

BAURU BASKET E O USO DO FACEBOOK COMO ESTRATÉGIA DE MARKETING ESPORTIVO

Isabella Rabelo Nascimento¹; Isabella Coube Gobbi²; Junior Henrique Vieira³; Jonatan Kleder Sperandio⁴; Elaine Cristina Gomes de Moraes⁵

¹Aluna do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – juuh.hvieira98@gmail.com

²Aluna do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – isabella.gobbi97@gmail.com

³Aluno do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – nascimentoisabela768@gmail.com

⁴Aluno do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – sperandiokleder@gmail.com

⁵Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – moraes.e@gmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Marketing Esportivo, Bauru Basket, Facebook, Interação.

Introdução: Este trabalho teve início a partir do conteúdo desenvolvido na disciplina de Marketing e Organização de Eventos Desportivos, do curso de Educação Física da FIB. O estudo, ainda em fase incipiente, propõe verificar o uso de mídias sociais como ferramenta de marketing esportivo. Para isso, como objeto de pesquisa, foi selecionado o time Bauru Basket e a observação ocorreu na página do Facebook. Para adentrarmos ao tema, é importante lembrar que o marketing esportivo é uma variação do marketing tradicional e visa captar e fidelizar clientes dentro de diferentes mercados (SIQUEIRA 2014). Para isso, desenvolve estratégias para aproximação entre os públicos de interesse. Além disso, o marketing esportivo pode associar a imagem do atleta, do clube ou da equipe a uma determinada marca, para atingir seus objetivos (POIT, 2013). Com a proliferação das redes sociais digitais, as interações podem ocorrer em tempo real (GABRIEL, 2010), o que significa que se experiencia, atualmente, um novo modo de se relacionar socialmente. As redes sociais sempre existiram, mas o que se observa, cada vez mais, é sua migração para o contexto virtual (KOZINETS, 2014). No marketing esportivo, as mídias sociais podem ser utilizadas, também, como um canal de comunicação para se aproximar e captar praticantes, torcedores ou consumidores. Vale ressaltar a importância de identificar o público interlocutor e suas expectativas para que se direcionem ações assertivas.

Objetivos: O objetivo deste trabalho é identificar como o time Bauru Basket utiliza a rede social Facebook como estratégia para o marketing esportivo para interagir com seu público.

Relevância do Estudo: As redes sociais digitais tornaram-se meios de comunicação que permitem a interlocução entre públicos de interesse. Nesse sentido, torna-se relevante a utilização dessa ferramenta, de modo estratégico, como forma de aproximação entre o time de basquete e seus torcedores, bem como forma de alavancar o consumo do esporte. Isso tudo ganha respaldo ao considerarmos a distinção do marketing esportivo do tradicional, ao possibilitar que o consumidor participe ativamente do mercado (DERZI, 2005).

Materiais e métodos: Inicialmente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, a fim de se buscar estudos sobre marketing esportivo e redes sociais. Na sequência, desenvolveu-se uma verificação das publicações na página do Facebook do Bauru Basket, no período de 2 de julho a 28 de outubro de 2018. Para isso, foram utilizados alguns elementos da análise

de conteúdo para verificar a frequência e temas postados, por meio de uma análise categorial, em que se faz o desmembramento do texto em unidades (BARDIN, 2011).

Resultados e discussões: O Bauru Basket tem início oficialmente em 1994, com uma parceria entre a empresa Tilibra e o clube Luso, em Bauru (BAURUBASKET, 2018). A página no Facebook conta, atualmente, com 105.409 seguidores. De acordo com as observações no período mencionado, houve 351 postagens, que foram separadas em seis categorias temáticas: jogos, ações sociais / promocionais, produtos do time, jogadores, notícias sobre o time e outros. Verificou-se o número de publicações em cada uma das categorias, o número de comentários, reações e compartilhamentos. Isso tudo é importante para que o gestor da rede identifique seus consumidores e o que lhe interessam mais. No mês de julho, houve 33 postagens, não houve nenhuma sobre ações sociais / promocionais, mas as publicações sobre produtos do time geraram 570 reações. As que mais geraram reações referem-se às vitórias, em especial, sobre o principal rival, o time de Franca. Em agosto, houve 125 publicações, que geraram 825 comentários. As que mais geraram interação foram sobre os jogos. Embora não tenha havido nenhum post sobre produtos do time, houve 9 publicações sobre ações sociais / promocionais, como a participação no Mc Dia Feliz e dia dos pais. Em setembro, houve mais postagens sobre jogos, que geraram 5.782 reações. As ações sociais /promocionais geraram o mesmo número de compartilhamento que as postagens sobre os produtos do time. Em outubro, com 84 publicações, novamente o tema “jogos” produziu mais interações, com 1.010 comentários, 3.950 reações e 51 compartilhamentos. De acordo com os quatro meses observados, a página constitui um espaço de visibilidade do time, no qual torcedores e demais seguidores podem se expressar utilizando-se dos recursos da rede. Trata-se, ainda, de um meio de geração de mídia espontânea, ao considerarmos que, nesse período, houve também 599 compartilhamentos. Pôde-se verificar, ainda, que há uma predominância no papel do torcedor, considerando as publicações voltadas para esse segmento. Por outro lado, o consumidor é um segmento com muito potencial a ser explorado, somando-se a paixão do torcedor e a possibilidade de adquirir produtos do time.

Conclusão: Para esta pesquisa, buscou-se cautela ao tratar das conclusões do trabalho, por se apresentar, neste momento, um recorte da página do Facebook do Bauru Basket, para as observações. No entanto, o que se pôde constatar é que a página incentiva a interação entre o público, principalmente em dias de jogos, quando há mais postagens. Com base no caráter afetivo do torcedor com relação ao time, entende-se que há outras vertentes que podem ser exploradas, como as ações sociais / promocionais, que evidenciam o comprometimento do Bauru Basket com as causas sociais, o que já lhe rendeu prêmios de reconhecimento (BAURUBASKET, 2018). Ressalta-se, também, que para um direcionamento mais específico, outras pesquisas são necessárias, como um levantamento diretamente com a diretoria e os profissionais responsáveis pela gestão de mídias sociais.

Referências

- BAURUBASKET. 2018. Disponível em: <<http://www.baurubasket.com.br/associacao.php>>. Acesso em: 28 out. 2018.
- DERZI, T. **Comunicação e negociação em eventos esportivos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- GABRIEL, M. **Marketing na era digital: conceitos, plataformas e estratégias**. São Paulo: Novatec Editora, 2010.
- KOZINETS, Robert V. **Netnografia: realizando pesquisa etnográfica online**. Porto Alegre: Penso, 2014.
- POIT, D. R. **Organização de eventos esportivos**. 5. ed. São Paulo: Phorte, 2013.
- SIQUEIRA, M. A. **Marketing esportivo: uma visão estratégica e atual**. São Paulo: Saraiva, 2014.

PERCEPÇÃO DE PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL SOBRE VIOLÊNCIA ESCOLAR EM SUAS DIFERENTES MANIFESTAÇÕES

Adrielle Sizue Yogui¹; Juliana Martins Pereira²; Jorgeta Zogheib Milanezi³

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

² Professora do curso de Educação Física – IFBA – Instituto Federal da Bahia, Campus Seabra – juliana_pereira@hotmail.com;

³ Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jorgeta@bol.com.br;

Grupo de trabalho: Licenciatura em Educação Física.

Palavras-chave: Violência escolar, Aluno-professor, Problema Social, Estresse.

Introdução: A violência escolar tornou-se um problema social de extensão mundial. Vastamente divulgada pelos meios de comunicação, nos últimos anos vem despertando o interesse de um número progressivo de pesquisadores (LOPES, GASPARI, 2003). O acontecimento vem estreitando a relação aluno-professor, e a intensidade desses conflitos gera um desconforto para ambos os lados. Os professores são submetidos ao estresse físico e psíquico, e os alunos, possuem mais um obstáculo na construção de seu conhecimento. Essa rotina na escola onde a violência está presente, pode causar um sofrimento psíquico profundo, que para se defender o professor decide não se envolver mais afetivamente com seu trabalho. O desânimo, a incapacidade leva a frieza, a pensar que seu trabalho passa a ser apenas para a obtenção do salário mensal (COSTA, 2011).

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi analisar a percepção dos professores sobre o tema violência, em suas diferentes manifestações, como as percebem e como reagem e se sentem quando são colocados frente a essas situações.

Relevância do Estudo: Esse estudo revelou como os professores da rede pública do ensino fundamental de Bauru e região lidam com a violência em seu cotidiano escolar. Dessa forma, o presente trabalho teve como objetivo secundário promover e divulgar a importância de saber como essa violência acontece e de quais formas esses professores reagem mediante a essa situação.

Materiais e métodos: Na presente pesquisa foram utilizado questionários acerca do tema proposto - violência escolar. Participaram do estudo professores da rede pública do ensino fundamental de Bauru e região, graduados em pedagogia, arte e educação física. Foram analisados quinze questionários, contendo quatro questões cada.

Resultados e discussões: Quando questionados sobre o que pensam a respeito de violência em suas diferentes manifestações, dois dos professores, sendo um de pedagogia e o outro de educação física relacionaram a violência como um problema social. Neste sentido Oliveira et al. (2007 apud PASSETTI, 1995) ressalta que uma das formas de sua manifestação social é a violência estrutural, sendo essa a violência do Estado contra o homem, onde o Estado é incapaz de realizar justiça social para os adultos em geral, às crianças e adolescentes que são privados, implícita ou explicitamente, do acesso à escola, à saúde e à assistência social. Quando questionados se percebem violência dentro da escola todos os professores responderam que sim. Dos quinze questionários analisados oito nos chamaram atenção, pois todos eles citam em suas respostas violência administrativa sofrida pelos professores por seus superiores. Minayo (2009, p.33) classifica violência estrutural “É aquela que se realiza dentro das instituições, sobretudo por meio de suas regras, normas de

funcionamento e relações burocráticas e políticas, reproduzindo as estruturas sociais injustas”. Essa envolve toda equipe gestora, professores e funcionários. No que se diz respeito à “como se sentem” oito dos questionados utilizaram frases para descrever como: “fico sem reação”, “de mãos atadas”, “bastante tenso”, “odeio, sempre irei odiar”, “nervosos, indignados”, dois utilizaram “me sinto mal” e “inconformismo” e apenas um “procuro manter a calma”. Vinha (2009) diz que os professores frente a brigas e conflitos se sentem inseguros e não sabem como intervir de forma construtiva. Se dizem angustiados, as brigas são resolvidas de forma cada vez mais violentas e sentem-se despreparados para realizarem maneiras diferentes para contê-las, puni-las, acusar, censurar, ameaçar, excluir, assim acabam por improvisar. A autora ainda diz que esse despreparo para lidar com essas situações de violência, se dá porque raramente os cursos de formação estudam essas questões.

Conclusão: Percebe-se que em relação ao que se entende por concepção de violência os professores, em sua maioria, entenderam que a violência está inserida tanto no meio familiar quanto no meio escolar, trazendo consequências físicas e psicológicas para os alunos. No que se diz respeito a formas de violência em que eles presenciam dentro da escola, a maioria citou especificamente violência de aluno para aluno, violência que sofrem pela administração da escola e violência que sofrem por alunos. Nota-se que os professores em seu cotidiano escolar, de alguma forma, sofrem ou presenciam algum tipo de violência. Apesar da maioria ter respondido que procuram mediar os conflitos com diálogo, frases como “fico sem reação”, “de mãos atadas”, “bastante tenso”, nos mostram um certo despreparo em relação a como devem reagir a situações que estão cada vez mais rotineiras em seu dia a dia, embora não obtivemos um número considerável de resposta para tal afirmação. Considerando que os dados desse estudo abordam a uma amostra pequena, tornando-o nesse aspecto limitado, sugere-se que sejam realizados outros estudos sobre o tema que, contribuam para analisa-lo com uma amostra mais significativa, para que se obtenha respostas mais conclusivas e venham a equipar professores sobre concepções, formas e reações de violências em que os professores estão inseridos no meio escolar.

Referências

- COSTA, P. A. S. A percepção dos professores sobre os efeitos da violência escolar em sua vida pessoal e profissional. **Anais do X Cong. Nac. de Educação – Educere**. Curitiba, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, p. 7413-27, 2011.
- LOPES, C. S.; GASPARIN, J. L.; Violência e conflitos na escola: desafios à prática docente. **Rev. Acta Scientiarum. Human and Social Sciences**. Maringá, v. 25, n. 2, p. 295-304, 2003.
- MINAYO, M. C. de S. **Conceitos, teorias e tipologias de violência: a violência faz mal à saúde**. In: NJAINE, K. [et al.] (Org.). Impactos da violência na saúde. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2009.
- OLIVEIRA, É. C. S.; MARTINS, S.T.F. Violência, sociedade e escola: da recusa do diálogo à falência da palavra. **Rev. Psicologia & Sociedade**; 19 (1): 90-98; jan-abr. 2007.
- VINHA, T. P.; TOGNETTA, L. R. P. Construindo a autonomia moral na escola: os conflitos interpessoais e a aprendizagem dos valores. **Rev. Diálogo Educ.**, Curitiba, v. 9, n. 28, p. 525-540, set./dez. 2009.

ANÁLISE COMPARATIVA DE QUALIDADE DE VIDA EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Afranio Umberto Moreno Branco¹; Lia Grego Muniz de Araujo²;

¹Aluno do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
branco.afranio@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Bacharel em Educação Física

Palavras-chave: Idosos, Qualidade de vida, Musculação, WHOQOL-Abreviado

Introdução: O processo de envelhecimento é um procedimento dinâmico e progressivo caracterizado por alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas. Essas alterações e a presença de doenças próprias do envelhecimento natural podem levar o indivíduo a um estado de total dependência para realização das atividades básicas de vida diária, tendo como consequência a diminuição significativa da sua qualidade de vida (PRADO; BARRETO; GOBBI, 2013). A prática regular de atividade física, mais especificamente da musculação, atua na prevenção das principais perdas decorrentes do processo de envelhecimento e na promoção de uma melhor auto percepção da qualidade de vida (SCHUIT et al., 2001).

Objetivos: Verificar a influência da prática de musculação na qualidade de vida em idosos, com faixa etária de 60 a 99 anos.

Relevância do Estudo: Este estudo se demonstra importante, considerando o fenômeno do envelhecimento populacional na atualidade em escala global e a importância de entender e estudar fatores que proporcionam um envelhecimento saudável, com medidas preventivas dos declínios correspondentes ao envelhecimento e que contribuem para a qualidade de vida.

Materiais e métodos: Na realização do estudo foram avaliados 20 indivíduos de 60 a 99 anos praticantes de musculação por um período mínimo de dois meses, onde foram denominados grupo experimental (GE). E também foram analisados 20 indivíduos desta mesma faixa etária que não realizam a prática da musculação e foram denominados grupo controle (GC). Para avaliar a qualidade de vida, foi utilizado o questionário WHOQOL abreviado (WHOQOL BREF), elaborado pela Organização Mundial de Saúde, traduzido e validado no Brasil por Fleck et al (2000). Este instrumento é composto por 26 questões, das quais, duas referem-se a percepção individual da qualidade de vida e da condição de saúde de forma geral, enquanto as 24 restantes são subdivididas em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. As respostas das questões podem variar de 1 a 5, sendo que as condições piores são assinaladas como 1 e as melhores, como 5. Para comparação dos grupos foi utilizado Test t de Student e Mann Whitney, com nível de significância de $p < 0,05$. Para tanto foi utilizado o software SigmaStat.

Resultados e discussões: Foi observado que, em todos os domínios de qualidade de vida avaliados, com exceção das questões gerais, os escores do grupo de treinados foram estatisticamente superiores aos do grupo controle ($p < 0,05$). A similaridade de médias estatisticamente verificadas na variável idade, revela que os grupos são homogêneos, eliminando assim, a interferência desta característica nos resultados obtidos. Assim como no estudo de Pernambuco et al (2012), nossos resultados exibem diferenças estatísticas significativas entre os grupos, apresentando superioridade na média de todos os domínios, o que demonstra que o exercício físico regular, promoveu percepções subjetivas na qualidade de vida em todos os domínios. Os achados da presente pesquisa também concordam os de Chaim et al (2010) os quais também observaram que a prática regular de atividade física proporcionou no grupo experimental, maiores pontuações no WHOQOL-BREF com diferenças estatisticamente significantes nos domínios físico, psicológico, relações sociais e ambiental quando comparado a um grupo controle.

Conclusão: Através dos resultados apresentados, na presente pesquisa, pode-se concluir que a qualidade de vida dos idosos que possuem um estilo de vida ativo é superior aos que possuem um estilo de vida sedentário.

Referências:

CHAIM. J. et al. Prática regular de atividade física e sedentarismo: influência na qualidade de vida de idosos. **Revista brasileira de ciências do desenvolvimento humano**, Passo Fundo, v. 7, n. 2, p. 198-209, maio/ago. 2010.

FLECK, M. P. A. et al. O instrumento de avaliação de qualidade de vida abreviado da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-breve): aplicação da versão em português. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-83, 2000.

PERNAMBUCO, C.S. et al. Quality of life, elderly and physical activity. **Health**, v. 4, n. 2, p. 88-93, 2012.

PRADO, A. K. G.; BARRETO, M. C.; GOBBI, S. Envelhecimento orgânico e a funcionalidade motora. **Exercício físico no envelhecimento saudável e patológico: da teoria à prática**. Curitiba: CRV, 2013.

SCHUIT, A. J. et al. Physical activity and cognitive decline, the role of a polipoprotein e4 allele. **Medicine And Science In Sports And Exercise**, Hagerstow, v. 33, n. 5, p. 772-777, 2001.

WHOQOL-100. **Revista De Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.33, n.2, p.198-205, 1999

DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS E ATIVIDADE FÍSICA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Amanda Alcântara Garbulho¹; Marcelo Antônio Ferraz²;

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

aagarbulho@gmail.com;

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

amefe@hotmail.com.

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: indivíduos, distúrbios psicológicos, atividade física, benefícios da atividade física.

Introdução: De acordo com o cenário atual, o mundo está cada vez mais conturbado, indivíduos sem tempo para manter uma qualidade de vida, pessoas estressadas e outros fatores que interferem psicologicamente a sociedade. No entanto, o presente estudo realizou uma revisão da literatura acerca dos estudos que investigaram os principais distúrbios psicológicos, discutindo a temática sobre atividade física e seus benefícios em relação aos transtornos psicológicos mais comuns da vida diária dos seres humanos adultos. Segundo Souza (2016) existem vários transtornos psicológicos e dentre estes alguns merecem destaque como : transtornos de ansiedade, ataque do pânico e transtornos fóbicos. De acordo com Araujo, Mello e Leite (2007) a prática de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental. Outro estudo que relaciona os benefícios da atividade física e fatores psicológicos foi o estudo de Pires et al. (2004). O objetivo do estudo foi analisar os hábitos de atividade física (AF) e a vulnerabilidade ao estresse em adolescentes de Florianópolis. Ficou evidenciado que quanto maior tempo em AF menor era o nível de estresse prejudicial à saúde. Mais um estudo segundo Nunomura et al. (2004) referente ao tema, sobre o nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física, em que foi comparado o nível de estresse de 16 indivíduos após a prática regular de atividades físicas no período de 12 meses. O nível de estresse foi avaliado utilizando-se os seguintes questionários: (a) ficha de dados pessoais; (b) inventários de qualidade de vida; (c) inventário dos sintomas de estresse; (d) inventário de autoprodução de estresse 1 modo de pensar; (e) inventário de autoprodução de estresse 2 modo de agir; e (f) questionário de atitudes. Os resultados indicaram melhoria significativa nos sintomas geradores de estresse, sugerindo a influência positiva da atividade física regular na atenuação do desencadeamento do processo de estresse entre os adultos.

