1992.
- RUA, M.P.A. *et al*. Transtornos traumáticos cumulativos em bancários. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. São Paulo, v.8, n.2, p.60-67, 2010.
- SOUZA, J.O. *et al*. A influência da ginástica laboral nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Revista de Atenção à Saúde**, São Caetano do Sul, v. 16, n. 58, p. 63-74, out./dez., 2018.

## **A IMPORTÂNCIA DA APLICABILIDADE DE DIVERSOS TIPOS DE TREINAMENTO, PARA MELHORA DE POTÊNCIA EM GOLEIROS E ATLETAS DE LINHA NO FUTEBOL**

Rodman Queluz Campos<sup>1</sup>; Wendell Lima<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Bacharelado de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
[rodman.meia@gmail.com](mailto:rodman.meia@gmail.com);

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

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA.

**Palavras-chave:** Treinamento; Potência; Futebol.

**Introdução:** O futebol com suas características atuais surgiu por volta de 1860 (século XIX). A Federation International of Football Association (FIFA), entidade que governa esse esporte, foi fundada em 1904 e congrega a filiação de mais de 150 países. Segundo Ananias et.al (1998) o futebol é um esporte dinâmico, que requer elevado grau de habilidade técnica, alto nível de aptidão atlética e apurada disciplina tática, porém existem poucos jogadores que possuem a quantidade de capacidade corporal e psíquicas exigidas do goleiro como afirma Gallo (2010); Segundo Prado et.al (2006), a avaliação e a determinação das características antropométricas (estatura, massa corporal e composição corporal) se faz essencial para o sucesso de uma equipe não só durante um jogo, mas durante toda a temporada, visto que tais informações podem e devem ser utilizadas pelo treinador para mudar a função do jogador ou até mesmo mudar a forma tática de toda equipe. Isso tudo tem se tornado extremamente necessário no futebol atual. Justamente a característica antropométrica é o principal dos diferenciais entre goleiros e jogadores de linha, os goleiros são mais altos e tem uma composição corporal diferente afirma Elano e M.Berto (2017).

**Objetivos:** O objetivo desse estudo de revisão bibliográfica foi analisar estudos que buscaram avaliar valências físicas como, a capacidade motora e as vantagens provenientes de tipos de treinamentos como de força, potência e a utilização do treinamento funcional, colocando em avaliação as atribuições físicas variadas (altura, peso corporal, força muscular), também analisando avaliações e conclusões de estudos para afirmar até que ponto o treinamento influi nas ações musculares dentro de uma partida de futebol.

**Metodologia:** O presente estudo de revisão bibliográfica, foi realizado através de buscas por meio de sites como: Google acadêmico, Scielo, sites onde foram encontradas publicações de revistas universitárias relacionadas ao assunto.

**Relevância do Estudo:** O presente estudo orienta o leitor sobre a importância de dinamizar a periodização dos treinamentos no futebol em diversos estímulos a fim de buscar em leque de respostas fisiológicas positivas para os atletas. Promove a importância de buscar uma melhora na potência muscular para, assim diminuir a incidência de lesões nos atletas.

**Considerações finais:** Mediante o estudo realizado pode-se afirmar que as especificidades de cada posição interferem no seu desempenho e na sua periodização de treinamento, como os goleiros são mais altos e com uma exigência muscular diferente dos demais atletas, deve-se ser mais trabalhado a sua potência muscular e sua força. Já em outras posições se exige mais outras funções que também devem ser trabalhadas em uma equipe, como força e resistência aos laterais, zagueiros força e impulsão e os atacantes potência, velocidade e agilidade.

## Referências –

ANANIAS, OLIVEIRA, G.E et al. Capacidade funcional, desempenho e solicitação metabólica em futebolistas profissionais durante situação real de jogo monitoradas por análise cinematográfica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, São Paulo, v.4, n.3, p.87-95, 1998.

BERTO.M, Elano. Análise quantitativa das ações do goleiro de Futebol. **RBFF- Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v.9, n.34, p.273-281, 2017.

GALLO, Carlos. Análise das ações defensivas e ofensivas e perfil Metabólico da atividade do goleiro de futebol profissional. Conexões: **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v.8, n.1, p.16-37, 2010.

PRADO,W.L. et al . Perfil antropométrico e ingestão de macro- nutrientes em atletas profissionais brasileiros de futebol, de acordo com suas posições. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.12, n.2, p.61-65, 2006

SARGENTIM,S. Treinamento Funcional no Futebol. São Paulo, Phorte Editora, 2012.

## SISTEMAS DE TREINO NA MUSCULAÇÃO

Rudney Oliveira Jacamo<sup>1</sup>; Me Marco Antonio Pelegrino Manji<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
rudneyoliveira82@gmail.com

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

**Grupo de trabalho:** Educação física

**Palavras-chave:** Sistema de treino; Hipertrofia muscular; Força muscular.

**Introdução:** A musculação atualmente se torna uma modalidade cada vez mais popular, tendo em vista os inúmeros benefícios que ela oferece à saúde do praticante, o que vem sendo comprovado por inúmeros estudos científicos em todo o mundo. Sendo capaz de desenvolver qualquer tipo de capacidade física específica, tais como condicionamento aeróbico, anaeróbico, propriocepção, coordenação, flexibilidade, potência e hipertrofia muscular (VIEIRA, 2012). Segundo Augustsson (2003) nos estágios iniciais do treinamento com pesos para fins esportivos ou de reabilitação, os aumentos na força e hipertrofia muscular ocorre de forma rápida, principalmente por causa da adaptação neural. Em contraste, nos estágios intermediários e avançados do treinamento com pesos, o progresso é mais lento. Até então, o treinamento com pesos para fins esportivos é muitas vezes caracterizado por platôs de desempenho. Assim vários sistemas de intensificação de treinamento, são usados para melhorar o desempenho e ganhos de força e hipertrofia muscular. O uso de diferentes sistemas de treinamento pode ser uma abordagem viável para fornecer variação de estímulo e maximizar os resultados do treinamento, uma vez que o treinamento de resistência induz importante adaptação a vários sistemas do corpo (CHARRO et al. 2010).

**Objetivos:** Identificar por meio da literatura se os sistemas de treino são realmente eficazes para os ganhos de força e hipertrofia muscular.

**Relevância do Estudo:** Sendo assim o presente estudo se propõe a analisar se os sistemas de treinos promovem benefícios para o desenvolvimento muscular relacionados à força e hipertrofia.