Objetivos: O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão bibliográfica sobre atividade física e seus benefícios em relação aos transtornos psicológicos mais comuns da vida diária dos seres humanos adultos.

Relevância do Estudo: O presente estudo mostra que os indivíduos estão cada vez mais esgotados, devido ao alto nível de estresse que passam diariamente, sendo por frustrações, ansiedade e outros fatores internos e externos, com isso, nota-se que a quantidade de distúrbios psicológicos acomete um grande número de pessoas. E com o intuito de ajudá-los, o presente estudo apontou na literatura os benefícios da prática regular da atividade física e como a mesma é eficiente em vários aspectos corporais da vida do ser humano, além de investigar os aspectos psicológicos, mais precisamente se as práticas regulares de atividade física e como as mesmas influenciam em patologias psicológicas já diagnosticadas.

Métodos: Este estudo constitui-se de uma revisão da literatura, na qual realizou-se uma pesquisa em livros, revistas, artigos acadêmicos e nas principais plataformas de busca digital como Scielo (Scientific Electronic Library Online), Bireme e Google Acadêmico, tendo como ranking de busca estudos entre 1995 a 2018.

Considerações Finais: Com base no que foi investigado na literatura pertinente a temática pode-se observar que os indivíduos estão cada vez mais esgotados, devido ao alto nível de estresse que passam diariamente, sendo por frustrações, problemas no trânsito, ansiedade e outros fatores internos e externos. Segundo os autores Nunomura, Teixeira e Caruso (2004), o estresse realmente é considerado como uma patologia em que atinge muitas pessoas, independentemente de sua idade.

Alguns autores como, Araujo, Mello e Leite (2007) apontam que a prática de exercícios físicos aeróbios podem provocar efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental. Uma vertente bem marcante na bibliografia relacionada a este assunto (Fatores Psicológicos e AF) são os artigos e trabalhos de Samulski, renomado pesquisador na área da Psicologia do Esporte que também ressalta que a atividade física regular quando é cientificamente controlada pode ter os seguintes benefícios psicológicos a seus praticantes: redução do estado atual de ansiedade, redução do nível de depressão moderada, redução da instabilidade emocional e da ansiedade, redução de vários sintomas de estresse, produção de efeitos emocionais positivos. Porém, o estudo realizado por Assunção, Cordás e Araujo (2002) contrapõe a ideia em que a atividade física pode ser usada como uma aliada quando se trata de transtornos alimentares, pois os indivíduos acabam utilizando a atividade física excessivamente acarretando prejuízos psicológicos, físicos e sociais. Quando foi investigado na literatura notou-se uma grande quantidade de pesquisas relevantes sobre os transtornos. Segundo Souza (2016) os mais comuns são: transtornos de ansiedade, ataque do pânico, transtornos fóbicos, fobia social, agorafobia, o transtorno do estresse pós-traumático (TEPT), Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno de Humor, Transtorno Bipolar, Transtorno Depressivo, Transtorno Alimentar, Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, Transtorno de Compulsão Alimentar Periódica, Transtornos Psicóticos, Transtorno Delirante, Esquizofrenia, Transtornos de personalidade, Transtorno Personalidade Borderline (TPB), Transtorno de Personalidade Anti-Social (TPAS). Castillo (2000) confirma com sua pesquisa que os transtornos ansiosos são os quadros psiquiátricos mais comuns, tanto em crianças, quanto em adultos, com uma prevalência estimada durante o período de vida de 9% e 15% respectivamente. Segundo Sallum et.al (2009) a prevalência dos ataques de pânico é muito comum entre a população. Outros estudos ainda precisam ser planejados para o futuro, pois há notadamente uma tendência para que cada vez mais os transtornos psicológicos podem acometer um maior número de pessoas, devido aos males da modernidade e da vida estressante e agitada que se tornou o nosso dia-a-dia. Neste sentido a prática de atividade física regular pode ser uma das formas de prevenção e até como forma de tratamento bem positiva e salutar para de vida dessas pessoas

Referências

- ARAÚJO, S. MELLO, M. LEITE, J. Transtornos de ansiedade e exercício físico. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo. Vol.29, 2007.
- CASTILLO, R. RECONDO, R. ASBAHR, F. MANFRO, G. Transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, 2000.
- CHEIK, N. C. et al. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. R. bras. ci. e mov, vol 11. Brasília, 2003.
- CORDÁS, T. Transtornos alimentares: classificação e diagnóstico. Revista Psiquiatria Clínica, São Paulo. Vol. 31, 2004.
- NUNOMURA, M. TEIXEIRA, L. CARUSO, M. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, vol.3, São Paulo, 2004.
- PIRES, E. DUARTE, M. PIRES, M. SOUZA, G. Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, Brasil. Florianópolis - SC, 2004.
- ROEDER, M. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. Revista brasileira Atividade Física & Saúde, vol.4, Santa Catarina, 1999.
- SALUM, G. BYAIA, C. MANFRO, G. Transtorno do pânico. Revista Brasileira de Psiquiatria, Rio Grande do Sul, 2009.
- SAMULSKY, D. Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas. 2. ed. São Paulo: Manole, 2009.
- SANTIN, A. CERESÉR, K. ROSA, A. Adesão ao tratamento transtorno bipolar. Revista de psiquiatria clínica, São Paulo. Vol. 32, 2005.
- SOUZA, Thais. Os 16 transtornos mentais mais comuns. PSICONLINEWS, 23 de março 2018. Disponível em: <<http://www.psiconline.com/2016/01/os-16-transtornos-mentais-mais-comuns.html>>. Acesso em: 23 de março 2018.
- TORRES, A. SMAIRA, Sumaia. Quadro clínico do transtorno obsessivo-compulsivo. Revista Brasileira de Psiquiatria, vol.23, São Paulo, 2001.
- VIEIRA, J. PORCU, M. ROCHA, P. A prática de exercícios físicos regulares como terapia complementar ao tratamento de mulheres com depressão. Jornal Brasileiro de Psiquiatria, Maringá, 2007.

O EDUCADOR FÍSICO COMO ALIADO NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS MENTAIS

Ana Clara Bispo de Carvalho¹; Juliana Martins Pereira²; Jorgeta Zogheib Milanezi³

¹Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – an_aclara@hotmail.com;
Professora EBTT do Instituto Federal da Bahia, Campus Seabra – juliana_pereira@hotmail.com;

³Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
jorgeta@bol.com.br;

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

Palavras-chave: Atividade física, Saúde mental, Qualidade de vida, Depressão, Ansiedade, Tratamentos psicológicos.

Introdução: Na atualidade as demandas de trabalho e o ensejo em adquirir bens móveis e imóveis além de poder econômico e status social criou um perfil de pessoas que deixam de lado os momentos de lazer e esporte além de atividades de recreação tão necessários a manutenção e equilíbrio da boa saúde. O desenvolvimento econômico de várias classes sociais com grandes jornadas de trabalho e pouco espaço para cuidar de si mesmo vem promovendo a adoção de rotinas cada dia mais exigentes em relação a formas de trabalho diante de situações de competitividade e exigência o que promove o aumento de pessoas estressadas, sem tempo para atividades físicas e muito menos dedicação a atividades que diminuam o estresse da vida diária (GIRDWOOD; ARAUJO; PITANGA, 2011). Diversos estudos demonstram que a atividade física aumenta a capacidade de realizar atividades do cotidiano com o aumento da autoestima, energia, melhora o sono e o humor além de melhorar a qualidade de vida (MITTELMANN, 2010). Segundo Adib et al (2010) ter saúde é mais que possuir condições clínico orgânicas adequadas mas também atentar-se para aspectos relacionados a saúde mental pois segundo os autores todos estamos sujeitos a sofrimento, angústia, ansiedade, euforia, alegria, indiferença, ou seja, a saúde mental (e suas inconstâncias) tudo isso faz parte da condição humana e conseqüentemente permeia as práticas corporais que são objeto da educação física (ADIB, et al, 2010). Ainda Barros Neto (1996) defende que a relação entre os efeitos benéficos do exercício físico e os transtornos do humor é apontada em diversos estudos que abordam os benefícios psicológicos da prática regular de atividades físicas.

Objetivos: Realizar um levantamento sobre os benefícios da prática de exercícios na qualidade de vida das pessoas. Pesquisar sobre os transtornos mentais e a melhoria dos sintomas em relação a prática de exercícios físicos. Entender como o educador físico pode promover a melhora dos pacientes acometidos de transtornos mentais, ansiedade, depressão com foco na melhoria de vida.

Relevância do Estudo: O estudo tem como objetivo demonstrar a importância do educador físico como participante em tratamentos psicológicos na melhoria de vida dos pacientes e os benefícios da prática de atividade para uma saúde mental.

Materiais e métodos: O presente trabalho foi do tipo revisão de literatura sobre o tema prática de exercícios físicos e o papel do educador físico na melhoria da qualidade de vida de pacientes com transtornos mentais. A revisão foi realizada em periódicos de relevância nacional e internacional no período de 2008 a 2018. O levantamento foi realizado em periódicos de vasta circulação tais como Google Acadêmico, Scielo, Revista Pesquisa da FAPESP, Portais do Ministério da Saúde e publicações referentes a área de Educação

Física e Saúde. Para as pesquisas bibliográficas foram utilizados os descritores educação física para qualidade de vida, transtornos mentais e a melhoria com vistas em práticas de exercícios físicos.

Resultados e discussões: Segundo Costa et al. (2007) a condição física se encontra positivamente ligada à saúde mental e ao bem estar; as depressões, estresse, ansiedade, insônia e outras síndromes dos tipos moderada-grave ou grave podem exigir um tratamento profissional que pode incluir a prescrição de medicamentos e a psicoterapia, nesses casos a atividade física serviria de complemento. No plano clínico, as atividades físicas produzem efeitos benéficos sem limitações de idades e sexos; as pessoas que necessitam um medicamento psicotrópico podem praticar uma atividade física sob vigilância médica com total segurança. O tratamento com medicamentos é de fato efetivo, porém a prática de atividade física é uma terapia adjuvante altamente benéfica. As pesquisas comprovam que a prática de exercícios regulares, além dos benefícios fisiológicos, acarreta benefícios psicológicos, tais como: melhor sensação de bem estar, humor e auto-estima.

Considerações finais: A busca por melhorias na qualidade de vida somadas a cobranças sociais e individuais aumentam a cada ano e podem provocar ainda distúrbios de saúde notadamente mentais causados pelo estresse rotineiro. Na atualidade são muitas as discussões acadêmicas e publicações sobre o tema e os profissionais da Educação Física tem colocado esforços em ações que possam diminuir o estresse e melhorar o padrão físico. Dessa forma a atuação do profissional de educação física tem uma grande influência para promover ações que favoreçam desenvolvimento da educação em saúde contribuindo para a capacitação e ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento físico corporal além de bem-estar e qualidade de vida.

Referências

- ADIB, R.L.; FRAGA, A.B; WACHS, F;., ALVES, C.T.P. Práticas corporais em cena na saúde mental: potencialidades de uma oficina de futebol em um centro de atenção psicossocial de Porto Alegre. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 13, n. 2, p. 115, maio/ago. 2010.
- BARROS NETO, T.L. A Atividade física e seu efeito ansiolítico. **Âmbito Medicina Desportiva**. v.24, n.3, p.3-14,
- COSTA, R. A.; SOARES, H. L. R.; TEIXEIRA, J. A. C. **Rev. Dep.Psicol.** v.19, n.1, 2007.
- GIRDWOOD, VMO., ARAUJO, IS., PITANGA, CPS. Efeitos da atividade física no tratamento da depressão da mulher. **Revista Baiana de Saude Pública** v.35, n.3, p.537-547. jul./set, 2011.
- MITTELMANN, C. **Efeitos da atividade física na saúde mental do idoso:** estudo de revisão de artigos científicos. Monografia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2010.

COMPARAÇÃO DO EQUILÍBRIO EM MULHERES PRATICANTES DE STEP E JUMP

¹Ana Karoline Pereira; ²Lia Grego Muniz

¹Alunado Curso de Bacharelado em Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru-FIB –
karolineap@hotmail.com

²Prof^a do Curso de Bacharel em Educação Física - Faculdades Integradas de Bauru-FIB-
liagregomuniz@yahoo.com

Grupo de trabalho:Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Atividade Física; Step; *Jump*; Equilíbrio Corporal

Introdução: Os diversos benefícios da atividade física somados ao crescente aumento do número de academias de ginástica promovem uma busca constante por novas modalidades, cada vez mais atraentes, motivantes e eficientes, objetivando atrair mais alunos (BARCELOS, 2006).Dentre as atividades mais encontradas em academias se encontram: a ginástica aeróbica, ginástica localizada, hidroginástica, dança, artes marciais, alongamentos, ginástica com bola suíça, ciclismo *indoor*, e entre elas estão também as aulas de *Jump* e *Step*. Durante a prática dessas modalidades, observa-se uma constante dificuldade de manter-se em pé, com equilíbrio, principalmente em alunos iniciantes. O equilíbrio é a capacidade de manter a posição do corpo sobre sua base de apoio, seja ela estática ou dinâmica. Assim, como as aulas são dinâmicas e realizadas sobre uma plataforma elástica (*Jump*) e um banco retangular (*Step*), existe clara necessidade de equilibrar-se realizando diversos movimentos que exigem o controle do corpo, estabilidade postural e orientação espaço-temporal (AVEIRO,et al, 2004).Sendo assim é extremamente importante conhecer qual trabalho é mais eficaz para aprimorar essa capacidade física.

Objetivos: O objetivo deste estudo foi comparar e avaliar qual modalidade desenvolve mais o equilíbrio o *Jump* ou o *Step*.

Relevância do Estudo: O equilíbrio é uma capacidade muito importante na vida diária de qualquer indivíduo. Isso porque, além da prevenção do risco de quedas, as quais podem causar lesões, podem-se evitar também as dores lombares. Sendo assim, o estudo sobre o desenvolvimento de tal capacidade física é de suma importância para o meio acadêmico e para a poluição em geral.

Metodologia de pesquisa:Participaram da pesquisa 30 mulheres na faixa etária entre 20 a 40 anos, sendo 15 praticantes de *Step* e 15 praticantes de *Jump*. O critério de inclusão foi estar praticando as modalidades pelo menos a seis meses. Para avaliar o equilíbrio foi realizado o teste de equilíbrio Estático/Unipodal StandingStork Test (Koley; Gupta, 2012), cujo objetivo é medir o equilíbrio do corpo sobre a perna dominante o maior tempo possível durante um minuto. Foram realizadas três tentativas e registrado o tempo do equilíbrio mais longo. As respostas obtidas foram analisadas de forma quantitativa.

Resultados e discussões: Verificou-se que as praticantes de *Jump* possuem média de idade de 30,2±6,6 e as de *Step* 31,0±6,2. Através do Test t de Student verificou-se que os grupos não possuem diferença estatística (p=0,717) quanto as idade, o que mostra que os grupos são homogêneos.Nos teste realizados 87% das praticantes de *Jump* permaneceram acima de 50 segundos no teste de equilíbrio que segundo Koley e Gupta (2012) obtiveram um excelente desempenho 13% das alunas dessa modalidade ficaram acima de 40 segundos obtendo um desempenho bom. Já 73% das alunas de *Step* permaneceram acima de 50 segundos no equilíbrio, obtendo excelente desempenho; 20% apresentaram desempenho bom e 7% foram médio segundo a classificação. Mello et al, (2008) relatam que o programa de exercício físico regular melhora o equilíbrio, a coordenação motora, a agilidade, minimizando os fatores de riscos de quedas beneficiando o equilíbrio, obtendo assim, índices acima da média na escala de equilíbrio. Em um estudo realizado por Aveiro et al. (2004) constataram que a atividade física realizada de maneira orientada num período de 12 semanas referente há exercícios aeróbios utilizando os membro inferiores, trouxe melhoras para a força muscular o que ocasionou também benefícios para o equilíbrio

do indivíduo. Ribeiro et al. (2008) realizaram uma pesquisa com a prática do *Jump*, com mulheres na faixa etária semelhante ao da presente pesquisa, concluindo que o percentual de massa magra aumentou na região inferior do corpo e também houve melhora do equilíbrio com a realização da modalidade física em questão. Onivaldo; Rafael; José (2010) destacam a importância do equilíbrio corporal durante a realização da atividade física como componentes integrantes de um programa de exercícios aeróbios para a melhora da aptidão física e benefícios associados à saúde. Entendendo a importância de se avaliar o equilíbrio para a instabilidade corporal, para melhor intervir na prevenção de quedas e nas alterações do equilíbrio. Uma das possíveis explicações para que o equilíbrio tenha sido um pouco melhor entre as praticantes de *Jump* pode ser esclarecida por Steingraber et al (2009) que ressaltam que nessa modalidade de ginástica há uma grande exigência motora que é a constante manutenção da postura, já que todos os exercícios são praticados em uma superfície elástica, forçando a ativação dos músculos estabilizadores, que são de suma importância para o equilíbrio. Já o *Step* além de desenvolver resistência muscular localizada, agilidade e equilíbrio a capacidade física principal é a coordenação motora para a realização das subidas e descidas no banco. Após extensa revisão de literatura encontrou-se carência de estudos que avaliem o equilíbrio em modalidades de ginástica de academia.

Conclusão: A partir dos resultados encontrados as praticantes de *Jump* apresentaram desempenho no teste de equilíbrio um pouco superior se comparadas as alunas de *Step*. O desempenho do equilíbrio de uma forma geral foi bom tanto para as praticantes de *Jump* quanto para as de *Step*. Desta forma a manutenção do equilíbrio pode auxiliar nas prevenções à quedas, reduzindo assim os riscos de desenvolvimento de uma incapacidade física promovendo a qualidade de vida dessa população.

Referências

- AVEIRO, M. C. et al. Efeitos de um Programa de Atividade Física no Equilíbrio e na Força Muscular do Quadríceps em Mulheres Visando uma Melhoria na Qualidade de Vida. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. v.12 n.3, p.33-8; 2004.
- BARCELOS, S.L.J. **Comportamento da frequência cardíaca, concentração de lactato sanguíneo e percepção subjetiva de esforço em mulheres praticantes de Power Jump**. (Monografia apresentada a UFV)- Universidade Federal de Viçosa, Minas Gerais, 2006.
- KOLEY, S. GUPTA, B. Correlations of Stature Balance and Anthropometric Characteristics in Indian Elite Male Shooters. **International Journal of Applied Sports Sciences**. v. 24, n.2, p. 65-72, 2012.
- MELLO, M. T, et al. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios físicos resistidos. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**. v. 14, n.2, Mar/Abril, 2008.
- ONIVALDO, B; RAFAEL, M. P; JOSÉ E. C. Avaliação funcional do equilíbrio e da sensibilidade cutânea plantar de idosos moradores na comunidade. **Brazilian Journal of Otorhinolaryngology**, v.3, p. 219-24, 2010.
- RIBEIRO, L. T, NASCIMENTO J. D, LIBERALI, R. Comparação da Alteração da Composição Corporal de Mulheres de 18 a 32 anos Praticantes de Ciclismo Indoor e Atividades no Mini trampolim. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v.2, n. 7, p. 81-89, 2008.
- STEINGRABER, A.G.M, et al. Efeito crônico do exercício aeróbio nos leucócitos e linfócitos de professores de ginástica em minitrampolim em duas academias de Joinville. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.3, n.15, p. 231-239, 2009.

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES COMO ATIVIDADE FÍSICA ADAPTADA EM PACIENTES PÓS ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL

Ana Nathália Afonso Ferraz¹; Wendell Lima da Silva²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: pilates, benefícios, atividade física, AVC.

Introdução: O Acidente Vascular Cerebral causa disfunções neurológicas e é responsável por grandes números de sequelas que resultam em incapacidades funcionais. Esta revisão de literatura reúne os conceitos básicos do Acidente Vascular Cerebral, detalhando os seus subtipos, fatores de riscos, sintomas e comprometimentos funcionais. Da mesma forma uma revisão integrativa e descritiva do método Pilates foi desenvolvida apresentando o histórico, princípios básicos, indicações e benefícios (PERLINI E FARO, 2005).

Objetivos: Este trabalho busca subsidiar o profissional de Educação Física através de uma pesquisa sistematizada literária contendo informações científicas a respeito dos principais benefícios e a eficácia do método Pilates aplicado em pacientes pós AVC.

Relevância do Estudo: Face a escassa literatura nacional sobre o tema Pilates adaptado para pacientes com sequelas pós AVC, este trabalho reúne importantes achados científicos internacionais que servirão de referência para os profissionais da área de Educação Física.

Materiais e métodos: realizou-se um levantamento bibliográfico, através de sites de busca acadêmica com idade de até dez anos de publicação, utilizando como bases de dados como o PUBMED, SCIELO e Google Acadêmico, utilizando as palavras chave: Método Pilates, Acidente Vascular Cerebral, Equilíbrio, Marcha, Força Muscular e qualidade de vida.

Resultados e discussões: Após a conclusão da pesquisa, a síntese da revisão foi organizada em um quadro contendo: Autores, ano, título do trabalho, intervenção, objetivo e resultados, formando o panorama geral da pesquisa. De forma resumida, foram analisados sete trabalhos relacionados com o tema Pilates para pacientes pós-AVC que mostraram evidências da efetividade do método quando aplicado, à marcha (n=3), equilíbrio(n=3), força (n=3), qualidade de vida (n=2) e função cardiopulmonar (n=1). No artigo de Hee Sung Lim (2017) foi feita uma análise dos efeitos do Pilates sobre a capacidade cardiopulmonar em pacientes pós AVC (n=20) que foram separados em dois grupos para comparação dos dados, sendo o primeiro grupo chamado de Grupo Pilates (GP) com 10 indivíduos e Grupo Controle (GC) também com 10 indivíduos. Apenas o GP participou de 24 sessões de matPilates em um período de oito semanas, foi observada uma influência positiva na melhora da função cardiopulmonar. O ensaio clínico e controlado de Seok-Min Yun (2017) visou a análise do efeito do método Pilates sobre a qualidade de vida dos pacientes pós AVC (n=40) que foram separados em dois grupos para comparação dos dados, sendo o primeiro grupo chamado de Grupo Pilates (GP) com 20 indivíduos e Grupo Controle (GC) também com 20 indivíduos. Apenas o GP participou de 24 sessões de matPilates em um período de 12 semanas, e como resultado houve uma melhora significativa nos aspectos físicos, social e psicológico após o treinamento. Em um estudo anterior de Hee Sung Lim (2016) os autores investigaram a influência do Pilates para a melhora do equilíbrio em pacientes pós AVC (n=19) que foram separados em Grupo Pilates (GP) com 10 indivíduos e Grupo Controle (GC) com 9 indivíduos. Apenas o GP participou de 24 sessões de

matPilates em um período de 8 semanas, e as descobertas fornecem evidências iniciais de que o exercício de Pilates pode melhorar os equilíbrios dinâmicos e estáticos em pacientes com AVC. Com o foco na análise na melhoria da marcha em paciente pós AVC, Suyeon Roh (2016) propôs um programa de 8 semanas de exercícios em 24 sessões de matPilates para o GP (n=10) que foram comparados com o GC (N=9). O resultado obtido na comparação foi uma influência positiva na melhora da marcha em pacientes do GP, também foi observado que o método poderia ser aplicado em vários níveis de incapacidades físicas dos pacientes pela possibilidade do ajuste da intensidade do treinamento. O teste realizado por Kyung Min Lim (2016) visou observar a ativação muscular de pacientes pós AVC (n=20) com monitoramento muscular através do aparelho de eletromiografia durante 10 repetições de exercícios equivalentes com e sem o anel de Pilates. Como resultado foi observado que a atividade bilateral com anel de Pilates é mais eficaz do que o mesmo exercício realizado com as mãos unidas, isto porque o acessório facilita a ativação e coordenação muscular. No estudo de caso de Sarah Shea e Gabriele Moriello (2014) foi aplicado o método clássico de Pilates durante um período de nove meses, com uma frequência de duas vezes por semana. Verificou-se que o método demonstrou ser eficiente para a força dos membros inferiores e também para o equilíbrio, o que afetou nos desempenhos de atividades funcionais, entretanto não foram encontrados resultados significativos na qualidade de vida e postura. No estudo apresentado por Ane Ronchi Brunelli (2009) o método Pilates associado como fisioterapia não apresentou melhoras significativas no equilíbrio, força e marcha em paciente pós AVC. O estudo analisou três indivíduos sendo divididos em GP (n=2) e GC (n=1) o GP participou de matPilates e Pilates bola em 10 sessões.

Conclusão: Podemos concluir que o método Pilates é um eficiente protocolo de exercícios físicos adaptados que podem auxiliar na melhora da condição de vida de pessoas com sequelas de AVC, entretanto mais estudos experimentais devem ser realizados para esclarecer os protocolos mais eficazes, bem como comparar o método Pilates com outros exercícios físicos.

Referências –

- PERLINI, N.M.O. G. e FARO, A.C.M. Cuidar de pessoa incapacitada por acidente vascular cerebral no domicílio: o fazer do cuidador familiar. Rev. esc. enferm. USP [online]. 2005, vol.39, n.2, pp.154-163.
- LIM, H. S.; YOON, S. The effects of Pilates exercise on cardiopulmonary function in the chronic stroke patients: a randomized controlled trials. Journal of Physical Therapy Science, v. 29, n. 5, p. 959-963, 2017.
- YUN, S. M.; PARK, S.K.; LIM, H.S. Influence of pilates training on the quality of life of chronic stroke patients. Journal of Physical Therapy Science, v. 29, n. 6, p. 1830-1835, 2017.
- LIM, H. S.; KIM, Y. L.; LEE, S. M. The effects of Pilates exercise training on static and dynamic balance in chronic stroke patients: a randomized controlled trial. Journal of Physical Therapy Science, v. 28, n. 6, p. 1819-1824, 2016.
- ROH, S.; Gil, H.J.; YOON, S. Effects of 8 weeks of mat-based Pilates exercise on gait in chronic stroke patients. Journal of Physical Therapy Science, v. 28, n. 5, p. 2615-2619, 2016.
- LIM, K. M.; JUNG, J.; SHIM, S. The effect of bilateral trainings on upper extremities muscle activation on level of motor function in stroke patients. Journal of Physical Therapy Science, v. 28, n. 5, p. 3427–3431, 2016.
- SHEA, S.; MORIELLO, G. Feasibility and outcomes of a classical Pilates program on lower extremity strength, posture, balance, gait, and quality of life in someone with impairments due to a stroke. Journal of bodywork and movement therapies, v. 18, n. 3, p. 332-360, 2014.
- RONCHI, A. B. Os efeitos do método pilates no equilíbrio e na marcha de pacientes com acidente vascular encefálico (AVE), 2009.

INCIDÊNCIA DE LESÕES DE JOELHO NA PRÁTICA DO FUTEBOL E MEDIDAS PARA PREVENÇÃO

Anderson Moreira de Moraes¹; Edson Walter Lopes²;

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

anderson_023pm@hotmail.com;

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

prof.edson.ef@hotmail.com

Grupo de trabalho: BACHERELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: ruptura, joelho, lesão, prevenção, cuidados.

Introdução: Quando o corpo humano é sujeito a uma força que excede o limiar de tolerância fisiológica devido a eventos não desejados que ocorrem durante uma atividade física, competitiva ou recreativa, ocorre uma lesão (ATALAIA; PEDRO; SANTOS, 2009). Com o passar dos anos, o futebol enquanto prática desportiva sofreu muitas alterações, principalmente ao nível físico, exigindo por parte dos jogadores esforços cada vez maiores, com sessões de treino mais intensas, fazendo com que eles estejam mais susceptíveis a lesões (COHEN *et al.*, 1997). O joelho é um dos membros mais afetado por lesões e a prática de alguns exercícios físicos podem prevenir lesões (LEONARDI, 2015).

Objetivos: Por meio de revisão de literatura, estabelecer métodos e critérios diferentes para prevenção e cuidados básicos para evitar lesões relacionadas a rupturas ligamentares no joelho na prática do futebol.

Relevância do Estudo: Em função do futebol ser o esporte mais praticado, tanto em nível recreativo como profissional, torna-se relevante estudar a incidência de lesões de joelho na prática da modalidade e quais exercícios podem contribuir para prevenção dessas lesões.

Materiais e métodos: Este estudo foi realizado através de pesquisa bibliográfica. Os dados e artigos utilizados tiveram como fonte base de dados online do Google acadêmico, Scielo, Lilacs e pubmed publicada nos últimos 27 anos (1990-2017). Serão utilizados para a busca os seguintes descritores: futebol, ruptura, joelho, lesão, prevenção, cuidados.

Resultados e discussões: Dentre os artigos analisados verificou-se o joelho como área mais acometida entre as lesões durante a prática do futebol, tanto entre os períodos de treinamento e jogos oficiais. Em um estudo realizado com jogadores profissionais de futebol masculino, durante a Copa América de 2011, na Argentina, foram analisadas as maiores regiões onde se acometem as lesões, entre elas estavam o joelho com 20 casos, a coxa com 20 casos, o tornozelo com de 19 casos (PEDRINELLI, 2013). Estima-se que a incidência de lesões no futebol gire em torno de 10-15/1.000 horas de treino, podendo ser de quatro a seis vezes maiores durante os jogos. Numa pesquisa comparando a incidência de lesões traumáticas em dez tipos de modalidades esportivas foi verificado o predomínio de lesões no joelho em 7 das 10 modalidades, sendo que no total de lesões, o joelho foi o segmento mais acometido, representando 23,44% das lesões (CARAZZATO; CAMPOS; CARAZZATO, 1992). Para CARAZZATO (1993), identificou o joelho como o principal segmento lesionado, sendo responsável por 31,6% das lesões nos atletas de futebol, seguido do tornozelo com 23,4% das lesões e da coxa com 16,9% das lesões. Sendo assim, as lesões são muito propícias na prática do futebol devido mudanças de direção repentinas, gerando o uso estressante da articulação do joelho. As prevenções analisadas entre as lesões ortopédicas estão relacionadas a vários fatores, tais como pessoais ou não, como idade, o nível de preparação, a quantidade de jogos, a sobrecarga de exercícios e entre outras. Um

treinamento adequado aos atletas é essencial para retardar processos de acometimento de lesões durante as partidas. Alguns tipos de treinamentos têm forte influência sobre os resultados na prevenção de lesões nos jogadores, tais como o treinamento de força, o trabalho proprioceptivo, o alongamento e a flexibilidade. Para os casos mais tardios, aqueles que já possuem alguma patologia das lesões, os processos de reabilitação são feitos em primeira etapa por profissionais da fisioterapia, e posteriormente por Educadores físicos, uma vez que há necessidade de acelerar processo de reabilitação e a implementação de protocolos de propriocepção para reestabeler o equilíbrio dinâmico da articulação do joelho, treinamento de força para aumentar a capacidade do músculo em gerar força como consequência do recrutamento aumentado da unidade motora, a hipertrofia, a hiperplasia e aumento da força tênsil do tecido conjuntivo e alongamentos para aumentar a mobilidade dos tecidos moles e do tecido conjuntivo contribuindo para a flexibilidade e para a amplitude de movimento (PINHEIRO, 2016).

Conclusão: Conclui-se com esse estudo que são vários os fatores e modos para a ocorrência das lesões nos joelhos, mas é visto que, com treinamentos adequados e periodizados por profissionais envolvidos no futebol como educadores físicos e fisioterapeutas é possível prevenir alguns tipos dessas lesões, onde alguns protocolos, como treinamento de força, treinamento proprioceptivo, flexibilidade e alongamentos são essenciais para reduzir os riscos.

Referências:

ATALAIA, T; PEDRO, R; SANTOS, C. Definição de Lesão Desportiva – Uma Revisão da Literatura. **Revista Portuguesa de Fisioterapia no Desporto**. v.3 n.2 2009. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/237601891/download>> Acesso em: 19 set 18.

CARAZZATO, J. G.; CAMPOS, L. A. N. ; CARAZZATO, S. G. Incidência de lesões traumáticas em atletas competitivos de dez tipos de modalidades esportivas. **Revista Brasileira de Ortopedia**. Out. 1992. v. 27, n. 10, p. 745-758

CARAZZATO, J.G. Manual de medicina do esporte. São Paulo: **Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva/Laboratório Pfizer**, p.4-41, 1993.

COHEN, M; ABDALLA, R; EJNISMAN, B; AMARO, J. Lesões Ortopédicas no futebol. **Revista Brasileira de Ortopedia**. Campinas, v. 32, n. 12, p. 940-944, 1997.

LEONARDI, A. **Sedentarismo é o principal responsável pelo desequilíbrio e fraqueza muscular com repercussões. Fortalecimento da região é muito importante**. São Paulo, 2015. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/atlanta/saude/noticia/2015/04/especialista-da-dez-dicas-para-manter-joelhos-saudaveis-e-longo-de-lesoes.html>> Acesso em: 20 set 2017.

PEDRINELLI, A et al Estudo epidemiológico das lesões no futebol profissional durante a Copa América de 2011, Argentina. **Rev. Bras. Ortop**. v.48, n.2., 2013.

PINHEIRO, A. **Efetividade Do Exercício Resistido Unilateral Na Reabilitação Do Joelho**. Centro Universitário de Brasília, Instituto CEUB de Pesquisa e Desenvolvimento. 2016. Disponível em: <<http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/11596/1/51303830.pdf>> Acesso em: 23 set 2018.

A INFLUÊNCIA DO MÉTODO ANTICONCEPCIONAL VIA ORAL NO TREINAMENTO RESISTIDO PARA MULHERES – REVISÃO DE LITERATURA

Bárbara Abade Iokomizo¹; Edson Walter Lopes²;

¹Auna do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru (FIB)baabade@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Treinamento resistido. Anticoncepcional Oral. Ciclo Menstrual. Musculação.

Introdução: O treinamento de força, realizado com pesos e/ou aparelhos, é considerado por empregar diversas finalidades, sendo elas, melhora do desempenho nos esportes, melhora no condicionamento físico, estética, e promoção da saúde, contribuindo para resultados significativos no ganho de força muscular, potência e resistência anaeróbia (SOUZA et al., 2008). Levando em consideração a individualidade biológica, as mulheres possuem uma característica particular, o ciclo menstrual. O ciclo menstrual é um assunto importante na saúde da mulher, compreender seus elementos básicos é fundamental para profissionais do condicionamento físico que trabalham com as mulheres, devido que esse ciclo tem uma relevância fisiológica que afeta de diversas formas, desde a condição nutricional ao desempenho físico. Durante o ciclo menstrual, alguns desconfortos podem ser proporcionados, sendo capazes de interferir no desempenho durante as atividades físicas. Devido ao fator de alteração que o ciclo menstrual possui sobre os níveis de atividade física pode, inclusive, fazer-se presente nos diversos componentes da aptidão física, faz com que a prescrição de exercícios seja afetada diretamente (GENTIL, 2014). A pílula contraceptiva oral é compreendida pela utilização de hormônios classificados em dose e modo adequados para impedir a ocorrência de uma gravidez (POLI et al., 2009).

Objetivo: Este estudo tem como objetivo investigar e verificar a influência do método anticoncepcional via oral no treinamento resistido para mulheres, por meio de uma revisão de literatura.

Relevância do Estudo: Partindo do pressuposto que é insuficiente a preocupação somente com a melhor forma de prescrição do treinamento para as mulheres, sendo necessária a atenção às diferenças hormonais ocorridas durante o ciclo menstrual, devido as diferentes performances que as mulheres podem demonstrar durante estas fases ou não e, em função disso, devido à pouca informação disponível e contraditória a respeito do efeito que a fase do ciclo menstrual exerce sobre a força máxima, a compilação dos estudos existentes sobre o tema torna-se relevante.

Materiais e métodos: Este trabalho tem natureza básica, com abordagem qualitativa, com objetivos exploratórios e utilizou o procedimento denominado de pesquisa bibliográfica, utilizando para sua elaboração as bases de dados indexadas, tais como Scielo, Google Acadêmico, Pubmed, Lilacs, além de livros e capítulos impressos, publicados a partir do ano de 1992 até a atualidade.

Resultados e discussão: O presente estudo teve como principal contribuição o entendimento da influência do anticoncepcional oral no ciclo menstrual e no treinamento resistido para mulheres, advindo das diferentes fases de alternâncias do ciclo menstrual. Estudos realizados por Loureiro et al. (2011), indicam não existir perda significativa na força muscular nas diferentes fases do ciclo menstrual, em contrapartida, resultados obtidos por Simão et al. (2007) sugerem uma diminuição da capacidade de produção de força muscular. Segundo Powers e Howley (2014), algumas variações individuais nos efeitos da fase do ciclo menstrual podem ser substanciais, ocorrendo uma melhoria no desempenho durante a menstruação, conforme relato de algumas atletas em seu estudo. Zakharov (1992), reportou um aumento no desempenho físico na fase pós menstrual ou lútea. Em um estudo proposto por Redman e Weatherby (2004), verificaram diminuições da performance anaeróbia na fase

lútea ou pré-menstrual em um grupo de não usuárias de anticoncepcionais, enquanto no grupo de usuárias não foram observadas alterações no desempenho. Em contraste, no estudo de Giacomoni et al. (1999) não foram observadas oscilações na performance anaeróbia ao longo do ciclo em mulheres usuárias e não de anticoncepcionais orais. Hinnerichs et al. (2004) não observaram diferenças significativas entre as três fases do ciclo menstrual, em mulheres usuárias e não usuárias de anticoncepcionais orais. Segundo Sawar, Niclos e Rutherford (1996) foi observado no grupo de não usuárias uma maior capacidade de produção de força na fase ovulatória, contudo no grupo de usuárias não foram verificadas diferenças significativas em ambas fases menstruais. Hicks et al. (2017) observaram que as mulheres usuárias de anticoncepcional oral, tem níveis menores de estrogênios circulantes na corrente sanguínea, sugerindo que sejam mais suscetíveis ao dano muscular induzido pelo treinamento resistido.

Conclusão: Após a compilação de vários estudos, constatou-se que nem todos os estudos apoiam a organização de programas de treinamento enfocando o ciclo menstrual. As condições hormonais durante a fase folicular são mais condutivas ao crescimento e reparo do tecido muscular propiciando maior força máxima ou muscular, podendo interferir diretamente ou indiretamente no treinamento resistido de usuárias de anticoncepcionais e praticantes. Porém, mulheres usuárias de anticoncepcional oral tem níveis de estrogênios circulante na corrente sanguínea significativamente menores comparadas as mulheres que não fazem o uso de anticoncepcional oral e assim sugere-se que elas sejam mais suscetíveis ao dano muscular induzido pelo treinamento resistido. Embora a variação do treinamento de acordo com as diferentes fases do ciclo menstrual seja uma alternativa atrativa, são necessários mais estudos sobre essa questão. Desta maneira, observa-se que tanto o ciclo menstrual, quanto o anticoncepcional nas fases do ciclo menstrual apresentam resultados conflitantes quanto a interferência significativa quando relacionados à força máxima e resistência muscular no treinamento resistido para mulheres.