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

**Revisão de Literatura:** Augustsson et al. (2003) afirma com relação ao sistema de pré-exaustão, pode se identificar menos desenvolvimento muscular na aquisição de força ou hipertrofia, parece improvável com base nos estresses agudos, que o exercício de pré-exaustão resultaria em maiores ganhos de força muscular ou hipertrofia. De acordo com Ribeiro (2017) sistema pirâmide é um sistema positivamente efetivo para promover em curto prazo adaptações de força e hipertrofia muscular, entre tanto esse método não promove qualquer efeito maior que o sistema tradicional. Segundo Garcia (2014) o sistema Tri-set, não apresenta diferenças para ganho de força, hipertrofia e modificação da composição corporal em indivíduos com experiência em treinamento com peso, se comparado com métodos tradicionais de treinamento. Para Paz et al. (2017) o sistema super-set, agonista antagonista pode aumentar a força e performance, levando em consideração o volume de carga, o elevado índice de fadiga observado durante o sistema pode ser útil para ganho de hipertrofia muscular, podendo gerar novos estímulos em platôs de treinamento. Já o sistema drop-set pode ser interessante para produzir ganhos adicionais de hipertrofia e volume muscular, porém quando a intensidade e volume total de treinamento são equalizados, o sistema drop-set se

comparado com outros sistemas, não promoveu maiores ganhos de força, hipertrofia muscular (ANGLERI et al. 2016).

**Considerações finais:** Segundo a literatura, os sistemas de treinamento têm uma real eficácia para o desenvolvimento muscular, tanto para força quanto para hipertrofia. Porém o importante a salientar é que os sistemas de treinamento quando comparados com o treinamento tradicional com pesos (treinos que não utilizam sistemas), não obteve maiores diferenças, quando o volume total de treino era similar, ou seja, carga levantada, número de séries, número de exercícios e número de repetições. Sendo assim para melhor desenvolvimento de força e hipertrofia muscular, o interessante é trabalhar com o volume total de treino. Os sistemas de treino se mostraram relevantes em relação à variabilidade nas sessões de treino, gerando ao praticante maior motivação a pratica. Por sua vez os sistemas de treinos se mostraram eficientes em relação à quebra de platôs de treinamento, ou seja, quando um indivíduo se encontra em uma linha de estagnação o indicado é utilizar os sistemas de treino para gerar um novo estímulo. Entretanto é recomendável que façam novos estudos científicos, para identificar os benefícios e malefícios dos sistemas de treinamento relacionado à hipertrofia e força muscular.

**Referências:**

- AUGUSTSSON, J.; THOMEE, R.; HORNSTEDT, P. Efeito da pré-exaustão exercício na ativação muscular dos membros inferiores durante um exercício de Leg Press. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 17, n. 2, p. 411-416, 2003.
- ANGLERI, V.; UGRINOWITSCH, C.; LIBARDI, A. C. Pirâmide crescente e sistemas drop-set não promovem ganhos de força maiores, hipertrofia muscular e mudanças na arquitetura muscular em comparação com o treinamento de resistência tradicional em homens bem treinados. **European journal of applied physiology**, v. 117, p. 359-369, 2017.
- CHARRO, M. A.; COUTTS, A. J.; ARAÚJO, R. C. Respostas hormonais, metabólicas e perceptivas a diferentes sistemas de treinamento de resistência. **The Journal of Sports Medicine And Physical Fitness**, Universidade Municipal de São Caetanodo Sul, v. 50, n. 2, p. 229-234, Mai 2010.
- GARCIA, P.; NASCIMENTO, D. P.; TIBANA, R. A. Ramires A. Comparison between the multiple-set plus 2 weeks of tri-set and traditional multiple-set method on strength and body composition in trained women: a pilot study. **Clinical Physiology and Functional Imaging**, v. 36, p. 47-52, 2014.
- PAZ, G. A.; ROBBINS, D. W.; OLIVEIRA, C. G. Volume load and neuromuscular fatigue during an acute bout of agonist-antagonist paired-set vs traditional-set training. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 31, n. 10, p. 2777-2784, 2017.
- RIBEIRO, A.; SCHOENFELD, B.; FLECK, S. Effects of traditional and pyramidal resistance training systems on muscular strength muscle mass, and hormonal response in loder women; arandomized crossover trial. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 31, n. 7, p. 1888-1896, 2017.
- VIEIRA, F. G. **Métodos de treinamento em musculação:** Periodização e variações dos principais sistemas de treinamento. 2ª ed. São Paulo: Editora Ícone, 2012.

## A IMPORTÂNCIA DA DANÇA NA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Sabrina Mustafa Tieppo<sup>1</sup>; Olga de Castro Mendes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluna do Curso de Ed. Física – Fac Integradas de Bauru – FIB [sabrinatieppo@outlook.com](mailto:sabrinatieppo@outlook.com);

<sup>2</sup>Professora do Curso de Ed. Física – Fac Integradas de Bauru – FIB [ocmendes2003@yahoo.com.br](mailto:ocmendes2003@yahoo.com.br).

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Qualidade de vida; atividade física; idoso; terceira idade; dança.

**Introdução:** O envelhecimento é um processo natural, que traz danos fisiológicos e biológicos, marcado pela perda crescente das funções sensoriais e motoras, causando vulnerabilidade às doenças e assim podendo levar à morte (HERMANN; LANA, 2016). Pessoas idosas que não praticam exercícios físicos estão mais dispostas aos acidentes do dia a dia, por não ter mais o equilíbrio necessário, a força não corresponder às necessidades, a baixa resistência não deixar que se execute qualquer movimento acima da sua condição. Nesse contexto, as mudanças morfológicas e funcionais relacionadas ao envelhecimento criam uma das maiores preocupações para os profissionais da área da saúde, sobretudo no que se refere à prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida (QV). A atividade física, como a dança, leva a uma melhora da elasticidade muscular, melhora a circulação sanguínea e os movimentos articulares, além de diminuir o risco de doenças cardiovasculares, problemas do aparelho locomotor e o sedentarismo, reduzindo o índice de depressão e ansiedade (PINTO, 2008). A dança tem o poder de beneficiar e melhorar a vida dos idosos, tornando-a muito mais saudável e duradoura. À frente desses benefícios, a dança se destaca como um recurso terapêutico eficaz no resgate da QV dos idosos (SILVA et al., 2016).

**Objetivo:** Revisar na literatura a influência da dança na QV de idosos.

**Relevância do Estudo:** Faz-se necessário agregar conhecimentos acerca do tema a fim de identificar a influência da prática da dança na QV dos idosos para que profissionais de educação física possam melhor desenvolver seu trabalho junto a esse grupo.

**Materiais e métodos** O trabalho é uma revisão bibliográfica desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de artigos científicos, monografias, dissertações, livros e teses. Foram realizadas buscas no Google Acadêmico e nas bases de dados Scielo e Bireme, utilizando-se os termos dança, qualidade de vida, idosos e terceira idade.