Referências

- GIACOMONI, M. et al. Influence of the menstrual cycle phase and menstrual symptoms on maximal anaerobic performance. **Physical Fitness and Performance**. v. 32, n. 2 p.486-492, 1999.
- GENTIL, P. **Bases científicas do treinamento de hipertrofia**. 5ª ed. São Paulo: Create Space, 2014.
- HINNERICHS, et al. Effects of menstrual cycle and oral contraceptives on muscular strength, endurance, and flexibility. **Med. and Sci. in Sports and Exercise**. v.36, n. 5, p.35, 2004.
- HICKS, K. M. et al. Oral contraceptive pill use and the susceptibility to markers of exercise-induced muscle damage. **Eur. Journ. of Appl. Phys.** Ucrânia, v.117, n. 7, p.1393–1402, Julho, 2017.
- LOUREIRO, S. et al. Efeito das diferentes fases do ciclo menstrual no desempenho da força muscular em 10RM. **Rev. Bras. Med. do Esporte.**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 22-25, 2011.
- SOUZA, T. et al. Efeitos do treinamento de resistência de força com alto número de repetições no consumo máximo de oxigênio e limiar ventilatório de mulheres. **Rev. Bras. Med. Esporte**. São Paulo, v.14, n.6, p.513-517, Nov./Dez. 2008.
- POWERS S. K.; HOWLEY E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 8ª ed. Barueri: Manole, 2014.
- POLI, H. et al.; **Manual de anticoncepção da FEBRASGO**. Femina. 2009.
- REDMAN, M.; WEATHERBY, RP. Measuring Performance during the Menstrual Cycle: A Model Using Oral Contraceptives. **Med. & Science in Sports & Exercise**, v.36 n. 6, p.130-136, 2004.
- SIMÃO, R. et al. Variações na força muscular de membros superior e inferior nas diferentes fases do ciclo menstrual. **Rev. Bras. Ciência Mov.**, v.15 n.3, p.47-52, 2007.
- SAWAR, R.; NICLOS, B.; RUTHERFORD, M. Changes in muscle strength, relaxation rate and fatigability during the human menstrual cycle. **J. Phys.**, v. 493, n.1, p. 267-72, 1996.
- ZAKHAROV, A.; GOMES, A. C. **A ciência do treinamento desportivo**. Rio de Janeiro, Palestra Sport, 1992.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM HÉRNIA DE DISCO LOMBAR

Bruno Tozi Portaluppe Bergantin¹; Wendell Lima da Silva²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado.

Palavras-chave: Hérnia de disco, Atividade Física, Lombar, Coluna Vertebral.

Introdução: Quando há uma degeneração, uma extrusão, uma protuberância ou um deslizamento no disco entre as vértebras, tem-se uma doença chamada discopatia. (TORMA; RITZEL; VAZ, 2006). A hérnia discal surge em pessoas que sofrem de cansaço e esgotamento, uso de tabaco, erros posturais, traumas, levantamento de peso desmoderado, causando uma sobrecarga no corpo e prejudicando os discos intervertebrais. (MAITLAND; CORRIGAN, 2005). Segundo Cailliet (2001) a área da lesão está diretamente ligada ao exercício físico, visto que este proporcionará de forma restauradora e curativa do local lesionado, ou seja, o exercício físico no local do trauma atua de maneira positiva, sendo uma ótima ferramenta para recuperação da mobilidade, da força muscular, na elasticidade e na tenacidade muscular.

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo verificar e demonstrar os possíveis benefícios gerados através da atividade física para pessoas com hérnia de disco lombar.

Relevância do Estudo: O estudo tende a mostrar que a atividade física pode ser uma saída para indivíduos que possuem hérnia de disco lombar e buscam uma melhora do seu atual quadro. Através do fortalecimento muscular é possível que o paciente tenha uma maior estabilidade abdominal e lombar, evitando futuros desconfortos gerados pela hérnia discal.

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

Resultados e discussões: Santos (2008) diz que a estrutura localizada entre uma vértebra e outra se denomina disco. Segundo Reis et al. (2017) A hérnia de disco nada mais é que a saída do núcleo discal por fissuras localizadas na parte fibrosa externa do disco. Podendo deslocar-se em direção ao canal medular ou aos locais de saída das raízes nervosas, levando ao aumento de pressão das estruturas nervosas (SOUZA, 2016). A hérnia discal surge em pessoas que sofrem de cansaço e esgotamento, uso de tabaco, erros posturais, traumas, levantamento de peso desmoderado, causando uma sobrecarga no corpo e prejudicando os discos intervertebrais (MAITLAND; CORRIGAN, 2005). O uso de cigarro, o enfraquecimento decorrente a idade, o peso excessivo, dirigir ou até mesmo a genética são considerados alguns fatores para o surgimento de uma hérnia discal (CARVALHO et al., 2012). Segundo Santos (2008), a hérnia de disco é normalmente mais encontrada na região lombar, mas há também possibilidades de ocorrência na região cervical e torácica. O sedentarismo é uma das principais causas das dores sentidas nas costas devido a flacidez muscular, causando certa fragilidade na coluna (FALCÃO; MARINHO; SÁ, 2007). No entanto, atividades físicas como exercícios de terapia, alongamentos, treinamentos de força dos músculos próximos à coluna, têm gerado efeitos positivos quando comparados a pacientes sedentários, devido ao retorno das capacidades funcionais (CORDEIRO, 2002). Torma; Ritzel; Vaz, (2006) apontam que estudos realizados relatam a importância de exercícios de extensão da parte superior do corpo na intervenção de casos de disfunções

discas. A musculação, se feita de maneira adequada, trará certos benefícios, como aumento de força, porém se feita de maneira incorreta, tornará a coluna ainda mais suscetível a lesões. Jesus (2006) diz que para que a pessoa traga tais benefícios, é fundamental a presença e a ajuda de um profissional durante a prática de atividades físicas para correções principalmente posturais e sincronização de respiração.

Conclusão: Tendo como base certos autores, foi possível verificar a importância da atividade física feita com acompanhamento e de maneira correta para pessoas com hérnia de disco lombar. Em contrapartida, podemos observar também que a atividade física, se feita de maneira incorreta, pode levar em uma piora no quadro atual. Portanto, a atividade física, se feita corretamente, é sim uma opção para aqueles que possuem hérnia de disco, tendo a atividade física um papel de suma importância no fortalecimento muscular, garantindo assim um menor risco de agravamento do quadro.

Referências

CAILLIET, R: **Síndrome da dor Lombar**, 5. Ed. Porto Alegre, Artmed, 2001.

CARVALHO, L. B. et al. **Hérnia de disco lombar: tratamento**. Acta Fisiátrica, v. 20, n. 2, p. 75–82, 2012.

CORDEIRO, V. **Eficácia da hidroterapia no tratamento conservador da Hérnia de disco lombar**. Ver. Fisio & terapia, Brasília, v. 34, 2002.

FALCÃO, F; MARINHO, A; SÁ, K. Correlação dos desvios posturais com dores musculoesqueléticas. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, Salvador, v. 6, n. 1, jan./abr. 2007.

JESUS, Torres. Causas de lombalgia em grupos de pessoas sedentárias e praticantes de atividades físicas. **Revista Digital – Buenos Aires**, v. 10, n. 92, 2006.

MAITLAND, G. D; CORRIGAN, B. **Transtornos músculos esqueléticos da coluna vertebral**. Rio de Janeiro: Revinter, 2005.

REIS, E; NASCIMENTO, R; VIANA, R; OLIVEIRA, M; SCOSS, D. **Benefícios da musculação para portadores de hérnia de disco**. Centro Universitário Ítalo Brasileiro, São Paulo, n. 13, p. 56-61, jan/jun. 2017.

SANTOS, Michel. Hérnia de disco: uma revisão clínica, fisiológica e preventiva. **Revista Digital, Buenos Aires**, Ano 9. n.65, 2008.

SOUZA, Leandro. **Treinamento funcional como recurso coadjuvante no tratamento da hérnia de disco**. Faculdade FAIPE, 2016.

TORMA, R; RITZEL, C; VAZ, M. **Efeitos de um programa de treinamento de força em adultos portadores de hérnia de disco lombar**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, RS, v. 19, p. 04-12. 2006.

LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO E SUA APLICAÇÃO NA PREPARAÇÃO FÍSICA: REVISÃO DE LITERATURA.

Bruno Outeiro¹; Marcelo Antonio Ferraz²

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – brunoouteiro2@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: exercício; levantamento de peso; força; exercício resistido.

Introdução: O levantamento de peso olímpico (LPO) ou halterofilismo é uma modalidade esportiva muito antiga, sendo um dos esportes presentes nos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em Atenas (STONE et al., 2006). Estes movimentos exigem o recrutamento de um grande número de músculos, com ativação de grupos musculares diferentes em cada fase de sua realização (CROMMERT; EKBLUM; THORSTENSSON, 2011). Alguns dos benefícios são: aumento de força (TEO et al., 2016), melhora no salto vertical (HACKETT et al., 2015), aumento da velocidade em *sprints* e melhora na capacidade de mudança de direção (TEO et al., 2016). Os ganhos de força e potência por meio do treinamento de LPO são derivados principalmente de adaptações neurais do que pela hipertrofia muscular (FOLLAND; WILLIAMS, 2007). Diante dos diversos benefícios apresentados, o LPO vem sendo utilizado na preparação física em diversas modalidades esportivas, com objetivo de potencializar o desempenho dos atletas. Além disso, também faz parte das rotinas de treinamento de CrossFit® (FISKER et al., 2017), que é uma das modalidades com maior crescimento nas últimas décadas, aumentando a popularidade da prática de *snatch* e *C&J* para indivíduos não atletas. O treinamento utilizando os movimentos de halterofilismo é muito importante para quem busca melhoras na potência muscular, principalmente quando a transferência desta aprendizagem será utilizada em movimentos com os mesmos padrões, como gerar força contra o chão, levando em conta o princípio da especificidade do treinamento (DANTAS, 1995). Para indivíduos não atletas, muitos benefícios podem ser conquistados com esta prática, como melhora da ativação neuromuscular, ganhos de massa muscular e redução do percentual de gordura (HEDRICK; WADA, 2008), aumento da coordenação (PIPER; ERDMANN, 1998). Tais efeitos sugerem a importância dos levantamentos de peso nos programas de condicionamento físico tanto para indivíduos atletas, quanto para não atletas.

Objetivo: Investigar por meio de uma revisão de literatura, a modalidade esportiva levantamento de peso e sua utilização para além da modalidade. Buscando compreender a modalidade esportiva e verificar como os profissionais de educação física estão utilizando os exercícios de LPO na preparação de atletas de diversas modalidades esportivas e nas academias de ginásticas para indivíduos não atletas.

Relevância do Estudo: Deve-se a popularidade dos movimentos de LPO nos programas de preparação física, é necessário entender os benefícios da prática e as possibilidades para utilizar essas técnicas. Ainda, fornecer informações a todos os profissionais que atuam nesta área para potencializar os benefícios dos treinamentos em prol de uma melhor preparação física.

Resultados e discussões: O LPO utiliza movimentos que envolvem várias articulações e que solicitam mais de 50% da massa corporal, ativando o sistema neuromuscular de forma integrada (DANTAS, 2010). Benefícios no sistema neuromuscular são atribuídos popularmente com maior frequência a prática de LPO, porém outros sistemas também sofrem adaptações importantes. Mudanças na estrutura também são observadas com o treinamento de LPO, com aumento do ângulo de penação e comprimento do fascículo (METHENITIS et al. 2015). Portanto, além das melhoras na capacidade força, o LPO também reflete na melhora, tornando o comando central mais eficiente, resultando em melhor realização das ações. Por isso, é utilizado por atletas de diversos esportes como método de desenvolvimento de força e potência, pela capacidade de recrutar muitas unidades motoras para as execuções dos movimentos (PINNO; GONZÁLES, 2005). Nas últimas duas décadas o CrossFit® foi um dos métodos de treinamento funcional que mais cresceu, esta modalidade visa o desenvolvimento das capacidades físicas por meio de exercícios funcionais baseados em movimentos ginásticos, exercícios aeróbios e levantamentos de peso (FISKER et al., 2017). **Conclusões:** Os ganhos de força e potência muscular, são importantes também para indivíduos não-atletas, pois as melhoras nessas capacidades são refletidas nas atividades de vida diária, promovendo melhora na qualidade de vida, melhora da autoestima, além de preservar a independência e autonomia ao longo dos anos.

Referências –

- CROMMERT, M.E.; EKBLUM, M.M.; THORSTENSSON, A. Activation of transversus abdominis varies with postural demand in standing. **Gait & posture**, v. 33, n. 3, p. 473-477, 2011.
- DANTAS, E.H.M. **A prática da preparação física**. 3.ed. Rio de Janeiro: Shape, 1995.
- DANTAS, E.; COUTINHO, J. **Força e Potência no Esporte: Levantamento Olímpico**. 2 ed. Icone, 2010.
- FISKER, F. Y. et al. Acute tendon changes in intense CrossFit workout: an observational cohort study. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 27, n. 11, p. 1258-1262, 2017.
- FOLLAND, J.P.; WILLIAMS, A.G. The adaptations to strength training: Morphological and neurological contributions to increased strength. **Sports Medicine**, v. 37, p. 145–168, 2007.
- HACKETT, D.; DAVIES, T.; SOOMRO, N.; HALAKI, M. Olympic weightlifting training improves vertical jump height in sportspeople: a systematic review with meta-analysis. **Br J Sports Med.**, v. 50, n. 14, p. 856-872, 2016.
- HEDRICK, A.; WADA, H.. Weightlifting movements: do the benefits outweigh the risks?. **Strength & Conditioning Journal**, v. 30, n. 6, p. 26-35, 2008.
- METHENITIS, S.K. et al. Role of muscle morphology in jumping, sprinting, and throwing performance in participants with different power training duration experience. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 30, n. 3, p. 807-817, 2016.
- PIPER, T.J.; ERDMANN, L.D. A Combined Weightlifting/Powerlifting Program. **Strength & Conditioning Journal**, v. 20, n. 6, p. 15-19, 1998.
- PINNO, C. R.; GONZÁLES, F. J. A musculação e o desenvolvimento da potência muscular nos esportes coletivos de invasão: uma revisão bibliográfica na literatura brasileira. **Revista da Educação Física/UEM**. v. 16, n. 2, p. 203-211, 2005.
- STONE, M.H.; PIERCE, K.C.; SANDS, W.A.; STONE, M.E. Weightlifting: A Brief Overview. **Strength Cond J.**, v. 28, n. 1, p. 50-66, 2006.
- TEO, S.; NEWTON, M. J.; NEWTON, R. U.; DEMPSEY, A. R.; FAIRCHILD, T. J. Comparing the effectiveness of a short-term vertical jump versus weightlifting program on athletic power development. **Journal of strength and conditioning research**, v. 30, n. 10, p. 2741-2748, 2016.

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR EM MULHERES IDOSAS COM PATOLOGIA OSTEOMUSCULAR

Camila Cristiane Cardozo Ramos¹;

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

camilacardozoramos@gmail.com;

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

prof.luciana_fib@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: envelhecimento, patologias degenerativas, disfunções articulares, mobilidade,

Introdução: Com o passar dos anos o número de idosos no País vem aumentando de uma forma significativa. A sociedade vem se deparando, portanto, com um crescente número de população idosa, na qual a procura cada vez mais de serviços de saúde especializados, por outro lado a falta desses serviços e de resposta dos mesmos, fazem com que as responsabilidades caiam sobre a família do senescente e/ou sobre programas e instituições visando ao bem-estar e a uma digna qualidade de vida referente ao idoso. “à capacidade funcional é um dos principais componentes da saúde do idoso e tem sido importante para a formulação de novos conceitos de saúde, como a “expectativa de vida ativa” (LIMA – COSTA e CAMARANO; 2008). Um dos fatores adquiridos com o envelhecimento são as patologias degenerativas articulares e musculares, problemas associados com disfunções articulares tais como traumas ou posturas incorretas, e do outro lado as disfunções musculares: se o sistema muscular for afetado por qualquer doença ou distúrbio que conduz a muita/menor e em alguns casos principais problemas de saúde, não só apenas os distúrbios afetam a mobilidade, mas também faz com que muitos outros problemas funcionais apareçam, dentre estas degenerações a atrofia muscular. “Velhice é um termo impreciso. (...) nada flutua mais do que os limites da velhice em termos de complexidade fisiológica, psicológica e social” (VERAS, 1995).

Objetivos: Revisão bibliográfica sobre os efeitos da atividade física regular na funcionalidade e qualidade de vida em mulheres idosas com diagnóstico de patologias osteomusculoarticulares.

Relevância do Estudo: Com base nos estudos sobre as patologias osteomusculoarticulares e envelhecimento, o presente estudo justifica-se em revisar estudos para conhecer os benefícios da atividade e exercício físico para essa população idosa feminina com determinadas patologias.

Materiais e métodos: O desenvolvimento metodológico do presente trabalho foi elaborado através de pesquisa e levantamento bibliográfico, descritivo, exploratório, com análise qualitativa. A elaborou-se uma pesquisa que teve como ferramenta material já publicado sobre o tema; com apoio do Google acadêmico e Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), encontradas, preferencialmente, nos últimos dez anos.

Resultados e Discussão:

O Processo de Envelhecimento: O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos podendo variar de indivíduo para indivíduo, sendo mais agravante para uns e mais rápido para outros, o envelhecimento é um processo de diminuição orgânica e funcional, não decorrente de doença e que acontece inevitavelmente com o passar do tempo (ERMINDA 1999). O envelhecimento apresenta-se como um período de mudança em diferentes níveis tais como o biológico, o psicológico, o social e no relacionamento com o mundo (SEQUEIRA & SILVA, 2002).

Funcionalidade: A definição da funcionalidade e incapacidade são resultados da interação entre as condições de saúde da pessoa e seu ambiente, definida oficialmente pela Organização Mundial da Saúde com a publicação da CIF (Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde) em 2013 (OMS, 2013). Funcionalidade, definido de

acordo com a (CIF), é o que determina e permite observar o grau de integridade funcional e estrutural do corpo, se a presença ou não de limitação na realização de atividades restrita na participação dos elementos do corpo, em suas funções e estruturas, nas atividades humanas e nos processos sociais, indicando os aspectos positivos da interação dos indivíduos com condição de saúde e o contexto em que o indivíduo vive no que diz respeito aos fatores pessoais e ambientais.

Qualidade de vida: Com o passar dos anos o entendimento sobre qualidade de vida tem um sentido diferente para cada indivíduo, pois vem sendo muito explorado, pesquisado e difundido nos estudos da área da saúde humana. "qualidade de vida é uma vaga e etérea entidade, algo sobre a qual muita gente fala, mas que ninguém sabe claramente o que é" (CAMPBELL 1976 apud AWAD, VORUGANTI;2000)

Atividade física e Exercício físico: A atividade física pode ser entendida dentro de um contexto muito amplo que é todo o tipo de movimento produzido pelos músculos, que nos causam algum gasto energético acima do que teríamos em repouso, ou seja, é qualquer movimento no qual realizamos no cotidiano quando não estamos descansando. O exercício físico é uma sequência esquematizada de movimentos repetitivos, que são executados de uma forma mais planejada que tem um determinado objetivo específico.

Patologias osteomusculoarticulares: Entende-se por patologias osteomusculoarticulares todo e qualquer disfunção, desvio anatômico ou fisiológico, em relação à normalidade, que constitua uma doença ou caracterize determinada doença tanto óssea, muscular ou articular de determinado indivíduo.

Benefícios da do exercício físico nas patologias osteomusculoarticulares: A atividade/exercício físico são benéficos à saúde pois sempre contribuem para a manutenção e melhora da qualidade de vida, e a sua inclusão no cotidiano auxilia na prevenção e combate de patologias. Os exercícios físicos contribuem para a formação de massa óssea, força e resistência muscular e nutrição da cartilagem, pois previnem o desenvolvimento dessas patologias.

Considerações Finais: Após análises de todos os artigos selecionados considera-se que atividade física e exercícios físicos têm grande importância quando bem enquadrada e realizada de forma contínua e com os cuidados necessários para com o idoso, traz vários benefícios desde uma melhor qualidade de vida, até um significativo aumento da força, resistência muscular, flexibilidade, cognição e maior equilíbrio, e saúde fisiológica e mental geral do idoso.

Referências:

- ERMINDA, J. G. Processo de envelhecimento. In: COSTA, M. A. M. et al. (Org.). **O idoso: problemas e realidade**. Coimbra; Formasau, 1999. PG 43
- LIMA-COSTA, M.F.; CAMARANO, A. A. Demografia e epidemiologia do envelhecimento no Brasil. In: MORAES, E. N. **Princípios Básicos de Geriatria e Gerontologia**. Belo Horizonte MG: COOPMED, 2008. p.13.
- Organização Mundial da Saúde, **Um Manual Prático para o uso da Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde**, outubro. Genebra: OMS 2013, pg.1-100.
- SEQUEIRA A.; SILVA M. N.; **O bem estar da pessoa idosa em meio rural**. Aná. Psicológica. 2002, v.20, n.3, p.505.
- VERAS R. P., **País jovem com cabelos brancos**, A Saúde do idoso no Brasil, Rio de Janeiro: Relume Dumará: UERJ, 1994. p 25.
- ALMEIDA, M.A.B.; **Qualidade de vida: conceitos e interfaces com outras áreas, de pesquisa**, São Paulo; EACH/USP; 2012.
- AWAD, G.; VORUGANTI, N.P., **Intervention research in psychosis: issues related to the assessment of quality of life**, Schizophrenia Bulletin, Vol. 26, No. 3, 2000.pg. 558.

ZUMBA: ASPECTOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS E SOCIAIS

Camila Xavier Piva¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

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

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

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Zumba. Atividade Física. Aspectos físicos, Aspectos psicológicos, Aspectos sociais.

Introdução: O exercício físico, nos dias atuais tem feito parte cada vez mais da rotina das pessoas. Porém, os indivíduos têm procurado por atividades que proporcionem além de resultados físicos, como perda de peso, também melhora nos aspectos psicológicos, como prazer pela prática. Segundo Gouveia (2001), estudos tem buscado compreender os fatores associados à adesão, persistência e abandono da atividade física regular, identificando o que motiva as pessoas “não-atletas” a praticar atividade física regularmente e assim, deixar de serem sedentárias. Este é o objetivo da empresa Zumba Fitness LLC, levar até o aluno uma atividade diferenciada e estimulante, propondo uma atividade fácil, inovadora e divertida, (BASIC STEPS LEVEL,1, 2018).

Objetivos: Assim sendo, o objetivo da presente pesquisa visou averiguar e compreender os fatores físicos, psicológicos e sociais que levam os alunos a escolherem a Zumba como seu exercício físico e os benefícios que são alcançados com tal prática.

Relevância do Estudo: Atualmente verifica-se um crescimento do número de adeptos da modalidade no país e após revisão de literatura notou-se que são escassos os artigos científicos referentes a essa modalidade. Somado a esses fatores há também interesse por parte da pesquisadora em trabalhar com a modalidade. Sendo assim, essa pesquisa será de grande relevância para o meio acadêmico e para o enriquecimento dos conhecimentos da futura professora.

Materiais e métodos: Para o presente estudo foram selecionadas 30 alunas acima de 18 anos, do sexo feminino, praticantes das aulas de Zumba dos seguintes locais: GREB – Grêmio Recreativo Energético, Dinamik Studio da cidade de Bauru e Life Gym, academia da cidade de Agudos.

Resultados e discussões: Para Saba (2001) o segundo elemento de influência relevante na aderência à prática de exercício é a sensação de satisfação originada pelos ganhos no bem-estar físico. Nos aspectos físicos, com base nos resultados apresentados na presente pesquisa, um grande percentual das alunas entrevistadas apontou como grande melhora a coordenação motora, tendo uma maior percepção de espaço, equilíbrio e percepção corporal. Para Szuster (2011), a modalidade também traz efeitos psicológicos positivos. Nesse sentido, os resultados encontrados nessa investigação corroboram com essa afirmação, pois as participantes relataram elevado percentual na diminuição do estresse. Andrade (2013) afirma que os exercícios diminuem a carga de adrenalina liberada pelo nervosismo, conseqüentemente, tornam a pessoa mais leve, mental e fisicamente. A pesquisa também apontou os aspectos sociais relacionados a prática da zumba, onde 80% das alunas apontaram a atividade em questão como essencial para sua saúde mental e que as fazem se sentirem felizes. O estudo demonstra que as alunas praticantes da modalidade se sentem mais ativas, com a auto-estima elevada e com o cansaço e fadiga diminuídos. A

esse respeito Alves (2016) ressalta que a dança como atividade física, mantém o corpo em forma, ajuda a ter uma boa aparência, além de trazer novas amizades.

Conclusão: Com o presente estudo concluiu-se que a atividade Zumba Fitness pode proporcionar benefícios em vários aspectos podendo se dizer que é uma atividade completa, pois possibilita ao seu praticante uma melhora na saúde geral, no condicionamento físico, na integração social causando sensação de prazer. Essa modalidade agrega um conjunto de fatores que faz com que o praticante se identifique com a atividade, ganhando assim, grande número de adeptos, diminuindo os fatores desmotivantes e de abandono, no qual se pode observar em outras modalidades.

Referências

- ALVES, J.N.; NASCIMENTO, D.C. Dança de Zumba como Instrumento em prol da Saúde e do Bem estar para comunidades periféricas do Município. Id onLine Revista Multidisciplinar e de Psicologia, v..10, n.30, Supl 3, p. 07-15, 2016.
- ANDRADE, C.J.; NUNES, M.RV; DUFOUR, C. A dança como terapia no combate ao estresse feminino. Exemplo da dança no ventre no Brasil. In: Proceedings of Safety, Health and Environment World Congress. 2013. p. 203-207.
- BASIC STEPS LEVEL, 1, Florida, EUA: Zumba Fitness, 2018.
- GOUVEIA, M. J. Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e atividade física. **Análise Psicológica**, v.19, n.1, p.5- 14, 2001.
- SABA, F. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.
- SZUSTER. **Estudo qualitativo sobre a dança como atividade física em mulheres acima 50 anos**. 69f. (Monografia de Bacharel em Educação Física) Porto Alegre – RS: 2011.

NÍVEL DE PREPARAÇÃO DOS PROFESSORES PARA OS PRIMEIROS SOCORROS EM ESCOLAS ESTADUAIS E PRIVADAS

Cláudia Joseppin¹; Vinícius José Silva²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física – Licenciatura

Palavras-chave: primeiros socorros, professores, aptidão

Introdução: Os primeiros socorros têm como objetivo resolver situações emergenciais, feitos muitas vezes por pessoas sem preparação, até o socorro especializado. Tem relevância em situações de traumas graves até escoriações, hemorragias ou parada cardiorrespiratória (PCR) (PORTAL SAÚDE, 2010). As técnicas de primeiros socorros deveriam fazer parte do currículo escolar para os alunos e familiares também, considerando que uma ação incorreta, poderá agravar a situação da vítima (LACERDA; PAIANO, 2011). É dever do profissional, ter o conhecimento básico para socorrer seu aluno em situações de risco (JÚNIOR; JÚNIOR; TOLEDO, 2013).

Objetivos: Este trabalho tem como objetivo verificar o nível de conhecimento e experiência em primeiros socorros de professores em escolas públicas e privadas da cidade de Jaú – SP.

Relevância do Estudo: Este estudo é relevante no sentido de se verificar a aptidão dos professores em relação aos primeiros socorros decorrentes em suas aulas voltados aos alunos do ensino médio.

Materiais e métodos: Este estudo conta com um questionário referente ao nível de conhecimento em primeiros socorros dos professores de escolas públicas e privadas, com perguntas referentes a experiência do corpo docente em primeiros socorros. Participaram da pesquisa trinta e seis professores de ambos os sexos e idades e que ministram aula em diversas disciplinas.

Resultados e discussões: Este estudo teve por finalidade verificar se professores da rede pública e privada da cidade de Jaú, estão aptos a prestar os primeiros socorros em caso de acidente em suas aulas. O estudo constata, que o nível de preparação dos professores está abaixo do que se era esperado, principalmente no caso de atualização em primeiros socorros, que deveriam ser feitos de três em três anos, onde obtivemos (1,79%) de professores que fizeram algum tipo de atualização de no máximo cinco anos, e apesar de alguns professores afirmarem que estão aptos, vemos pelas respostas que isso não condiz, a insegurança na hora de prestar os primeiros socorros quando foi necessário em sala, não foram encontrados resultados estatisticamente significantes, vemos que há um grande número de professores incapacitados em escolas estaduais e municipais da cidade de Jaú – SP. Autores como Lacerda e Paiano (2011) e Bernardes, Maciel e Del Vecchio (2007), constataram em seus estudos, que os professores se sentem aptos a prestarem os primeiros socorros. Costa (2015), concluiu que a unidade didática de ensino - aprendizagem do conteúdo primeiros socorros podem ser efetivos no rendimento de aprendizagem em adolescentes escolares do Ensino Fundamental com exceção do conteúdo hemorragia. Sugere-se mais estudos investigando novas metodologias de ensino dos primeiros socorros para escolares do Ensino Fundamental, especialmente para o conteúdo hemorragia.

Souza (2014) e Ferreira (2013), veem como relevante as necessidades de maiores investimentos para qualificar a população em geral diante do atendimento de PCR. Concluimos que se deve haver uma difusão de informações sobre como agir nesta situação não só entre os profissionais de saúde, mas também entre a população leiga.

Conclusão: Diante do que foi constatado no presente estudo, concluimos que os professores não estão aptos a prestarem os primeiros socorros, a falta de atualização é uma das questões que mais interferem na conclusão, pois para uma pessoa estar apta ela tem que estar atualizada e ter praticado a técnica, a insegurança ao socorrer o aluno em meio ao trauma ocorrido também é uma das razões específicas da conclusão. Devido aos poucos estudos encontrados e a pequena amostra avaliada, faz-se necessário mais estudos sobre o assunto, para que seja possível verificar de forma mais fidedigna.

Referências

BERNARDES, E. L.; MACIEL, F. A.; DEL VECCHIO, F. B. Primeiros socorros na escola: nível de conhecimento dos professores da cidade de Monte Mor. **Revista Movimento e percepção**, Espírito Santo do Pinhal, v. 8, n. 11, Jul./Dez. 2007. Disponível em: <<file:///E:/Usu%C3%A1rios/Usuario/Downloads/MP-2007-159.pdf>>. Acesso em 04 mar 2018.

COSTA, C. W. A. *et al.* Unidade didática de ensino dos primeiros socorros para escolares: efeitos do aprendizado. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 18, n. 2, abr./jun. 2015.

FERREIRA, M. M. M. *et al.* Ressuscitação cardiopulmonar: uma abordagem atualizada. **Revista Enfermagem Contemporânea**, v. 2, n. 1, p. 70-81, ago. 2013. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/enfermagem/article/viewFile/188/208>>. Acesso em 05 mar 2018.

JÚNIOR, M. A. O.; JÚNIOR, C. J. S.; TOLEDO, E. M. O conhecimento de pronto-socorrismo de professores da Rede Municipal de Ensino do Ciclo I de Cruzeiro-SP. **ECCOM**, Lorena/SP, v. 4, n. 7, p. 39-48, Jan./Jun., 2013. Disponível em: <<file:///C:/Users/PC/Desktop/Downloads/ECCOM%20v4%20n7%202013.pdf>>. Acesso em: 15 mar 2018.

LACERDA, C. S.; PAIANO, R. Educação Física no ensino médio e primeiros socorros: o conhecimento de alunos e professores. **VII Jornada de Iniciação Científica**. p. 1 - 17, 2011. Disponível em: <http://www.mackenzie.com.br/fileadmin/Pesquisa/pibic/publicacoes/2011/pdf/edf/camila_souza.pdf>. Acesso em: 04 mar 2018.

PORTAL SAÚDE. **Manual de primeiros socorros**. Disponível em: <http://www.oportalsaude.com/manualsos/primeiros-socorros_0608.pdf>. Acesso em: 10 nov. 2010.

SOUZA, B. C. A. P. *et al.* Ressuscitação cardiocerebral básica precoce: Considerações sobre o treinamento dos leigos no Brasil. **Periódico científico do núcleo de Biociências do Centro Universitário Metodista Isabela**, Belo Horizonte/MG, v. 4, n. 8, dez. 2014. Disponível em: <<http://www3.izabelahendrix.edu.br/ojs/index.php/bio/article/view/787>>. Acesso em: 04 MAR 2018.

INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL: DIFERENÇA ENTRE INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS E ATIVOS

Cristiane Aparecida de Souza Fernandes¹; Juliana Martins Pereira²; Olga de Castro Mendes³

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

²Professora EBTT - Dra. Juliana Martins Pereira – Instituto Federal da Bahia, Campus de Seabra – juliana_pereira@hotmail.com;

³Professora do curso de Bacharelado em Educação Física – Olga de Castro Mendes - Faculdades Integradas de Bauru – FIB ocmendes2003@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: insatisfação corporal, exercício físico, sedentarismo

Introdução: O que mais se observa dentro das academias ou entre pessoas sedentárias é a insatisfação com o próprio corpo, é a reclamação de quase sempre que algo no seu corpo não está do jeito que ela quer ou que está longe do que ela se espelha. Na maioria das vezes essa preocupação em atingir o corpo ideal vai se tornando algo obsessivo, fazendo com que a pessoa muitas vezes se cobre demais e fique realmente mal se não conseguir enxergar que está ficando do jeito que ela idealiza. Como afirma Ciampo et al. (2010), verificou um conflito permanente, capaz de causar transtornos físicos e psicológicos diversos, por causa das pressões sociais que agem no sentido de valorizar corpos cada vez mais magros e musculosos.

Objetivo: O propósito deste estudo foi verificar a insatisfação com a imagem corporal em indivíduos ativos e sedentários.

Relevância do Estudo: É importante conhecer a relação entre a insatisfação corporal e a prática ou não de exercícios físicos. É possível uma pessoa ativa ter alguma comorbidade por buscar exageradamente um corpo ideal, pelas frustrações ao não atingir tal corpo idealizado pela mídia e sociedade? Este estudo pode servir como alerta ao possível desenvolvimento de transtornos, por meio da distorção da imagem ou da percepção de peso.

Materiais e métodos: A amostra foi composta por 60 indivíduos de ambos os gêneros, sendo 30 ativos (P), que praticavam regularmente musculação no mínimo três vezes por semana e 30 sedentários, não praticantes (NP) de nenhuma atividade física orientada há mais de seis meses. Os indivíduos ativos foram convidados aleatoriamente para participarem do estudo, antes do início da sua sessão de treinamento. Foram verificadas a massa corporal e a estatura, índice de massa corporal (IMC) foi calculado. A seguir, procedeu-se a avaliação da imagem corporal por meio da Escala de Silhuetas (ES) e o grau de insatisfação corporal pelo questionário *Body Shape Questionnaire* (BSQ). Foram realizados os mesmos procedimentos para indivíduos NP.

Resultados e discussão: Verificou-se que a maioria dos P do sexo masculino (50%) foi classificada como Não Obesidade, que inclui eutróficos e baixo peso. Entre os NP, a maioria (46,15%) foi classificada como Sobrepeso. Entre as mulheres P, a maioria (78,57%) foi classificada como Não Obesidade, que inclui eutróficos e baixo peso. A maioria das mulheres NP (58,82%) foi classificada como Não obesidade. Não se observou nenhum resultado de Obesidade grau II ou III em nenhum dos grupos. Em relação à distorção da imagem corporal, pelo BSQ, o grupo de NP do sexo masculino foi classificado como ausência de distorção (abaixo de 70), enquanto os demais foram classificados como moderada distorção (70 a 90) sendo o maior resultado observado nas mulheres P (90). Em relação à distribuição da distorção da imagem corporal dentro dos grupos, nos homens P, num total de 16, nove foram classificados com distorção; cinco com leve distorção, um com moderada distorção e um com intensa distorção. A maioria não apresentou distorção da imagem corporal (56,25%) seguido por uma distorção leve (31,25%). Entre os homens NP, em um total de 13 homens, foram classificados sem distorção nove homens, com leve distorção três homens, com moderada distorção um e nenhum foi classificado com intensa distorção. Dentre a amostra feminina investigada no grupo P, num total de 14 participantes

de atividades orientadas, foram classificadas sem distorção cinco mulheres, com leve distorção quatro, com moderada distorção uma e com intensa distorção quatro. Em um total de 17 mulheres NP foram classificadas sem distorção sete mulheres, com leve distorção quatro, com moderada distorção seis e nenhuma foi classificada com intensa distorção. Em relação à insatisfação da imagem corporal, utilizando-se a ES, o único grupo que apresentou valor positivo em relação à diferença entre a silhueta atual e a ideal, ou seja, desejam um corpo maior ao que se encontra foi o masculino de praticantes, embora esse valor tenha sido baixo (0,25) e o desvio padrão alto ($\pm 1,60$). Sobre a distorção de imagem apresentada, notou-se que em 16 homens P apenas um apresentou intensa distorção, enquanto que em 14 mulheres P, quatro apresentaram intensa distorção. Isso mostra que as mulheres apresentam uma maior preocupação e alteração com a imagem corporal do que os homens. Uma explicação poderia ser a influência da mídia e do julgamento das pessoas ao seu redor. A mulher é atormentada pelo seu grupo social e veículos de mídias e deixa de buscar sua identidade para buscar identificação (MALDONADO, 2006). A mídia propaga modelos de beleza que exercem efeitos em adolescentes do sexo feminino sobre o comportamento e o estabelecimento de hábitos alimentares (KAKESHITA; ALMEIDA 2006). Foi evidenciada diferença de insatisfação corporal entre as P femininas e os demais grupos, indicando que existiam baixas taxas de contentamento com o peso e aparência física. Porém, outros artigos obtiveram resultados que diferem dos apresentados neste estudo. Vieira et al. (2005), concluíram que o grupo de obesos ativos apresentou menor insatisfação com a imagem corporal do que o grupo sedentários. Este estudo identificou que os homens P desejam um corpo maior do que o atual, como também observado em outros estudos. “As mulheres (67,6%) demonstraram um desejo de possuir uma silhueta menor que a atual. Já entre os homens houve a tendência (66,7%) a desejarem uma silhueta maior do que a atual” (RECH et al., 2010). Em estudo de Theodoro et al. (2009) “[...] verificou-se que os frequentadores de academia almejam ter silhueta maior do que aquela que possuem”, o que corrobora com esta pesquisa. Nota-se neste estudo que os indivíduos P têm maior insatisfação do que os NP. Conforme Rech et al. (2010), “[...] elevados índices de insatisfação com a imagem corporal (silhueta) podem ser observados em indivíduos com moderado e elevado nível de atividade física”.