**Desenvolvimento:** A dança pode ser definida como uma expressão corporal em que vivenciamos sentimentos de emoção, alegria e liberdade. Ela é uma das artes mais antigas que se conhece (SOUZA; METZNER, 2013). A dança é uma forma expressiva de movimentos guiados pela música. Dançar desperta emoções positivas, prazer e socialização”. A dança proporciona saúde, vitalidade e bem-estar às pessoas. A dança trabalha a memória, a atenção, o raciocínio, a imaginação, a criatividade, além de inúmeros benefícios para a saúde. Entre os idosos, uma prática de dança muito comum é a dança de salão, que consiste em diversos tipos de dança em casal que são executadas em salões com práticas técnicas e artísticas. A dança de salão com seu crescimento fez surgir também novos estilos, ganhando influências de culturas de países diferentes, somando assim uma grande diversidade de ritmos: a valsa com sua elegância característica da europa, o tango e a salsa mostrando a sensualidade latina, o samba de gafieira e o forró trazendo o dinamismo e a ginga brasileira, entre outros variados compostos na dança de salão (PERNA, 2005). Idoso é todo indivíduo acima de 60 anos em países em desenvolvimento e acima de 65 anos em países desenvolvidos. As alterações sofridas ao longo dos anos pelo envelhecimento vão desde físicas, como aparecimento de rugas; pele seca, rija, pálida, surgem manchas escuras até alterações cerebrais, como perda de neurónios e dificuldade de replicação; Lentidão na tomada de decisões; alterações ao nível da memória e da atenção; capacidade de aquisição de novos conceitos e o raciocínio abstrato ficam também prejudicados; aumento da insônia e cansaço durante o dia. QV é uma expressão que se envolve de grande complexidade, dada a subjetividade que retrata para cada pessoa ou grupo social, podendo representar felicidade, harmonia, saúde, prosperidade, morar bem, ganhar salário digno, ter amor e família, poder

conciliar lazer e trabalho, ter liberdade de expressão, ter segurança. QV também pode significar todo esse conjunto de atributos e/ou benefícios. No idoso para a avaliação da QV é importante ressaltar as dificuldades das tarefas de natureza biológica, psicológica e socioestrutural. Diversos elementos são apontados como determinante ou indicador de bem estar na velhice: longevidade, saúde biológica e mental, satisfação, controle cognitivo, produtividade, *status* social, renda, atividade e continuidade de papéis familiares. Para avaliar a QV contamos com dois métodos WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD. A prática da dança concede a melhoria no controle motor, na respiração e na resistência cardiovascular. É capaz de promover inúmeros benefícios, visto que proporciona o melhoramento do lado emocional, fazendo com que os praticantes dessa atividade fortaleçam suas relações pessoais (SOUZA; METZNER, 2013). Para Garcia et al. (2009), a dança é vista como uma atividade física que ajuda o idoso a sair do isolamento provocado pela aposentadoria, coopera para a independência social, melhora a condição geral do indivíduo, conseqüentemente tornando menor o preconceito cultural imposto pela sociedade. Ao se juntarem ao mundo da dança, o idoso esquece seus medos, dúvidas e incertezas, tornando-se uma pessoa mais compreensiva a relacionamentos interpessoais e a formação de grupos, entendendo o verdadeiro caráter das danças sociais, bem como o valor de um abraço (SOUZA; METZNER, 2013). A dança proporciona o desenvolvimento da socialização e divertimento, reduz o estresse, melhora a autoestima e a ruptura de diversos bloqueios psicológicos, aumenta a coordenação motora, beneficia tanto o corpo como a mente, colaborando para o bem estar geral dos idosos. A dança quando utilizada como atividade física sistematizada e regular, influencia na melhoria da saúde física e psicológica, melhorando o desempenho das atividades diárias, proporcionando mais autonomia e autoconfiança, além de prevenir doenças, conquistando assim uma expressiva melhoria na qualidade de vida do idoso. Um estudo avaliou idosos que praticavam dança três vezes na semana, com o intuito de identificar a percepção destes sobre a relação da dança e seus possíveis benefícios na sua QV. A dança é capaz promover benefícios à QV do idoso possibilitando um estilo de vida mais saudável nos diversos aspectos como físico, mental e social (GASPAR et al., 2017). A dança é benéfica aos idosos e é capaz de proporcionar prazer e bem estar, amenizando os inúmeros problemas que surgem diante do seu processo de envelhecimento. Idosos que participaram de 54 sessões de aulas de dança com ritmos variados com intensidade de leve a moderada e com intervalos entre os diversos ritmos dançados, de modo que eles pudessem realizar o acompanhamento musical adequado, com um agradável desfrutar da dança apresentaram melhora nos escores do WHOQOL-Old.

**Considerações finais:** De maneira geral, percebe-se que a prática do exercício físico pode melhorar a vida dos idosos e que cada vez mais eles estão em busca por uma vida mais saudável e ativa. Dentre as inúmeras atividades que podem ser praticadas pelos idosos, encontramos a dança, que além de ser uma atividade física que proporciona prazer e bem estar, também traz muitos benefícios físicos, psicológicos e sociais. Diante do exposto, pode-se dizer que dança visa desenvolver habilidades, aumentar os relacionamentos de amizade, aumentar a força muscular, ocupar o tempo livre, proporcionar felicidade, melhorar sua condição física e qualidade de vida, tornando o idoso mais autônomo e autoconfiante.

#### **Referências**

- GASPAR G. A. A. et al. A dança na terceira idade promovendo qualidade de vida. Revista Diálogos Acadêmicos, v. 6, n. 2, jul./dez. 2017.
- HERMANN, G.; LANA, L. D. A influência da dança na qualidade de vida dos idosos. **Biblioteca Lascasas**, v.12, n. 1, p. 1-39, 2016.
- PINTO, N. M. S. A dança promovendo a melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade. Itapetininga: Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Itapetininga, 2008.
- SILVA, M. V. et al. A dança: um recurso terapêutico na terceira idade. **Revista enfermagem UFPE online**. 2016.
- SOUZA, J. C. L.; METZNER, A. C. Benefícios da dança no aspecto social e físico dos idosos. **Revista Fafibe On-Line**, ano VI, n. 6, p. 8–13, 2013.

## AS PRESSÕES EXERCIDAS SOBRE O ÁRBITRO NAS DECISÕES DURANTE UM JOGO DE FUTEBOL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Tedy Rodrigues<sup>1</sup>; Marcelo Antonio Ferraz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Aluno de Educação Física Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –  
[tedyrodriques15@gmail.com.br](mailto:tedyrodriques15@gmail.com.br);

<sup>2</sup>Professor do curso de Educação Física Bacharelado – Faculdades Integradas de Bauru – FIB  
[ferrazm2019@gmail.com.br](mailto:ferrazm2019@gmail.com.br);

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Árbitros, Futebol, Pressão Psicológica, Esporte Coletivo.