Conclusão: Conclui-se que os indivíduos ativos têm maior insatisfação corporal do que os sedentários e que as mulheres apresentaram maior distorção de imagem, mesmo tendo menores valores de IMC do que os homens. Portanto, a insatisfação parece não estar relacionada diretamente com o fato de praticar ou não exercícios físicos. Porém, para uma mais segura afirmativa, indica-se o aprofundamento desse tema, com um número maior de participantes e com acompanhamento longitudinal. Outra questão que poderia ser levantada seria a de que o instrumento não tenha sido sensível em identificar as insatisfações, devendo em um próximo estudo, ser utilizada uma escala de silhuetas com maior prevalência de massa magra, para uma identificação da figura corporal com a amostra dos praticantes.

Referências

- CIAMPO, L. A. D. et al. Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. *Revista Brasileira Crescimento Desenvolvimento Humano*, v.20, n.3, p.671-679, 2010.
- KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários. *Rev Saúde Pública*, v. 40, n. 3, p. 497-504, 2006.
- MALDONADO, G. R. A educação física e o adolescente: a imagem corporal e a estética da transformação na mídia impressa. *Rev Mackenzie de Ed Física e Esporte*, v. 5, n. 1, p. 59-76, 2006.
- RECH, C. R.; ARAUJO, E. D. S.; VANAT, J. R. Autopercepção da imagem corporal em estudantes do curso de educação física. *Rev Bras Ed Física e Esporte*, v. 24, n. 2, p. 285-92, 2010.
- THEODORO, H.; RICALDE, S. R.; AMARO, F. S. Avaliação nutricional e autopercepção corporal de praticantes de musculação em academias de Caxias do Sul – RS. *Rev Bras de Medicina do Esporte*, v. 15, n. 4, p. 291-294, 2009.
- VIEIRA, F. R. et al. Imagem Corporal de Obesos. *Fitness&Performance J*, v. 4, n. 1, p. 19-26, 2005.

CROSS COUNTRY: CARACTERIZAÇÃO DA ESTRATÉGIA DE RITMO DE ATLETAS ADULTAS NO ATLETISMO

Evellin Ianca dos Passos¹; Marcelo Antônio Ferraz²;

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

evelliniancaei@gmail.com

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

amefe@hotmail.com

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Estratégia de Ritmo, Atletismo, Corrida de Fundo, Cross Country.

Introdução: Na moderna definição, o atletismo é um esporte com provas de corridas como por exemplo em campo (cross country). O presente estudo avaliou a prova de Cross Country. A prova de Cross Country, pode ser organizada em uma área aberta ou bosque coberto tão longo quanto possível por grama, com obstáculos naturais, que possam ser usados por um projetista para construir um percurso desafiante e interessante (CBAT; 2018). A estratégia de corrida do atletismo tem sido um alvo de muitos estudos (BILLAT et al. 2001; ABBISS, LAURSEN, 2008; TUCKER; NOAKES, 2009 CARNAÚBA et al. 2011; MICKLEWRIGHT et al. 2011; CARMO et al. 2012), pois tem sido apontada como um fator de fundamental importância para o sucesso do atleta, principalmente em média e longa distância. CARMO et al. (2012) verificaram que muitas estratégias de corrida de média e longa distância seguem padrões que podem ser expressos graficamente, que são classificadas em: estratégia constante, estratégia negativa, estratégia positiva e estratégia parabólicas que se apresentam nos padrões U, J ou J-invertido.

Objetivos: Neste sentido, é que o presente estudo teve como objetivo identificar a Estratégia de Ritmo na prova de Cross Country, apresentadas na literatura desta área do conhecimento, com objetivo específico de análise de vídeo na competição da IAAF World Cross Country Championships 2017, com o percurso de 10000m

Relevância do Estudo: O fato que a competitividade dos últimos anos ressalta que ser mais resistente pode não ser suficiente para se destacar no atletismo. Os atletas de fundo ajustam constantemente sua velocidade com a finalidade de concluir a distância pré-determinada no menor tempo possível. Portanto, as alterações de velocidade durante a competição irão constituir a Estratégia de Ritmo (ER).

Materiais e métodos: O Campeonato Mundial de Cross-country da IAAF em Kampala 2017 foi realizado no Kololo Independence Grounds, Kampala (USA) no dia 26 de março (domingo). **Sujeitos:** Participaram do campeonato 103 atletas nos 10km na categoria adulta, do gênero feminino sendo que 99 completaram a prova, 1 atleta foi desclassificada (DQ) e 4 não completaram (DNF). Foi realizado o presente estudo com 10 atletas, de acordo com suas colocações sendo: a 1º atleta; a 11º atleta; e a 91º atleta (10 em 10).

Procedimentos: A filmagem se encontra no site do Youtube: World Cross Country Championships Kampala 2017 - Full Coverage, com o percurso de aproximadamente 2km, as atletas percorreram cinco voltas. Os dados de filmagem foram analisados pelo tempo das atletas em cada parcial de 2km.

Resultados e discussões: São visualmente perceptíveis que a característica geral da prova utilizada pelas atletas A1 (1º) e a A3 (21º) foi a estratégia constante, na qual foi observado que as atletas mantiveram o ritmo durante toda a prova. Já as atletas A2 (11º), A4 (22º), A8 (71º), A9 (81º) e a A10 (91º) utilizaram a estratégia positiva, caracterizada pela queda de velocidade no decorrer da prova. Porém, as atletas A5(41º), A6 (51º) e A7 (61º) utilizaram a estratégia parabólica em J invertido que apresenta maior velocidade na parte inicial comparada a parte final. Observou-se que todas atletas realizaram uma saída rápida estando de acordo com os autores Tucker, Noakes (2009); Gosztyla et al., (2006). Outro resultado observado foi que 10 atletas adotaram diferentes ER. Sendo que 2 atletas (A1 - 1º e a A3 - 22º) utilizaram a estratégia constante, mantendo o ritmo durante toda a prova. Este

resultado confirma o que os autores Tucker et al. (2006) indicam que a capacidade de manter o ritmo constante depende da experiência previa do atleta na prova e de treinamento adequado para suportar a execução da atividade por período prolongado. Já 4 atletas (A2 - 11°, A8 - 71°, A9 81° e A10 - 91°) utilizaram a estratégia positiva. Afirmam os autores Sandals et al. (2006) que esta estratégia pode levar um alto nível de aceleração no metabolismo e no aumento na percepção de esforço nas parciais iniciais. Por fim 3 atletas (A5 - 41°, A6 - 51 e a A7 - 61°) utilizaram a estratégia parabólica em “J invertido” que apresenta maior velocidade na parte inicial comparada a parte final. Este resultado confirma o que os autores Abbiss e Laursen (2008) apontam, uma vez que ela permite ao atleta “poupar” energia durante um determinado trecho da prova.

Conclusão: As atletas realizaram um ritmo muito forte no início da prova, sofrendo consequências já no segundo ou terceiro quilômetro. A exaustão foi definida quando as atletas não foram capazes de manter o ritmo. A estratégia com padrão em J-invertido, permite ao atleta “poupar” energia durante um determinado trecho da prova. É preciso um planejamento no período pré-competitivo de acordo com o objetivo pretendido para saber qual a melhor estratégia a ser adotada.

Referências –

- ABBISS, C.R., LAURSEN, P.B. Describing and understanding pacing strategies during athletic competition. **Sports Medicine**. v.39, n.3, p.239-252, 2008.
- BILLAT, VL et al. Effect of free versus constant pace on performance and oxygen kinetics in running. **Medicine & Science in Sport & Exercise**. 2001; 33: 2082-8.
- Fundo e Meio Fundo do Atletismo Possibilidades de Variações da Velocidade; Estratégia em Prol da Versatilidade.** Salvador-Bahia. p 17-19. ,2001
- CARMO, EC. et al. Estratégia de corrida em média e longa distância: como ocorrem os ajustes de velocidade ao longo da prova? **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, São Paulo, v.26, n.2, p.351-63, 2012.
- CARNAÚBA et al. Efeitos da música sobre respostas perceptivas e estratégia de corrida. **Brazilian Journal of Biomotricity**, v.5, n.3, p. 210-220, 2011
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO – **CBAt** - <http://www.cbata.org.br/>, acesso em 23/10/2018
- GOSZTYLA, A. E. et al. The impact of different pacing strategies on fivekilometer running time trial performance. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v.20, n.4, p.882-886, 2006.
- MICKLEWRIGHT, D. et al. Pacing Strategy in Schoolchildren Differs with Age and Cognitive Development. **Official Journal of the American College of Sports Medicine**, Colchester, UK, 362-69, abr./jun.2011
- NOAKES,T.D. et al. Which lap is the slowest? Na analysis of 32 world mile recorde performances. **Br J Sport Med**, v.43, n.10, p.760-764, 2009
- SANDAL, S. L. E, Wood,D.M, DRAPER, S. B. JAMES, D. V. Influence of pacing strategy on oxygen uptake during treadmill middle – distance running. **Int J Sport Med**, v.27, n.1, p.37–42.2006.
- TUCKER, R.; LAMBERT, M.I.; NOAKES, T.D. An analysis of pacing strategies during men’s world-record performances in track athletics. **International Journal of Sports Physiological Performance**. V.1, n.3, p.233-245, 2006.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PAIS E FILHOS

Fernando Barros Fonseca Ferreira¹; Olga de Castro Mendes²

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
fernandobff68@gmail.com

²Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru –
FIBocmendes2003@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Sedentarismo, nível de atividade física, adolescentes, pais e filhos.

Introdução: A inatividade física (sedentarismo) é o fator de risco de doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes na população (MATSUDO, 2002). A prática da atividade física atua na redução do risco de mortes prematuras, diabetes tipo 2, cardiopatias, acidente vascular cerebral e câncer de cólon e mama. Nos Estados Unidos, por exemplo, a taxa de adultos chega aos seus 60% e de adolescentes aos 50%. Especialmente em crianças e jovens, a atividade física interage positivamente com as estratégias para adoção de uma dieta saudável, desestimula o uso do álcool, das drogas e tabagismo, reduz a violência e promove a integração social, sendo totalmente benéfica para todos (THIARA et al., 2010). Dados epidemiológicos da população da Finlândia revelaram uma prevalência de sedentarismo de 71%, ultrapassando as taxas de outros bem conhecidos fatores de risco como o fumo (35%), a hipercolesterolemia (26%), a hipertensão arterial (15%) e o excesso de peso corporal (37%). Infelizmente, este fenômeno apresenta o mesmo comportamento quando a prevalência desses fatores foi analisada na população brasileira. Dados recentes do *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) de Atlanta apontam que mais de dois milhões de mortes por ano podem ser atribuídas à inatividade física. Em países mais desenvolvidos como os EUA, o sedentarismo contribuiu com 75 bilhões de dólares dos custos médicos no ano 2000, mostrando assim que seu combate merece prioridade na agenda de saúde pública. Dados da Austrália indicam que cada aumento de 1% do nível de atividade física da população poderia gerar uma economia de até sete bilhões de dólares em custos potenciais de tratamento de infartos de miocárdio, derrame cerebral, diabetes, câncer de cólon e de mama, assim como a depressão (MATSUDO, 2002). A inatividade física gera maior custo para o indivíduo, família e sociedade (THIARA et al., 2010). O sedentarismo em crianças e jovens é considerado um problema de saúde pública, pois está associado com a obesidade na infância e obesidade mórbida na fase adulta. Nas últimas décadas crianças tem se tornado menos ativas pelos avanços tecnológicos. Tempo gasto assistindo televisão e aumento na gordura corporal em escolares apresentam uma relação positiva (THIARA et al., 2010). A epidemia de obesidade infantil é bem documentada (ANDERSON; BUTCHER, 2006 apud LAURSON, et al. 2008) e se apresenta como um grande problema de saúde (DANIELS, 2006 apud LAURSON, et al. 2008), gerando consequências adversas de saúde, psicossociais e econômicas (LAURSON, et al., 2008). Por isso, tem sido cada vez mais importante medir os níveis de atividade física da população. O questionário mais conhecido e usado atualmente é o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), de acordo com Matsudo (2002). Desde os primeiros anos de idade de uma criança, cabe aos pais tanto logística e financeiramente, quanto por meio do estímulo e do modelo passado dentro de casa, contribuir na consolidação do hábito de ser ou não ser ativo. No entanto, estudo afirma que não há necessariamente uma relação entre o nível de atividade física entre pais e filhos (SILVA et al., 2008).

Objetivo: Avaliar o nível de atividade física de pais e filhos e verificar se existe uma tendência das crianças apresentarem os mesmos hábitos sedentários ou ativos dos seus pais.

Relevância do Estudo: Em função do reduzido número de estudos que relacionam o nível de atividade física entre pais e filhos, torna-se importante conhecer mais a respeito do assunto para o planejamento de estratégias de conscientização e/ou intervenção por profissionais de educação física entre as crianças e adolescentes ou com seus pais.

Materiais e métodos: Foram avaliados 25 adolescentes de ambos os sexos, alunos de uma escola particular, da cidade de Bauru/SP e seus pais, com idades entre 35 a 50 anos. Foram aplicados dois questionários para a determinação do nível de atividade física, o Questionário Sobre Atividade Física Regular Crianças/Adolescentes (*Physical Activity Questionnaire For Older Children - PAQ-C*), para os adolescentes e o Questionário Internacional de Atividade Física (*Physical Activity Questionnaire – IPAQ*, versão 6 modificada, curto) para os pais. O questionário possui nove questões sobre prática esportiva e atividade física, seja na escola ou no tempo de lazer. Cada questão possui valor de 1 a 5 onde (1) representa muito sedentário e (5) muito ativo, os escores 2, 3 e 4 indicam as categorias sedentário, moderadamente ativo e ativo, respectivamente, o escore final é obtido pela média das questões. O PAQ-C também aborda a média diária de tempo gasto em atividade sedentária (computador, vídeo game, televisão e celular), assim como alguma doença que impossibilite a prática de atividade física nos últimos sete dias, porém esses dados não são computados no escore final (SILVA; MALINA, 2000). Os dados são coletados através da quantidade de dias nos quais os sujeitos praticam atividades físicas em três intensidades diferentes (leves, moderadas e vigorosas e o tempo que realizam cada uma dessas atividades). Os pais foram classificados ao final como “muito ativo”, “ativo”, “irregularmente ativo” ou “sedentário”. Para tanto, calculou-se o produto entre a duração (minutos/dia) e a frequência (dias/semana)..

Resultados e discussão: Os 25 estudantes do ensino médio avaliados apresentaram média e desvio padrão idade de $16,36 \pm 1,03$ anos para o masculino e $16,07 \pm 0,22$ anos para o feminino. A massa corporal foi de $69,09 \pm 6,35$ kg, a estatura $1,76 \pm 0,07$ m e o IMC de $22,34 \pm 1,85 \text{ kg/m}^2$ para o gênero masculino e $60,76 \pm 10,70$ kg, $1,65 \pm 0,04$ m e $22,40 \pm 3,77 \text{ kg/m}^2$, respectivamente, para o feminino. O IMC classifica os grupos como eutróficos. Ambos os grupos de adolescentes foram classificados como muito sedentários ($1,73 \pm 0,34$ masculino e $1,79 \pm 0,52$ feminino). A média do tempo diário em atividades sedentárias foi maior no grupo dos meninos ($77,27 \pm 84,51$ min/dia e $42,86 \pm 33,84$ min/dia). Nota-se uma elevada porcentagem de adolescentes muito sedentários (71,43% masculino e 81,82% feminino). Somando-se os pais irregularmente ativos e sedentários, observa-se a maioria dos resultados (56%). Embora seja encontrada uma prevalência geral de 44% de pais muito ativos ou ativos, 100% dos adolescentes foram classificados como sedentários ou muito sedentários. Quando são analisadas individualmente as classificações dos pais, de acordo com o gênero dos filhos, observam-se entre os pais dos garotos, cinco muito ativos ou ativos, enquanto para os pais das garotas, seis muito ativos ou ativos. Tais fatos parecem indicar não haver uma relação direta entre o nível de atividade física de pais e filhos em grande parte da amostra.

Conclusão: Embora parte dos pais tenha sido classificada como ativa ou muito ativa, seus filhos estavam na faixa de sedentários ou muito sedentários. Assim, parece que não existe uma tendência das crianças apresentarem os mesmos hábitos ativos dos seus pais. Contudo, a maioria dos pais sedentários ou insuficientemente ativos têm filhos sedentários. Novos estudos devem ser realizados, com maior número de participantes para melhor esclarecimento.

Referências

- LAURSON, K. ; EISENMANN, J. C. ; WELK, G. J.; WICKEL, E. E.; GENTILE, D. A.; WALSH, D. A. *Combined Influence of Physical Activity and Screen Time Recommendations on Childhood Overweight. The Journal of Pediatrics*, v. 153, n. 2, p. 209-14, 2008.
- MATSUDO, S. M. et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. **Rev Bras Ciência e Movimento**, Brasília, v. 10, p. 41-50, 2002.
- SILVA, I. C. M.; KNUTH, A. G.; AMORIM, T. E. C.; et al. Atividade física de pais e filhos: um estudo de base populacional. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 22, n. 4, p.257-63, out./dez. 2008.
- SILVA, R. C. R.; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Cad Saúde Pública**, v. 16, n. 4, p. 1091-1097, 2000.
- THIARA, C.O. et al. Atividade física e sedentarismo em escolares da rede pública e privada de ensino em São Luís. **Rev Saúde Pública**, Maranhão, v. 44, p.997- 100, 2010.

O TDAH NA ESCOLA: COMO IDENTIFICAR, INTERVIR E A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA ESCOLAR PARA CRIANÇAS NESSAS CONDIÇÕES

Gabriel Fernando Alves de Araujo¹; Wendell Lima da Silva²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – araujogabriel1797@gmail.com;

²Docente no curso de Educação Física nas Faculdades Integradas de Bauru – wallac@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Educação Física – Licenciatura

Palavras-chave: TDAH, desenvolvimento motor, escolares, crianças, professor de educação física.

Introdução: O transtorno do déficit de atenção e hiperatividade é uma condição que ocasiona dificuldades de aprendizagem, podendo ter variadas características por conta das comorbidades que se relacionam ao TDAH, sendo as principais características a impulsividade, a desatenção e a hiperatividade. Fatores esses que complicam o desenvolvimento integro da criança, sendo este um obstáculo para intermediarmos a situação, temos como alternativa a ludicidade, facilitando o processo, por conta da mesma se relacionar ao divertimento e ao prazer, assim, tornando-se uma ferramenta viável para intervir nesses casos. Indo mais além ainda temos os benefícios que a ludicidade traz para o indivíduo. vale dizer que as crianças nessas condições nos apresentam déficits motores além das características já citadas. Esse transtorno atinge uma camada considerável de escolares, portanto, o professor é um dos primeiros a identificar o transtorno, e auxilia em parte do tratamento do TDAH, sendo que, o mesmo pode utilizar das atividades físicas, psicomotoras e a esfera lúdica para causar um progresso nos déficits que essas crianças nos apresentam, como problemas relacionados o comportamento, dificuldades com a aprendizagem, complexidade na socialização, entre outros, como na esfera física, onde nota-se melhora no equilíbrio estático, na percepção espacial e na percepção temporal, entre outros fatores que são beneficiados por essa e por outras intervenções (BARKLEY 2002; BARKLEY, 2008; BENCZIK, 2002; MACKENZIE, 2004; PEREIRA et al, 2005; GREGÓRIO et al., 2002)

Objetivos A presente revisão tem como objetivo explanar o conteúdo sobre o TDAH sobre como lidar com as crianças nessas condições. Ressaltando também, a importância da atividade física como promotora de benefícios significativos para as crianças que tem TDAH, e do professor como agente intermediário

Relevância do Estudo: O propósito desta revisão foi trazer informações sobre o TDAH no âmbito escolar e a relevância do professor de educação física, que proporciona a estes alunos melhorias significativas no desenvolvimento motor, no comportamento e socialização.

Materiais e métodos: Para realizar esta revisão de literatura de abordagem qualitativa, utilizaremos as bases de dados através da web (sites; Google Acadêmico, scielo, entre outros) buscando periódicos, dissertações e teses, com as seguintes palavras chave: atividade física escolar; TDAH; professor; meio escolar. Também serão utilizados livros do acervo da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru.

Desenvolvimento: A prática de atividade física escolar (educação motora) é de suma importância para ocasionar mudanças qualitativas em escolares com dificuldades em prestar atenção, ler, escrever, fazer cálculos e socialização (GREGÓRIO et al., 2002). De acordo com Suzuki et al (2005) as crianças com TDAH apresentam problemas com o equilíbrio, percepção, habilidades motoras globais, concentração e atenção. Estudos

mostram que 30 a 50 % das crianças com TDAH tem dificuldades em relação a coordenação motora, o que prejudicar as atividades cotidianas (FIELERS et al., 2009; FIELERS et al., 2010). O movimento humano é uma ferramenta fundamental para a construção da psique. A atividade motora constitui a imagem do próprio corpo, efeito da ação de suas vivências (ANTONY e RIBEIRO, 2004). A educação psicomotora torna-se indispensável para a elaboração do pilar fundamental no processo de desenvolvimento motor, psicológico e afetivo (SANTOS et al 2009). Na idade escolar constitui-se um alicerce no seu esquema corporal e nas percepções (tempo e espaço) que por sua vez, são de suma importância para o desenvolvimento e o processo de aprendizagem, além do que, as vivências do indivíduo tem sua relevância, pois através dessa, cria-se formas distintas de pensamento (SANTOS ET AL., 2009). O lúdico relaciona-se ao brincar, ou seja, é sinônimo de divertimento para as crianças. Porém, da mesma forma que este proporciona alegrias as crianças, é fundamental para o desenvolvimento do intelecto, da cognição, do desenvolvimento espacial e das emoções (Mazzilli, 2003).

Considerações Finais: Como já é de nosso conhecimento, o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade é uma síndrome que afeta diretamente na aprendizagem, sendo que o mesmo é muito identificado e diagnosticado nas escolas, pois a faixa etária das crianças é correspondente a maior camada que encontra-se nessas condições, ele pode acarretar também, algumas dificuldades na esfera social, no desenvolvimento motor e no desempenho acadêmico. Dentre todas as características que o TDAH apresenta, uma das formas para a melhoria do mesmo é a intervenção motora, e a psicomotricidade, onde deve-se estabelecer uma rotina de atividades, podendo ser a intervenção motora ou as atividades mais específicas da psicomotricidade. É interessante citar que a esfera da ludicidade se faz importante por proporcionar a aprendizagem das crianças através do brincar, assim estimulando a criança para que esta se desenvolva. Através destas, estimular o desenvolvimento das fragilidades dessas crianças, sendo elas a percepção espacial e temporal, o equilíbrio e a coordenação motora global e fina, além de estimular a concentração, a autoconfiança, a autoestima e a diminuição da timidez. Deve-se utilizar do lúdico, da psicomotricidade e da motricidade para otimizar os déficits que os mesmos apresentam.

Referências

- BARKLEY, R. A. (2002). Major life activity and health outcomes associated with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63, 10-15.
- BENCZIK, E. B. P. (2002). Transtorno de déficit de atenção/ hiperatividade – Atualização diagnóstica e terapêutica. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- MACKENZIE (2004) Atividades lúdicas na educação – o Caminho de tijolos amarelos do aprendizado. O lugar da História. Campinas, 2004. .
- PEREIRA HS, ARAÚJO CAPQ, MATTOS P. Attention-deficit hyperactivity disorder: aspects related to motor activity comorbidity. *Rev Bras Saúde Matern Infant*. 2005;5(4):391-402.
- GREGÓRIO, C. S. B.; PINHEIRO, E. C. T.; CAMPOS, D. E. O. ALFARO, E. J. - Evolução neuromotora de um recém-nascido pré-termo e a correção com os fatores perinatais. *Fisioterapia Brasil* 2002.

A EFICÁCIA DA PERIODIZAÇÃO NO TREINAMENTO ESPORTIVO EM BUSCA DE MELHORES RESULTADOS EM COMPETIÇÕES

¹Gabriel Svícero Máximo dos Santos;¹Lucas Ricardo Genovese;¹Rudney de Oliveira Jacomo, ¹Valmir Cândido da Silva;²Me. Marco Antonio Pelegrino Manji;

¹Discente e ²Docente Mestre do Curso de Bacharel em Educação Física das Faculdade Integradas de Bauru-FIB
e-mail: gsvicero@gmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física.

Palavras-chave: Performance desportiva, Periodização, Treinamento desportivo;

Introdução: O treinamento esportivo tem por finalidade aperfeiçoar as características dos indivíduos praticantes do desporto competitivo, porém para que possa ocorrer esse aperfeiçoamento, se faz necessário à periodização. Periodização é o planejamento geral e detalhado do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos intermediários e perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do treinamento desportivo (DANTAS, 2003; TUBINO; MOREIRA, 2003, apud Dantas, E. H. M., et al, 2011, p. 484). Não é uma ideia nova, remonta da Grécia antiga, no treinamento dos exércitos, na atualidade visa melhorar o desempenho do atleta, ainda segundo Dantas (1995 apud PALMEIRA, M. V.; CAMPOS, H. J. B. C., 2005, P. 24), a preparação física constitui-se pelos métodos e processos de treino, utilizados de forma sequencial em obediência aos princípios da periodização e que visam levar o atleta ao ápice de sua forma física específica, a partir de uma base ótima. Para Barbanti (1979, apud BENELI, L. M.; RODRIGUES, E. F.; MONTAGNER, P.C., 2006, p. 30) o principal objetivo da periodização é conciliar o treinamento de tal forma que os melhores resultados sejam conseguidos exatamente no período determinado. Segundo Viru (1995, apud NAKAMURA, F. Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M. S., 2010, p. 1), o processo de treinamento esportivo envolve a repetição de exercícios delineados para induzir destreza na execução de habilidades motoras especializadas e desenvolver alterações estruturais e funcionais que possam maximizar o desempenho. O conhecimento sobre os princípios biológicos do treinamento desportivo é de fundamental importância para a construção de um programa de condicionamento (POWERS; HOWLEY, 2000, apud Borin, J. P., et al, 2007, p. 14), pois auxiliarão na determinação da organização do treinamento, relacionando-se a utilização consciente dos métodos (WEINECK, 1999, apud Borin, J. P., et al, 2007, p. 14). Desta forma quando do planejamento da periodização de treinamento físico, temos que identificar qual o sistema energético é predominante durante sua evolução prática, e quais as qualidades físicas que compõem essa modalidade, para uma melhor eficácia na obtenção dos resultados de treinamento proposto. Após identificação das qualidades físicas, deve o preparador físico dividi-las em: gerais, que são todas as qualidades presentes na prática da modalidade; e específicas, que são aquelas qualidades físicas mais importantes e imprescindíveis para que se possa alcançar uma boa performance desportiva com alto nível técnico (PALMEIRA, M. V.; Campos, H. J. B. C., 2005).

Objetivos: O presente estudo tem por finalidade rever os conceitos de periodização como forma de obtenção de melhores resultados do treinamento desportivo competitivo.

Relevância do estudo: A Elaboração do estudo se faz necessária, perante os diversos métodos aplicados em busca de resultados em competições, o presente estudo vem nos esclarecer quanto à necessidade de um trabalho bem elaborado de um preparador físico quanto à periodização de treinamento, visando a obtenção da conquista dos melhores resultados do atleta.

Metodologia de pesquisa: Revisão bibliográfica realizada com base em artigos científicos publicados em revistas e Google Acadêmico.

Considerações finais: Para Borin, (2007, p. 18) verificou-se o comportamento diferenciado nas diferentes capacidades físicas, estudadas em diferentes momentos analisados e é fundamental na realização de estudos desta natureza a apresentação dos conteúdos do treinamento para que se possa entender a partir da carga aplicada nos resultados encontrados. Segundo Beneli, (2006, p. 33) além do conhecimento prévio sobre as particularidades e características crescimento dos jovens atletas, a sistematização e organização da periodização desportiva por parte de técnicos e/ou pessoas envolvidas com o desporto, a partir de referenciais teóricos e metodologias do treinamento, adquiri também relevante importância para o desenvolvimento individual e coletivo da equipe. Como profissionais, temos que ser capazes de observar as inovações ocorridas nos treinamentos de atletas de alto nível. Hoje existe um conceito de periodização a ser seguida, com todos os seus métodos e protocolos, e nessa busca constante por melhores resultados os sistemas podem ser atualizados e os métodos melhorados. Tomamos como base todos os estudos realizados, mas essa busca constante pela melhor performance de atletas faz com que, constantemente, busquemos nos aprofundar em estudos, objetivando o aprimoramento do atleta. Desta forma o estudo aqui apresentado é a base para que novos estudos sejam realizados, visando sempre aprimorar e aperfeiçoar os métodos de trabalho para uma melhor periodização de treinamento e bem-estar do atleta, melhores resultados e aperfeiçoamento do nível técnico.

Referências

- BENELI, L. M.; RODRIGUES, E. F.; MONTAGNER P. C., Periodização do Treinamento Desportivo para Atletas da Categoria Infantil Masculino de Basquetebol. **Revista Treinamento Desportivo**, Campinas, v. 7, n. 1, p. 29-35, 2006.
- BORIN, J. P. et al., Alterações de Indicadores Neuromusculares em Diferentes momentos da Periodização em Atletas de Voleibol. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.1, n. 3, p. 13-20, 2007.
- DANTAS, E. H. M. et al., Adequabilidade dos Principais Modelos de Periodização do Treinamento Esportivo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Curitiba, v. 33, n. 2, p. 483-494, 2011.
- NAKAMURA, F. Y.; MOREIRA, A.; AOKI, M. S., Monitoramento da Carga de Treinamento: A Percepção Subjetiva do Esforço da Sessão é um Método Confiável?. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v, 21, n. 1, p. 1-11, 2010.
- PALMEIRA, M. V.; CAMPOS, H. J. B.C., Periodização para o Treinamento Físico de Surfistas Competidores. **Revista Baiana de Educação Física**, v. 6, n. 1, p. 23-35, 2005.

OS BENEFÍCIOS DA DANÇA NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL EM ADULTOS E IDOSOS

Gabriela Diniz S.B.Martins¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA- BACHARELADO.

Palavras-chave: dança, saúde, adultos, idosos, bem-estar.

Introdução: Quando se dança a vida é colocada em equilíbrio. Souza (2010) afirma que ela é uma forma de se manter sempre jovem com ossos fortes e articulações lubrificadas, além de que, nas aulas se tem a oportunidade de conhecer novas pessoas e elevar a autoestima (SOUZA, 2010). A dança também auxilia a prevenir doenças, como a depressão, além de melhorar outros aspectos como a autoestima. Com a finalidade de investigar os motivos que levam as pessoas a esta prática como exercício físico e mental, este estudo caracterizou-se pela busca em descobrir os benefícios da dança para o corpo e mente.

Objetivos: Realizar um levantamento bibliográfico sobre a importância da prática de atividade física, em especial a dança, com os diversos benefícios que ela traz tanto para adultos e idosos, na prevenção e melhoria de doenças físicas e mentais.

Relevância do Estudo: Ao apontar e descrever os inúmeros benefícios que a dança pode trazer para os adultos e idosos, muitos que desconheciam seus benefícios poderão compreender seus verdadeiros ganhos, podendo ser incentivados e estimulados a iniciarem sua prática.

Materiais e métodos: O presente estudo se caracterizou como revisão de literatura, onde foram utilizadas as principais bases de dados (Google Acadêmico e Scielo) para a pesquisa de artigos, teses e dissertações. Para tanto foram usadas as seguintes palavras chave: dança, saúde, adultos, idosos, bem-estar. Também foram utilizados livros do acervo da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru. Este trabalho foi dividido em seis capítulos. O capítulo 1 tratou da história da dança em geral, como ela surgiu e seu desenrolar através dos tempos. Já no segundo capítulo foram descritos benefícios físicos da dança; no capítulo 3 foram abordados os benefícios psicológicos da dança; no quarto capítulo foram tratados dos benefícios sociais da dança; o capítulo 5 versou sobre o papel do educador físico nas aulas de dança, e no sexto e último foram apontados os resultados de pesquisas com aplicações de dança.

Resultados e discussões: A manutenção de um estilo de vida fisicamente ativo pode diminuir riscos das doenças que são acarretadas pelo sedentarismo (BENEDETTI, GONÇALVES, MOTA, 2007). Os benefícios da prática regular de atividade física têm implicações positivas sobre a qualidade e a expectativa de vida dos idosos. Na velhice de forma geral, os exercícios físicos, realizados regularmente, facilitam a velocidade psicomotora, a coordenação, o desempenho neuropsicológico e o controle postural, além de proporcionar a socialização e a sensação de bem-estar geral do organismo (SHEPHARD, 2003; FARINATTI, 2008). Quando praticada regularmente, pode prevenir até doenças degenerativas (LEAL; HAAS, 2006). Leal e Hass (2006) acrescentam que a dança é importante para o idoso, devido o bem-estar físico social e psicológico que ela é capaz de proporcionar. Tanto o desempenho sexual, como a saúde em geral dependem do bem-estar físico, social e mental, fatores esses influenciados pelo estilo de vida, no qual a atividade física regular merece destaque (CARVALHO et al., 2015). Um estudo desenvolvido por Silva e Berbel (2015) em São Paulo identificou que a dança auxilia no equilíbrio do idoso que

frequenta assiduamente um grupo de convivência. Além disso, constataram que a dança retarda a velhice e promove uma melhora nas atividades da vida diária (AVD) do idoso.

Conclusão: Após o presente estudo de revisão, não há dúvidas de que a dança é muito benéfica para o adulto e o idoso, tanto na saúde física quanto na mental. Quanto mais ativo, maior sua satisfação com a vida, com seu estado de saúde e conseqüentemente com sua qualidade de vida. O benefício da atividade física, em especial a dança no processo de envelhecimento, apresenta diversas melhorias, uma delas é o aumento da autoestima, diminuição da ansiedade, tensão muscular e melhora o convívio social. Além disso, a dança está associada também com uma melhor capacidade funcional e mobilidade. Dançar faz bem para o corpo e para a mente. Dançar faz bem para a vida!

Referências

- BENEDETTI, GONÇALVES, MOTA. Estilo de vida ativo. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2014. v. Sup. 1, 77-85. Disponível em: <https://www.acervosaude.com.br/doc/S010.pdf>. Acesso em: 31 out 2018.
- CARVALHO, G. M .D. et al. Exercício físico e sua influência na saúde sexual. **Cinergis**, v. 16, n. 1, 2015.
- FARINATTI, P.T.V. **Envelhecimento: promoção de saúde e exercício: bases teóricas e metodológicas**. Barueri: Manole, 2008. 499 p.
- LEAL, I. J; HAAS, A. N. O Significado da dança na terceira idade. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**. Passo Fundo, RS, p.64-71, 2006. Disponível em: http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/28/11122013_185614.pdf Acesso em: 31 out 2018.
- SILVA, A.F.G.; BERBEL, A. M. O benefício da dança sênior em relação ao equilíbrio e às atividades de vida diárias no idoso. **ABCS Health Sciences**, v. 40, n. 1, 2015. Disponível em: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0884.pdf>. Acesso em: 31 out 2018.
- SHEPHARD, R. J. **Envelhecimento. Atividade física e saúde**. Tradução: Maria Aparecida Pereira. São Paulo: Phorte, 2003.
- SOUZA, M. F. Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas. **Rev. Dig. Efdportes.com.**, Buenos Aires, v. 15, n. 148, 2010.

QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES PRATICANTES DO TREINAMENTO FUNCIONAL

Guilherme Pedroso Pasqual¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

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

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

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: qualidade de vida, treinamento funcional, mulheres entre 30 a 50 anos de idade, sedentarismo.

Introdução: Ao longo dos anos vem surgindo uma nova metodologia de treinamento que se baseia na funcionalidade, primordialmente, que inclui varias atividades, exercícios e movimentos considerados funcionais. Tem como objetivo de aprimorar a habilidade de movimento e com isso forçando mais a região do tronco o core e dando ainda mais eficiência neuromuscular (GRIGOLETTO et al,2014). Para um treinamento ser considerado funcional ele deve conter exercícios com critério na sua funcionalidade e isso só e possível atendendo a cinco princípios da funcionalidade que são o volume em cada uma das sessões, ótima relação entre duração do esforço, pausa de recuperação, ter a intensidade adequada e a frequência adequada dos estímulos de treinamento e organização metodológicos das tarefas (GRIGOLETTO et al,2014).

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo conhecer os benefícios do treinamento funcional na qualidade de vida em mulheres praticantes e não praticantes.

Relevância do Estudo: Essa pesquisa teve como relevância de comparar a importância do treinamento funcional em mulheres praticantes e não praticantes com idade de 30 a 50 anos.

Materiais e métodos: Tratou-se de uma investigação exploratória analítica sobre alguns aspectos da qualidade de vida em mulheres com idade entre 30 a 50 anos, em mulheres praticantes de treinamento funcional há no mínimo seis meses e não praticantes. A população estudada foi constituída por uma amostra de 24 mulheres praticantes regulares de exercícios funcionais na em uma academia, denominada de GE (grupo experimental) e 24 mulheres sedentárias, denominada de GC (grupo controle).

Resultados: Tabela 4: Análise comparativa entre os grupos GC e GE na idade e nos domínios de qualidade de vida do Whoqol-Bref físico, psicológico, relações sociais, meio ambiente e questões gerais.

IDADE E DOMÍNIOS DA QUALIDADE DE VIDA WHOQOL-BREF			
VARIÁVEIS	GC	GE	p
Idade			
Físico	16,61± 1,74	16,94 ± 2,26	0,3360
Psicológico	16,24 ± 1,86	16,00 ± 1,36	0,3510
Relações sociais	16,29 ± 2,29	16,38 ± 2,05	0,4544
Meio ambiente	15,29 ± 1,97	15,32 ± 1,50	0,3555
Questões gerais	15,57 ± 1,95	16,71± 2,16	0,0751
P<0,05			

Na tabela um verificou-se que no domínio físico a média foi maior no grupo controle $16,94 \pm 2,26$ e menor para o domínio psicológico $16,00 \pm 1,36$.