**Introdução** A arbitragem é um dos pontos mais polêmicos envolvidos na competição da prática esportiva, sendo citada sucessivamente por atletas e dirigentes como causadores por seus fracassos e estresse (DE ROSE JR.; PEREIRA; LEMOS, 2002). A relevância da função do árbitro é evidente, quando se verifica as consequências de seus atos, devido suas decisões poderem alterar os resultados de um campeonato, interferindo diretamente no planejamento de equipes que aplicaram recursos na compra e preparação de seus atletas objetivando conquistas esportivas (SILVA; RODRIGUEZ-ÁNEZ; FRÓMETA, 2002; BOSCHILIA, VLASTUIN; MARCHI, 2008). Dessa maneira, o princípio da atuação do árbitro se sucede em um processo contínuo de considerações significativas por meio de processos subjetivos de avaliação de determinadas situações estressoras ou não (COSTA *et al*, 2010). Para os autores Silva (2004) o estresse é concedido como estado emocional negativo, que geralmente se manifesta como uma reação inespecífica do organismo frente a qualquer exigência que pode ser compreendida como um produto da tridimensionalidade entre os sistemas social, biológico e psíquico do ser humano. Porém, de outro ponto de vista, para Samulski et al (2009), o estresse é o produto da interação do homem com o seu meio ambiente físico que pode alguma forma exercer certa pressão na percepção das situações corriqueiras da vida diária. Portanto, durante uma partida de futebol, o árbitro pode enfrentar situações que exijam estresse, como a marcação ou não de uma falta, pênalti ou a necessidade de advertir um atleta. Além disso, há outros elementos geradores de estresse, como a torcida, jogadores, treinadores e imagens televisivas (GONZÁLEZ-OYA; DOSIL, 2007; SAMULSKI; SILVA, 2009). Dentro do ambiente do futebol, a cobertura da mídia, o número de interesses esportivos e recursos financeiros envolvidos tornam o contexto ainda mais estressante para o árbitro e seus. Nos estudos de Lane *et al* (2006), ao avaliar árbitros de futebol identificaram que os aspectos sociais e psicológicos foram apresentados como um dos mais significativos em relação ao acarretar o estresse nesses sujeitos, o que interferiu no processo de tomada de decisão dos mesmos. Com essas situações citadas é importante enfatizar que quanto melhor preparado fisicamente, tático, técnico e psicologicamente, haverá uma maior probabilidade do mesmo responder com competência às distintas situações ocorridas em uma partida de futebol (DE ROSE JÚNIOR *et al*, 2004). Além da preparação física adequada para poder avaliar as jogadas, o árbitro deve também estar bem posicionado para visualizar as reações entre os atletas devidas o risco de o jogador sofrer algum tipo de ferimento (SILVA, 2005).

**Objetivos:** O objetivo desse estudo foi verificar na literatura artigos que relatam as pressões exercidas sobre o árbitro e verificar até que ponto estes relatos literários indicam influencias nas decisões técnicas durante um jogo de futebol. Também, os verificar a literatura sobre assunto buscou-se entender todas as possíveis pressões exercidas sobre o árbitro que poderiam influenciar nas suas decisões durante um jogo de futebol.

**Relevância do Estudo:** A presunção principal deste estudo foi que, ao se revisar a literatura pode-se obter estudos que venham auxiliar os atuais árbitros de futebol a entender todas as pressões psicológicas que os mesmos podem sofrer, durante uma partida de futebol. A ideia é identificar estas pressões, verificar o que os estudos relatam em função destas pressões e,

deste modo, produzir um arcabouço de informações que poderão nortear uma melhor preparação técnica, física e psicológica destes profissionais. Para que o árbitro possa potencializar suas funções durante um jogo de futebol é importante ressaltar sua importância profissional, tanto na sua preparação física, técnica e emocional como na sua própria valorização como agente precursor do fenômeno esportivo em questão ou seja, o Futebol, isto sendo mostrado através do levantamento bibliográfico desse assunto.

**Materiais e Métodos:** Foi realizada pesquisa eletrônica com base no LILACS, SCIELO, MEDLINE e GOOGLE ACADEMICO, considerando-se publicações do período entre 2002 a 2019. As palavras chave utilizadas foram: Árbitros de Futebol, Pressões Psicológicas, Organização e aspectos socioculturais do Futebol.

**Considerações Finais:** O presente que teve como objetivo verificar na literatura artigos que relatam as pressões exercidas sobre o árbitro e verificar até que ponto estes relatos literários indicam influências nas decisões técnicas durante um jogo de futebol apontou e discutiu que a arbitragem de futebol se torna uma função altamente complexa e de grande responsabilidade para os profissionais que a exercem, estando de acordo com De Rose Junior, Pereira e Lemos (2002); Silva, Rodriguez-anez e Frometa (2002); Boschilia, Vlastuin e Marchi (2008); COSTA *et al.* (2010). Outro aspecto verificado na literatura foram os elementos geradores de pressão psicológica como por exemplo: estresse, a torcida, os jogadores, os treinadores e imagens televisivas, fatos estes encontrados em diferentes estudos que ressaltam as questões multifatoriais que envolvem as pressões nas decisões do árbitro de futebol e que incidem diretamente nas suas decisões durante uma partida de Futebol, referências estas como as de: Gonzalez-oya e Dosil (2007); Samlski e Silva (2009); (DE ROSE JR.; PEREIRA; LEMOS, 2002; COSTA, *et al.*, 2010). Atualmente há uma preocupação quanto a preparação técnica, física e psicológicas dos árbitros de Futebol, fato este notado junto a Federação Paulista de futebol que promove diversas reciclagens e aperfeiçoamentos.

#### **Referências –**

COSTA, V.T. ; FERREIRA, R. N.; PENNA, E.M.; COSTA, I.T.; NOCE, F.; SIMIM, M.A.M. Análise estresse psíquico em árbitros de futebol. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, São Paulo, v.3, n. 2, 2010.

DE ROSE JUNIOR, D., PEREIRA, F.P., LEMOS, R.F. Situações específicas de jogo causadoras de “stress” em oficiais de basquetebol. **Revista Paulista de Educação Física**, v.16, n.2, p.160-173, 2002.

GONZÁLEZ - OYA, J.; DOSIL, J. Características psicológicas de árbitros de fútbol. **Cuadernos de psicología del deporte**. Vigo, v. 4, n. 1-2, p. 53-56, Jan. 2004.

SAMULSKI, D.M., SILVA, S.A. Psicologia aplicada à arbitragem. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. Barueri: Ed Manole, p. 461-486, 2009.

SILVA, A.I. Aptidão física do árbitro de futebol aplicando-se a nova bateria de testes da SILVA, A.I., RODRIGUEZ-AÑEZ, C.R., & FRÓMETA, E.R. O Árbitro de futebol - Uma Abordagem HisSILVA, A.S. **Construção e validação de um instrumento para medir o nível de estresse dos árbitros dos jogos esportivos coletivos**. Dissertação de mestrado, (EEFFTO), (UFMG), Belo Horizonte, 2004.

SILVA, A.S. **Construção e validação de um instrumento para medir o nível de estresse dos árbitros dos jogos esportivos coletivos**. Dissertação de mestrado, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO), Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, 2004.

## DANÇA DA TERCEIRA IDADE: RELAÇÃO SOCIAL E CONVÍVIO FAMILIAR EM PRATICANTES E NÃO PRATICANTES

Valmir Cândido da Silva<sup>1</sup>; Lia Grego Muniz de Araújo<sup>2</sup>;

<sup>1</sup>Aluno de Bacharel em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [valpietroana@gmail.com](mailto:valpietroana@gmail.com);

<sup>2</sup>Doutora do Curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – [liagregomuniz@yahoo.com.br](mailto:liagregomuniz@yahoo.com.br)

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** Dança, terceira idade, atividade física, qualidade de vida.

**Introdução:** A qualidade de vida (QV) foi definida pela Organização Mundial da Saúde como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida”. Portanto, a QV difere de pessoa para pessoa, mas seu conceito geral envolve: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade, e encontra-se inserida no âmbito do bem estar físico, psicológico, social e meio ambiente (MACHADO, 2012). Para Rocha (2007) qualidade de vida é viver bem em todos os aspectos, é ter uma rotina saudável, é viver bem com as pessoas com o mundo ao seu redor, é ter uma alimentação saudável, é fazer alguma atividade física, não apenas como obrigação, mas também como algo que caminha junto ao prazer. Existem múltiplas instituições públicas e privadas que promovem exercícios físicos com o objetivo de manter o idoso ativo mental e fisicamente, retardando, muitas vezes, o ritmo de perda de algumas de suas funções vitais (LEAL; HASS, 2006). Em nosso país já existem instituições preocupadas com a população da terceira idade, são muitos programas existentes, entretanto a não adequação das atividades propostas pode prejudicar bastante e não atender às necessidades dessa população (LEAL; HASS, 2006). Segundo Gil *et al.* (2015) diante da importância da prática de atividade física regular pelo idoso, torna-se evidente a necessidade de se criarem estratégias a fim de obter seu engajamento efetivo nessas atividades. Nesse sentido, uma das opções de atividades oferecida, e muito procurada pelos idosos é a dança. Para Abreu *et al.* (2008) essa prática pode melhorar a coordenação motora, ritmo, percepção espacial, no desenvolvimento da musculatura, possibilita o convívio e o aumento das relações sociais, melhora a autoestima e quebra diversos bloqueios psicológicos. Sendo assim a dança pode ser uma excelente promotora de qualidade de vida para as pessoas idosas, quebrando assim diversos paradigmas, onde os principais pontos a serem alcançados são: a felicidade e a satisfação de estar bem e viver bem nesta fase da vida (SOUZA *et al.*, 2010). Gil *et al.* (2015) afirma que o contato com o mundo da dança permite ao idoso a superação dos seus medos, incertezas e dúvidas, tornando-se uma pessoa mais receptiva a relacionamentos interpessoais e à inserção social.

**Objetivos:** Identificar as transformações que a dança de salão pode promover nas relações sociais e no convívio familiar nos praticantes de dança de salão.

**Relevância do Estudo:** Apresentar como a dança de salão pode alterar as relações familiares e sociais na terceira idade.

**Método:** A amostra do estudo foi composta por 40 idosas, divididas em dois grupos: 20 praticantes de dança (Grupo Experimental - GE), e 20 idosas não praticantes (Grupo Controle - GC). Todas foram orientadas quanto ao objetivo do estudo e leram e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Para coleta de dados foi aplicado um questionário semi-estruturado. Após os dados coletados foram analisados seus conteúdos, e realizadas às comparações entre o Grupo Experimental e o Grupo Controle.

**Resultados e discussões:** Constatou-se que no GE, 95% dos entrevistados relataram que a dança melhorou seu convívio social e apenas 5% não verificaram diferença. Identificou-se que 65% dos participantes da pesquisa disseram que a dança melhorou seu convívio familiar e

para 35% não houve melhora. Quanto ao GC, pode-se observar que quando questionado se a dança poderia aprimorar sua convivência social, 85% dos entrevistados acreditam que ela poderia melhorar o seu convívio social e 15% afirmam que não ocorreria alteração alguma. Com relação ao convívio familiar 45% dos entrevistados afirmam ter um ótimo convívio enquanto 55% afirmam ter um bom relacionamento familiar. Almeida (2005) corrobora com este estudo ao afirmar que esta manifestação vai propiciar prazer, bem estar, paz, tranquilidade, socialização e tantos outros fatores, que marcarão a vida do ser humano. Observou-se no presente estudo que, em ambos os grupos, a prática da atividade física é presente. No GE 75% dos entrevistados praticam outra atividade física além da dança, e no GC 65% dos questionados praticam uma atividade física, o que vem a confirmar o que diz Machado *et al.* (2012) que a prática de dança de salão assim, como outras modalidades de atividade física potencializa os benefícios advindos de um estilo de vida mais ativo não apenas nos aspectos físicos, mas também nos aspectos psicológicos, sociais e ambientais. Outro dado identificado no GC é que 35% relataram que não praticam a dança, pela falta de companhia ou em decorrência do esposo não querer acompanhar. Já no GE observou-se que 100% dos participantes creditam a dança, melhoras em suas vidas, tais como: bem estar físico, mental e social, melhora da sua qualidade de vida, realização pessoal, aumento do seu círculo de amigos, controle de ansiedade, disposição, melhora do humor e aprimoramento de sua coordenação motora. Nesse sentido Leal e Hass (2006) afirmam que a dança é importante por proporcionar, bem estar físico, social e psicológico, é benéfica para a saúde e é uma atividade que traz satisfação pessoal. Silva *et al.* (2011) acrescentam que a dança além de trabalhar com a força muscular e flexibilidade, também melhora o equilíbrio e a coordenação. **Conclusão:** Para uma melhor concepção da dança na terceira idade se faz necessário à continuidade de pesquisas voltadas para essa área. A dança foi fundamental para melhora significativa em vários campos, seja ele físico, mental, emocional e social. Percebe-se que os não praticantes da dança, acreditam que ela poderia transformar suas vidas. Já os praticantes em seus relatos dizem sentir prazer, felicidade, satisfação própria, diversão, alegria, bem estar físico, mental, social e relataram ser uma “terapia”, além de ser benéfica para a saúde, pode-lhes proporcionar várias sensações que não as tinham experimentado antes da dança.

#### **Referências:**

- ABREU, E. V. *et al.* Timidez e motivação em indivíduos praticantes de dança de salão, **Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp**, Campinas/SP, v. 6, edição especial, p. 649-664, jul. 2008.
- ALMEIDA, C. M. Um olhar sobre a prática da dança de salão, **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal/SP, v. 5, n. 6, p. 129-134, jan./jun. 2005.
- GIL, P. R. *et al.* Hábitos de Lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança, **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.18, n.2, p. 227-245, abril-junho 2015.
- LEAL, I. F.; HAAS, A. N. O significado da dança da terceira idade, **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, p. 64-71, jan./jun. 2006.
- MACHADO, Z. *et al.* Qualidade de vida dos praticantes de dança de salão, **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v.17, n. 11, p. 39-45, fev. 2012.
- ROCHA, M. D.; Almeida, C. M. Dança de salão, instrumento para a qualidade de vida, **Movimento & Percepção**, Espírito Santo do Pinhal/SP, v. 7, n. 10, p. 76-89, jan./jun. 2007.
- SILVA, J. R. *et al.* Influência da dança na força muscular de membros inferiores de idosos, **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v.14, n.-1, p. 163-179, março 2011.
- SOUSA, M. F. *et al.* Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas, **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires/AG, Ano 15, n. 148, 2010.

## MOTIVOS E BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO CICLISMO INDOOR NAS ACADEMIAS

Victor Leonardo Gonçalves Meireles<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 –  
[victor\\_meirelles@outlook.com.br](mailto:victor_meirelles@outlook.com.br)

<sup>2</sup>Doutora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB.  
[liagregomuniz@yahoo.com.br](mailto:liagregomuniz@yahoo.com.br)

**Grupo de trabalho:** Educação Física

**Palavras-chave:** ginástica, educação física, ciclismo, saúde

**Introdução:** Com o surgimento e o crescimento de inovações no mercado de academias, cada vez mais adeptos de ambos os sexos tem aderido à prática do Ciclismo *Indoor*. Esta é uma atividade ministrada por um profissional de Educação Física, para um grupo de indivíduos que variam em idade, sexo e aptidão física, em bicicleta estacionária, com variação de treinamento aeróbico e anaeróbico, acompanhada ou não, de um ritmo musical (DESCHAMPS; DOMINGUES FILHO, 2002). Durante uma aula de Ciclismo Indoor, pessoas de diferentes níveis de condicionamento físico podem participar em conjunto, pois a velocidade e resistência são individuais (JOHNNY, 2000; BARRY, 2000). Existem situações de esforço considerável, variando entre 55 e 92% da frequência cardíaca máxima, alternadas com recuperação ativa, objetivando principalmente o condicionamento físico, a aptidão física e o bem-estar, tudo regido por música “empolgante” monitoramento da frequência cardíaca e acompanhamento de um profissional de Educação Física (JOHNNY, 2000; BARRY, 2000). Os principais benefícios dessa prática são: prazer na atividade física, melhora da estética, aumento do condicionamento físico e qualidade de vida. Deschamps e Domingues filho (2004) acrescentam ainda a melhora da auto-estima em função da diminuição do peso e apetite; bem-estar físico, disposição para atividades diárias, alívio da tensão e descontração. Este estudo então irá mostrar que a prática do ciclismo indoor está relacionada à promoção e manutenção do bem-estar físico e psicológico, e conseqüentemente, à melhora da qualidade de vida.

**Objetivos:** O presente trabalho teve como objetivo identificar os motivos e os benefícios que levam os indivíduos de ambos os sexos a praticarem o ciclismo indoor, avaliando os efeitos de uma aula de Ciclismo *Indoor*.

**Relevância do Estudo:** Após revisão de literatura verificou-se que há pouca literatura científica sobre esse assunto e por ser uma prática em expansão, com número crescente de adeptos, essa pesquisa se mostra como sendo de grande importância para área das práticas de academia.

**Materiais e Métodos:** Este trabalho de revisão de literatura apresenta uma abordagem qualitativa e procedimentos de pesquisa bibliográfica. Foram utilizadas para sua elaboração as principais bases de dados online, tais como, Scielo, Google Acadêmico, Pubmed, com as seguintes descritores em saúde: ciclismo, ginástica de academia, exercício físico.

**Resultados e discussões:** Em uma pesquisa realizada por Ulandoski (2003) foram estudadas as alterações provocadas pelo treinamento do Ciclismo *Indoor* durante 10 semanas, com três sessões de treinamento por semana, com indivíduos do sexo feminino. Para tal pesquisa nove mulheres foram testadas quanto a composição corporal, força de membros inferiores e flexibilidade de tronco. Esse estudo não obteve alterações significativas nos dados para a composição corporal, nem na flexibilidade, porém na força foi observado que ocorreu uma mudança estatisticamente significativa. O autor conclui que é necessário que sejam realizados outros estudos com esse tipo de treinamento e que esses estudos sejam feitos com um tempo maior de treinamento. Outro estudo foi realizado por Vilarinho *et al* (2009) com idosos onde concluíram que 12 semanas de treinamento de Ciclismo *Indoor* foram suficientes para causar adaptações e melhora no equilíbrio e nas atividades cotidianas como:

levantar e sentar, levantar-se do solo, subir escadas, calçar e caminhar. Para o autor essa modalidade pode ser então uma alternativa eficiente e segura para se minimizarem os efeitos negativos do envelhecimento e potencializar as capacidades funcionais dos indivíduos idosos, colaborando para a independência e, conseqüentemente, para a qualidade de vida dessa população. Já Silva (2004) investigou crianças de ambos os sexos avaliando o comportamento da frequência cardíaca durante as aulas de Ciclismo *Indoor*. As medidas da frequência cardíaca oscilaram na faixa de 138 a 145 bpm (batimentos por minuto) ou 55% e 66% da Frequência cardíaca de reserva. Estes valores são classificados como de intensidade moderada. A intensidade moderada é a mais indicada para indivíduos obesos, pois permite a realização de exercício físico por uma maior duração e conseqüentemente um maior gasto energético, além disso, essa intensidade apresenta um menor risco cardiovascular e promove melhora substancial no condicionamento cardiorrespiratório e na composição corporal. A reavaliação após o programa de redução de peso, demonstrou uma diminuição significativa do índice de massa corporal, um aumento do VO<sub>2</sub>máx, por sua vez uma melhora no sistema cardiorrespiratório, através do treinamento aeróbio realizado em três meses. Nas cargas também foram encontrados aumentos significativos nos meninos, isto possivelmente se deve a um ganho de força muscular localizada, gerado pelo treinamento.

**Considerações Finais:** Durante uma aula de Ciclismo *Indoor*, pessoas de diferentes níveis de condicionamento físico e de diferentes idades podem participar em conjunto, pois a velocidade e resistência são individuais. Dessa forma, a realização do Ciclismo *Indoor* em intensidade moderada, aliado à outras atividades, apresentou uma adesão consistente e é suficiente para promover uma melhora no condicionamento cardiorrespiratório e modificar significativamente a composição corporal de adolescentes, jovens, adultos e idosos.

#### **Referências**

- DESCHAMPS, S.R. **Aspectos psicológicos e suas influências em atletas de voleibol masculino de alto rendimento.** Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. 2002.132f.
- DOMINGUES FILHO, L. A. (organizador) **Guia prático do ciclismo indoor.** Guia prático do ciclismo indoor Jundiaí: Fontoura, 2004.
- JOHNNY, G.; BARRY, E. et al. Manual do Instrutor do Johnny G. Spinning Program. Parte integrante do material didático pedagógico utilizado. Vip Athletics representante da MAD DOGG ATHLETICS (MDA), 2000.
- SILVA, T. O. **Ciclismo indoor para crianças e adolescentes obesos.** Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2004, 24f.
- ULANDOSKI, D. G. **Efeitos de um treinamento de rpm sobre a composição corporal e aspectos neuromusculares.** Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Faculdade de Educação Física, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2003. 25f.
- VILARINHO, R. et al. Efeitos do ciclismo indoor na composição corporal, resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e atividades cotidianas em idosos fisicamente ativos. **Fitness Performance Journal**, Rio de Janeiro, v.8,n.6, p.446-451, 2009.

## OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA GESTAÇÃO

Vitoria Theodoro Cameirão<sup>1</sup>; Luis Alberto Domingo Francia Farje<sup>2</sup>;

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

<sup>2</sup> Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB -  
[luis.farje@fatec.sp.gov.br](mailto:luis.farje@fatec.sp.gov.br)

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** pilates, gestação, exercícios de pilates, benefícios

**Introdução:** A gestação é uma fase de inúmeras mudanças no qual a mulher se adapta ao crescimento do feto. As maiores disfunções musculoesquelética em gestantes são as algias lombo pélvicas e do assoalho pélvico. Estas são ocasionadas pela má postura devido a mudança no centro de gravidade, por fraqueza ou frouxidão muscular. Isto pode ocasionar lombalgias, incontinências e outras alterações fisiológicas da gestação, que se não forem tratadas ou prevenidas podem provocar prejuízos às atividades diárias e profissionais da gestante (DE CONTI, 2003). O método pilates foi criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967). O Pilates é um sistema alternativo que ensina o ser humano a conhecer e respeitar os movimentos do seu próprio corpo. É um método inovador de treinamento físico e mental que pode ser utilizado para condicionamento, para a prevenção e reabilitação (BITTAR, 2003). A literatura aponta que as vantagens do Método Pilates são: estimular a circulação cardiovascular, melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, a amplitude muscular, o alinhamento postural, o melhoramento da consciência corporal, a coordenação motora, o bem-estar e qualidade de vida. Estes benefícios auxiliam na prevenção de lesões e proporcionam um alívio de dores crônicas (SACCO, 2005). Atualmente o método Pilates é uma atividade física com combinações de alongamento, fortalecimento, consciência corporal e respiração, sendo de baixo impacto e poucas repetições, se tornando um exercício capaz de ser praticado pelas grávidas, além de proporcionar relaxamento. O método tem como princípios básicos: concentração, controle, precisão, centro, respiração e movimentos fluidos. (ALENCAR, 2015).

**Objetivos:** Apresentar os benefícios dos exercícios do método pilates durante as mudanças fisiológicas e anatômicas ocasionadas pela gestação

**Relevância do Estudo:** Atualmente as atividades físicas têm sido indicadas para as grávidas afim de melhorar e aliviar as consequências ocasionadas pelas mudanças fisiológicas e anatômicas ocasionadas pela gravidez. Dessa forma é importante que se estudem os benefícios do pilates para que o mesmo seja aplicado visando o bem-estar físico e mental das grávidas e dos seus bebês.

**Materiais e métodos:** Revisão bibliográfica com uso de artigos científicos de bases de dados online como Scielo, Pubmed e Bireme e livros publicados nos últimos 10 anos.

**Resultados e discussões:** Existem evidências científicas de que o treinamento dos músculos do assoalho pélvico durante a gestação diminui o risco de incontinência urinária no pós-parto. A gravidez é um momento conveniente para introduzir a prática de exercícios perineais na vida da mulher. Não há contraindicações para sua prática durante e após a gestação (NASCIMENTO, 2014). Assim, como afirmam Diniz et al. (2014) para ter êxito no ganho de força da musculatura do assoalho pélvico, a conscientização da região perineal torna-se importante. Segundo Martins (2005) acredita-se que métodos que possibilitam ganhos de flexibilidade em gestantes não devem ser aplicados, já que acentuariam a instabilidade

mecânica proporcionando aumento da dor lombar gestacional. Vaz et al. (2012), concorda com Martins (2005) quando relata que não existe ligação entre métodos que propiciam ganho de flexibilidade muscular e a diminuição da lombalgia. Já Mann et al. (2008) discorda de Vaz et al. (2012) pois descreve que há relação significativa entre a elasticidade da articulação sacroilíaca e a dor pélvica posterior. Bankoff et al. (2004) relatou a importância de alguns fatores para manter e melhorar o equilíbrio corporal, citando, praticar atividades físicas diariamente, realizar exercícios respiratórios, de alongamento e relaxamento. Ashrafinia et al. (2014) concorda e explica o método Pilates como grande beneficiador pois possibilita que as gestantes conheçam melhor o seu corpo e se sintam preparadas e confiantes em si mesmas. Segundo Rezende et al. (2006) e Oliveira et al. (2010), todos os estudos relatam que as atividades físicas mais indicadas são aquelas onde se combinam exercícios aeróbicos, de resistência e de alongamento muscular, principalmente da musculatura lombopélvica e postural.

**Conclusão:** Conclui-se que o método Pilates é o mais seguro e eficaz para mulheres durante todo o período gestacional. Comprovando os benefícios do fortalecimento do assoalho pélvico, a melhora da postura, a diminuição da dor lombar, melhora no equilíbrio, coordenação e qualidade dos movimentos, sem sobrecarregar as articulações e minimização das compensações típicas desse período.

#### Referências –

- ASHRAFINIA, F. et al. The effects of Pilates exercise on sleep quality in postpartum women. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**, 2014;
- ALENCAR, M. A. **Principais Mudanças no Corpo em cada mês da Gravidez**, 2015.
- BANKOFF, A. D. P. et al. Estudo do equilíbrio corporal postural através do sistema de baropodometria eletrônica. **Revista Conexões**, v.2, n.2, 2004
- BITTAR, A. J. **Edurece: pela inteligência do corpo que dança**. Salvador, Bahia, 2003.
- DINIZ M.F. et al. Avaliação da força muscular do assoalho pélvico em mulheres praticantes de Mat Pilates. **MTP & Rehab Journal**.n.12, p.406-420,2014.
- DE CONTI, et al. Efeito de Técnicas Fisioterápicas sobre os Desconfortos Musculoesqueléticos da Gestação. **RBGO**, vol.25, nº9, 2003.
- MARTINS, R.F. PINTO, J.L. Prevalência de Dores nas Costas na Gestação. **Ver. Assoc. Med. Bras.**; vol51. nº.3, 2005.
- MOCCELIN, A.S. Análise eletromiográfica da função dos músculos do assoalho pélvico de gestantes. **Tese de doutorado**, São Carlos: UFSCar, 2014.
- NASCIMENTO S. et al. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Rev Bras Ginecol Obstet**. 2014.
- OLIVEIRA, et al. Exercícios para membros superiores durante radioterapia para câncer de mama e qualidade de vida. **Rev Bras Ginecol Obstet**.v.32, n.3, 2010.
- REZENDE L. et al. Exercícios livres direcionados nas complicações pós-operatórias de câncer de mama. **Ver Assoc Med Bras**. v.52, n1, 2006.
- SACCO I. et al. Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimento específico para reestruturação postural – estudo de caso, **Rev Bras Ci e Mov**. 2005.
- VAZ, R. A.; LIBERALI, R.; CRUZ, T. M. F.; NETTO, M. I. A. O método pilates na melhora da flexibilidade – Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.6, n.31, p.25-31,2012.

## IMPACTO DE DIFERENTES INTERVALOS DE RECUPERAÇÃO NOS GANHOS DE FORÇA E HIPERTROFIA EM TREINAMENTO DE FORÇA

Wesley Alexandre Menezes Urquiza<sup>1</sup>; Wendell Lima da Silva<sup>2</sup>

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

<sup>3</sup>Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB - dapesil@hotmail.com

**Grupo de trabalho:** EDUCAÇÃO FÍSICA

**Palavras-chave:** Hipertrofia, Treinamento de Força, Tempo de Recuperação.

**Introdução:** O treinamento força (TF), tem sido uma das atividades mais procuradas quando o objetivo é promover melhorias e alterações musculares como, resistência, força muscular (FM), potência e hipertrofia (DE SALLES et al., 2009), atualmente o T.F. tem se tornado popular devido aos inúmeros benefícios providos, como, melhora do desempenho atlético, alterações morfológicas e estéticas na composição corporal, aumento da flexibilidade e da força muscular, agilidade e resistência (FOLLOND, 2007; ACSM, 2009; BONGANHA et al., 2010; TRICOLI, 2014; MOURA et al., 2011), a aplicação do T.F. em idosos se mostra muito eficiente e recomendada pois combate os efeitos deletérios ocasionados pelos processos de envelhecimento, como a redução significativa nos níveis de força e massa muscular (BORDE et al., 2015), para uma prescrição eficiente e segura, é necessário entender as principais variáveis que influenciam o treinamento, dentre elas, intensidade, número de séries, intervalos de recuperação e a velocidade de ação muscular (DE SALLES et al., 2009). Dentro das variáveis, encontra-se uma carência na literatura quanto aos intervalos de recuperação (IR), caracterizado pelo tempo de recuperação entre séries ou exercícios executados, pois ele afeta diretamente o desempenho na sessão de treinamento executada, devido as alterações nas respostas cardiovasculares, metabólicas e hormonais promovidos pela utilização de diferentes intervalos adotados durante a sessão de treinamento (GONZALEZ, 2016; RAHIMI et al., 2010).

**Objetivo:** O presente estudo visa realizar uma revisão literária, referente a influência do intervalo de recuperação no T.F. voltado a hipertrofia e ganhos de Força.

**Relevância do Estudo:** Este estudo apresenta relevância para mensurar e fornecer maiores informações quanto a essa variável e sua influência no T.F.

**Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, em que foram realizadas buscas nas bases de dados online PubMed, Scielo, Google Acadêmico e selecionados os estudos mais recentes (último 10 anos) que permitiram compreender mais acerca da influência do intervalo de recuperação e a importância desse conhecimento para o profissional de Educação Física.

**Resultados e discussões:** Estudo de revisão sistemática proposto recentemente por Grgic et al. (2018), mostrou que utilização de intervalos de recuperação maiores que 1 min, proporcionam volume total de treinamento maior, potencializando as respostas anabólicas agudas e crônicas promovidas pelo T.F. maximizando os ganhos de força e hipertrofia, quando comparados a intervalos menores que 1 min, pois intervalos menores prejudicam a recuperação e conseqüentemente um número menor de repetições é realizado durante a série, reduzindo o volume total do treinamento.

Porém um ponto importante deve ser observado a cerca da aplicação de intervalos de recuperação é a seleção de exercícios que compõem a sessão de treinamento, pois exercícios multiarticulares executados com pesos livres, proporcionam stress mecânico maior exigindo períodos de recuperação maiores, por outro lado exercícios mono articulares executados em aparelhos causam menor stress e requerem tempo menor para recuperação, outro fator importante é o esforço proporcionado pela sessão de treinamento, pois séries

executadas até a falha concêntrica momentânea (máxima) exigem períodos de recuperação maiores, já em séries onde o término ocorre antes que a falha ocorra (submáximas) requerem menores intervalos de recuperação.

**Conclusões:** De acordo com a composição das sessões de treinamento, diferentes intervalos de recuperação devem ser utilizados para potencializar os ganhos de força e hipertrofia promovidos pelo T.F., porém novos estudos devem ser realizados para elucidar e fornecer maiores informações a respeito dessa variável

## Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 41, n. 3, p. 687–708, Mar, 2009.

BONGANHA, V. et al. Relações da força muscular com indicadores de hipertrofia após 32 semanas de treinamento com pesos em mulheres na pós-menopausa. **Motri.**, Vila Real, v. 6, n. 2, p. 23-33, 2010.

DE SALLES, B. F. et al. Rest Interval between Sets in Strength Training. **Sports Medicine**, Londres, v. 39, n. 9, p. 765-777, 2009.

FOLLOND, J. et al., The Adaptations to Strength Training Morphological and Neurological Contributions to Increased Strength. **Sports Med**, v. 37, n. 2, p. 145-168, 2007

GONZALEZ, A., Effect of Interset Rest Interval Length on Resistance Exercise Performance and Muscular Adaptation. **Strength and Conditioning Journal**, v.38, n.6, p. 65-68, Dec, 2016.

GRGIC, J. et al., The effects of short versus long inter-set rest intervals in resistance training on measures of muscle hypertrophy: A systematic review. **European Journal of Sport Science**, Londres, v.17, n.8, p. 983-993, Jun, 2017.

MOURA, J. A. R. et al. Exercício Supino horizontal: Comparação de rm executadas em máquinas e pesos livres em diferentes intensidades por indivíduos experientes e pouco familiarizados. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 5, n. 30, p. 510-519, Nov/Dez. 2011.

RAHIMI, R. et al.. Effects of very short periods on hormonal responses to resistance exercise in men. **Journal of Strength and Condition Research**. v. 24, n. 7, p.1851-1859, 2010.

TRICOLI, V. Papel das ações musculares excêntricas nos ganhos de força e de massa muscular. **Revista da Biologia**. v. 11, n. 1, p.38-42, 2014