Discussão: Krabbe e Vargas (2014) realizou um estudo com objetivo de avaliar a qualidade de vida em diferentes tipos de exercício físico. Foi um estudo de caráter descritivo foi composta por 45 mulheres com idade entre 50 e 60 anos divididas em três grupos: combinados, voleibol e sedentárias todas são praticantes de exercício físico há pelo menos dois anos foi utilizada uma versão abreviada em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida o WHOQOL-Bref. Os níveis de satisfação com a qualidade de vida encontrada para os domínios físicos, psicológicos, de relações sociais e ambientais, nos exercícios combinados e no voleibol foram significativos, demonstrando haver diferença entre os domínios. Contudo, nas sedentárias, não houve diferenças significativas, apresentando uma homogeneidade de valores entre os domínios, sendo eles inferiores aos daquelas que praticam exercício físico. Observa-se a importância do exercício físico com o meio de proteção, promoção e prevenção da saúde, influenciado de modo positivo no bem-estar e na qualidade de vida. Em um estudo realizado por (INTERDONATO; GREGUOL, 2010) com indivíduos do sexo masculino e feminino com idades entre 18 a 25 anos divididos em quatro grupos praticantes de esportes coletivos, esportes individuais, exercícios físicos e sedentários. Para a análise da qualidade de vida os indivíduos responderam ao questionário (WHOQOL-bref). Os resultados indicaram que 85% alegaram ter uma boa qualidade de vida, sendo os praticantes de exercícios físicos com maiores valores atribuídos aos domínios de qualidade de vida.

Conclusão: Conclui-se que os resultados obtidos nesse estudo com as mulheres praticantes do treinamento funcional com idade entre 30 a 50 anos, apresentaram médias superiores na avaliação da qualidade de vida, exceto no domínio psicológico.

Referências:

- BOSSI, L.C. **Treinamento funcional na musculação**. São Paulo: Phorte, 2011.
- KRABBE, S; VARGAS, A.C. Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico. **Revista kairos gerontologia**. São Paulo, p.193-204, Junho, 2014.
- INTERDONATO, G.C, GREGUOL. Qualidade de vida percebida por indivíduos fisicamente ativos e sedentários. **R. bras. ci. e mov**. Londrina, p.61-67, 2010.
- GRIGOLETTO, M.E.S. et al. Treinamento funcional: funcional para que e para quem?. **Rev. Bras. cineantropom. desempenho hum**, v.16, n.6, p.714-719, 2014.
- MONTEIRO, A.G. **Treinamento funcional: uma abordagem.pratica**. 3.ed. São Paulo: phorte, 2015.
- PANZINI, R.G.et al. Qualidade de vida e espiritualidade. **Rev. psiq. clín**,v.34, n.1,p.105-115, 2007.
- PEREIRA, P.C et al.Efeitos do treinamento funcional com cargas sobre a composição corporal: Um estudo experimental em mulheres fisicamente inativas, **Revistas científicas de America Latina y El Caribe, España y Portugal**, v.8, n.1, p.42-52, 2012.
- RENNÓ, A.C.M.; GRANITO, R.N.; DRIUSSO, P.; COSTA, D.; OISHI, J. Efeccts of an exercise program on respiratory function, posture and on quality of life in osteoporotic women: a pilot study. **Physiotherapy**, 2008.

JOGOS COOPERATIVOS: PROCESSO EDUCACIONAL

Guilherme do Santos¹; Jorgeta Zogheib Milanezi²; Juliana Pereira³

¹ Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
guilherme.santos56@gmail.com;

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

³ Coorientadora do Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
juliana_pereira@hotmail.com

Grupo de trabalho: Educação Física - Licenciatura

Palavras-chave: Cooperação. Jogos cooperativos. Processo educacional. Educação escolar. Atividade Física.

Introdução: Diante do mundo tecnológico no qual vivemos, é cada vez mais difícil manter a concentração e o desempenho dos educandos. Como estratégia de aprendizagem, o jogo tem papel fundamental, pois, além de estimular o desenvolvimento provoca, no indivíduo, um maior anseio ao conhecimento. É com os jogos que se impõem valores de inclusão, socialização, cooperação, entre outros, sendo de extrema importância para a atuação deste indivíduo futuramente (FALKEMBACH, G. A. M. et al.). Visando a formação educacional dos alunos, os jogos cooperativos são um dos grandes aliados do educador, uma vez que desperta a curiosidade, a comunicação e a cooperação dentro do âmbito escolar, acarretando de maneira prazerosa e lúdica, o desenvolvimento global do aluno.

Este trabalho tem como finalidade mostrar os impactos favoráveis que a cooperação pode trazer ao educando, auxiliando-o no relacionamento para com outros indivíduos.

Objetivos: O principal objetivo é relacionar os jogos cooperativos com o processo de aprendizagem educacional, entrelaçando a cooperação com competências humanas, gerando uma melhoria na qualidade de vida dos mesmos.

Relevância do Estudo: O referencial teórico, contribuirá para os profissionais interessados na temática dos jogos cooperativos, levando-os à refletir à possíveis mudanças de postura perante a educação física como um processo educacional. O centro das discussões se reflete nos benefícios dos jogos cooperativos. Expondo, principalmente, a positividade gerada para o desenvolvimento, físico, motor e social de um indivíduo, relacionando a manifestação do jogo competitivo, imposto pela sociedade, como uma fuga dos princípios de igualdade e cooperação entre todos.

Materiais e métodos: Para isso, foram analisados diversos textos relacionados ao tema, pesquisados em revistas e artigos, em base de dados online como Google Acadêmico e Scielo, a fim de criar uma revisão bibliográfica.

Resultados e discussões: A abordagem dos jogos cooperativos é uma alternativa pedagógica para o educador, pois foge dos métodos tradicionais, principalmente aos ligados com o esporte competitivo. Suas características e metas expõem a abordagem sócio-cognitivista. É necessário mudar a prática pedagógica, utilizando atividades que valorizam as experiências e desejos dos alunos e jogos que criam oportunidades para seu desenvolvimento físico, moral e intelectual garantindo, dessa forma, a formação de um indivíduo com consciência social, crítica, solidária e democrática (CORTEZ apud MAIA, R. MAIA, J.; MARQUES, 2007).

A Educação Física dentro das escolas, faz com que a conscientização da cooperação entre as pessoas se expanda, já que ela mostra inúmeros modos de se jogar e viver, buscando a melhoria das relações intra e inter pessoais.

Se contrapondo a essa abordagem, muitos ambientes ainda propiciam o individualismo, a discriminação e a exclusão, inclusive o ambiente escolar. Por isso os jogos cooperativos são de extrema importância, uma vez que transforma a competitividade em algo viável para todos. Devido à forte influência do processo de esportivização e com a preocupação exacerbada da competição, surgiram os Jogos Cooperativos, uma atividade que tem o intuito em transformar as características de exclusão, seletividade, individualidade da competição presentes na Educação Física Escolar (BROTTO, 2006).

A competitividade que permeia as relações sociais, em especial, entre meninas e meninos faz com que a desigualdade ocorra com mais frequência. Mesmo com a incorporação da coeducação, que é a educação que ocorre de forma conjunta, focando na igualdade em aulas mistas, a unção dos sexos opostos ainda é um desafio, com efeito que os próprios indivíduos adquirem conceitos prévios, oriundos do âmbito familiar e cultural no qual estão inseridos.

Conforme Brotto (2001), o Jogo Cooperativo incentiva a participação de todos, favorecendo o desenvolvimento harmônico das diferentes competências pessoais e interpessoais, especialmente no que diz respeito à promoção de valores humanos essenciais. Na escola, é preciso resgatar os valores que verdadeiramente socializam, que privilegiam o coletivo sobre o individual, que garantem a solidariedade e o respeito humano e levam a compreensão de que o jogo se faz com o outro e não contra o outro.

O professor de Educação Física, pela sua função educativa, tem o compromisso de difundir valores positivos para que seus alunos entendam que a verdadeira vitória, não depende da derrota dos outros, e o importante é que se desenvolva por meio da compreensão das habilidades e potenciais de cada um, para que todos tenham importantes papéis na realização das tarefas conjuntas (FILHO e SCHWARTZ, 2006).

Conclusão: A Educação Física, ao englobar a cooperação como adjunto do processo de aprendizagem, reafirma sua importância acerca da formação educacional do aluno. Ao intensificar os jogos cooperativos, o indivíduo passa a respeitar as regras propostas a fim de favorecer a convivência e o ambiente de aprendizagem, sem deixar de buscar alternativas positivas para superar conflitos internos, visando como fundamental, a cooperação entre todos. Além do mais, esses tipos de jogos ressaltam e desenvolvem a responsabilidade, as habilidades, a concentração, entre outros, trazendo ao indivíduo a confiança que precisa para superar as barreiras do cotidiano.

Referências

- BROTTO, F. O. **Jogos cooperativos:** o jogo e o esporte como um exercício de convivência. 3ª ed. Santos: Projeto Cooperação, 2006.
- BROTTO, F. O. **Jogos Cooperativos:** Uma Pedagogia da Cooperação. Revista Jogos Cooperativos, Barueri, v. 3, n. 4, out. 2001.
- FALKEMBACH, G. A. M. et al. **Atividades digitais: Seu uso para o desenvolvimento de habilidades cognitivas.** Revista Novas Tecnologias na Educação, v. 5, n. 1, jan. 2012.
- FILHO, S. C.; SCHWARTZ, G. M. **Jogos cooperativos e condutas violentas: visão do Professor de Educação Física.** Lecturas, Educación Física y Deportes, Buenos Aires, v. 11, n. 96, mai. 2006.
- MAIA, R.; MAIA, J.; MARQUES, M. **Jogos Cooperativos x Jogos Competitivos:** um desafio entre o ideal e o real. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, São Paulo, v. 2, n. 4, p. 125-139, dez. 2007.

LESÕES MAIS FREQUENTES NA PRÁTICA DO TRIATHLON

Helena Netto Cirelli¹; Marco Antonio Pelegrino Manji².

¹Aluna de Bacharel em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
helena.cirelli@yahoo.com.br;

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: Triathlon, lesões nos membros inferiores, treinamento esportivo.

Introdução: O triathlon é uma modalidade que combina três esportes diferentes, a natação, o ciclismo e a corrida, praticados nesta ordem e sequencialmente, sendo uma prova exigente e muito dura (CASAS, 2017). Nesse sentido é uma modalidade que está ganhando visibilidade e aumentando o número de participantes, depois de ter entrado para o ciclo olímpico. Sendo uma prova, que abrange várias distancias, sendo a mais longa, o Ironman (3900m de natação, 180 km de ciclismo e 42 km de corrida). Por ser uma prova que exige muito tempo de treinamento, o desgaste físico e mental é muito grande, aumentando o risco de lesão nos atletas, se o treinamento não for prescrito de forma correta (CASAS, 2017).

Objetivo: O presente estudo tem por finalidade de identificar as lesões mais frequentes durante a prática do treinamento do Triathlon.

Relevância do Estudo: Saber identificar quais os músculos e articulações que são recrutados durante a prática do exercício da modalidade, é importante para prescrição correta do treinamento e evitar que aconteça as lesões e impossibilite o atleta de treinar. Uma vez lesionado, essa informação é válida para sua reabilitação. A elaboração do estudo se faz necessária, perante os diversos métodos aplicados em busca de resultados em competições, o presente estudo vem nos esclarecer quanto à necessidade de um trabalho bem elaborado de um preparador físico quanto à periodização de treinamento, visando a obtenção da conquista dos melhores resultados do atleta.

Materiais e métodos: Revisão bibliográfica realizada com base em artigos científicos publicados em revistas e Google Acadêmico.

Resultados e discussões: No triathlon durante a sua prática, diferentes grupos musculares são recrutados, e por isso demandam de um programa de treinamento bem estruturado a fim de minimizar os riscos de lesões pré e pós prova, visto que 75-80% das lesões são causadas pela sobrecarga, seguido por quedas e colisões. Dentre as lesões, diversos estudos apontaram que os membros inferiores são os mais afetados, acarretando em problemas no joelho, perna, tornozelo e pé (CASAS, 2017). No ciclismo, quando a cadencia é baixa, os músculos vasto medial e bíceps femoral são os agonistas na contração excêntrica, produzindo mais força e menor gastos energético, quando a cadencia é elevada, a contração concêntrica do vasto medial é maior, em função das propriedades inércias (MACHADO; LEMOS, 2017), desta forma os isquiotibiais ficam defasados, em relação aos músculos do quadríceps (CAIXETA *et al.*, 2014). Quando o selim estiver posicionado de forma errada, esta sobrecarga será evidenciada, para isso, é importante que a regulagem e alinhamento da bicicleta seja feita periodicamente (MACHADO; LEMOS, 2017; COELHO, 2016). Na corrida, por ser o último esporte a ser praticado, a chance de o atleta lesionar, é maior, principalmente se existirem erros biomecânicos dos movimentos nas modalidades anteriores, proporcionando menor eficiência e maior gasto energético de músculos e articulações, gerando um desequilíbrio muscular desnecessário no atleta. (CASAS, 2017).

Nesse sentido do desequilíbrio muscular, Haupenthal *et al.*, (2009), relaciona essas duas modalidades com a lassidão ligamentar do ligamento cruzado anterior do joelho – LCA e incurção anterior da tibia, prejudicando a estabilidade anterior do joelho. Na natação, o complexo articular do ombro é o mais afetado, devido aos movimentos repetitivos da braçada de crawl (CASAS, 2017), e não há indícios de que a estabilidade ligamentar anterior do joelho seja comprometida (HAUPENTHAL *et al.*, 2009).

Conclusão: O triathlon é uma modalidade de endurance de alto rendimento, que sobrecarrega mais os membros inferiores por meio dos repetitivos gestos cíclicos, com destaque para as lesões nos joelhos, devido à instabilidade ligamentar e desequilíbrios musculares, principalmente pelo ciclismo e corrida, uma vez que durante a natação o foco maior é nos membros superiores. Assim sendo, um trabalho de periodização de treinamento deve ser sistematizado para obter melhores resultados e evitar possíveis lesões no decorrer do treinamento. No entanto recomenda-se que novos estudos sobre a temática e suas vertentes para que sejam observados e reafirmados outros pontos de vista em novos estudos científicos.

Referências

CASAS, S. R. **Bases para implantar um Programa de Salud Podológica em Triatletas.** Tesis Doctoral – Universidad de Sevilla, Sevilla, 173f. 2017.

CAIXETA, R. S.; SOUZA, R. A.; HIGINO, W. P.; NAKAMURA, P. M.; SILVA, F. F. Avaliação isocinética dos músculos extensores e flexores de joelho em praticantes de ciclismo indoor. **6ª jornada científica e tecnológica, Simpósio de pós-graduação de IFSULDEMINAS.** Pouso Alegre-MG. 06p. 2014.

COELHO, T. B. O efeito do Bikefit no desempenho de ciclistas e na prevenção de lesões não traumáticas associadas ao ciclismo. **Dissertação de mestrado em Ciências da Saúde – Universidade da Beira Interior,** Covilhã, 66f. 2016.

HAUPENTHAL, A.; PIZZOLATTI, A. L.; MANNRICH, G.; KIMURA, M. T.; MENEZES, F. S. O efeito do exercício sobre a estabilidade anterior do joelho. **Fisioterapia em movimento,** Curitiba-PR, v. 22, n. 1, p. 61-68, jan./mar. 2009.

MACHADO, A. M.; LEMOS, T. V., Análise da cinemática, força e potência em ciclistas de alto rendimento. **IV congresso de ensino, pesquisa e extensão da UEG.** Goiânia-GO, 05p. 2017.

O IMPACTO DO AMBIENTE GESTACIONAL NO DESENVOLVIMENTO DA PROLE

Helena Netto Cirelli¹; Kátia Resende Netto Cirelli²; Luis Alberto Domingo Francia Farje³.

¹Aluna de Bacharel em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –

helena.cirelli@yahoo.com.br;

² Bióloga, Dra Ecologia e recursos naturais, MSc Ciências dos alimentos – krncirelli@gmail.com.br;

³Professor do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

luis.farje@fatec.sp.gov.br.

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharelado

Palavras-chave: gestação, estilo de vida materno, desenvolvimento fetal, qualidade de vida da criança.

Introdução: Dados do IBGE (censos de 2000 e 2010) mostram que houve uma queda na fecundidade das mulheres de 15 e 19 anos de 19% para 15,7% no Brasil e no estado de São Paulo foi de 17,1% para 13,9% (IBGE, 2010). E o índice de nascidos vivos com baixo peso ao nascer, no mesmo período, aumentou de 7,7% para 8,4% no Brasil e de 8,7 para 9,2 para o Estado de São Paulo (IBGE, 2010 e FUNDAÇÃO ABRINQ, 2018).

As condições antropométricas das mulheres que desejam ser mãe e que estão grávidas influenciam o feto, impactando o desenvolvimento físico e mental da criança (JONES; VAN DE WATER, 2018; Li et al., 2018; TANDA et al., 2013).

Objetivo: Relacionar estilo de vida materna com o desenvolvimento saudável da prole.

Relevância do Estudo: compreender os efeitos dos impactos no ambiente gestacional, e sua relação com o feto e desenvolvimento da criança é importante para o educador físico, como profissional de saúde, podendo atuar com mulheres nos períodos pré-natal, gestacional e pós-natal e com as crianças na escola, em clubes e academias.

Materiais e métodos: 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).

Resultados e discussões: Em países em desenvolvimento, a taxa de desnutrição ou baixo peso pré-gestacional das mulheres é maior do que o excesso de peso. O baixo índice de massa corporal - IMC pré gestacional aumenta o risco de óbito e desnutrição da criança ao nascer e de atraso do desenvolvimento mental nas crianças até dois anos de idade (Li et al., 2018). O crescimento e o desenvolvimento de um embrião ou feto durante a gravidez humana dependem principalmente da biossíntese e do metabolismo hormonais intactos no líquido amniótico materno (WANG et al., 2018). A nutrição materna antes e durante a gestação impacta diretamente na saúde da prole (Li et al., 2018). Também o feto no útero se adapta as condições ambientais postuladas pela mãe, que em casos de elevado estresse durante a gestação, gera efeitos teratogênicos durante períodos críticos do desenvolvimento do feto na gestação, causando morbidez ao longo da vida (BRUCKNERA; CATALANO, 2018). Além da morbidez, acrescentam-se falhas no desenvolvimento motor, cognitivo e sociocultural (Li et al., 2018). Evidências científicas apontam que durante a gestação, o cérebro da mãe passa por mudanças neurodesenvolvimentais, acarretando em distúrbios neurocomportamentais (JONES; VAN DE WATER, 2018). Desta forma, o sistema imunológico materno interfere no desenvolvimento do cérebro fetal, uma vez que são os anticorpos maternos que reconhecem as proteínas para o desenvolvimento do cérebro do feto (JONES; VAN DE WATER, 2018). O cérebro do feto se desenvolve rapidamente, de forma que qualquer evento durante esse período pode impactar negativamente no

desenvolvimento do sistema nervoso central do feto (TANDA et al., 2013). Com relação ao excesso de peso pré gestacional, algumas anomalias congênitas podem ser levantadas, como defeitos do tubo neural e defeitos cardíacos congênitos na prole, aumentando os riscos de complicações durante o parto (TANDA et al., 2013). Entretanto, o ganho de peso durante a gestação e a prática de atividade física promove um aumento no IMC da criança ao longo da vida e um ganho no desenvolvimento intelectual. Porém se o ganho de peso, neste período, for excessivo aumentam as chances de a criança apresentar sobrepeso entre 5 e 7 anos, época em que há hiperplasia dos adipócitos (Li et al., 2018).

Conclusão: o estilo de vida e as escolhas alimentares que impactam diretamente no IMC materno influenciam diretamente na saúde física e mental da prole logo ao nascer e na primeira infância.

Referências

BRUCKNERA, T. A; CATALANO R. Selection In Utero And Population Health: Theory And Typology Of Research. **SSM - Population Health**. p 101-113, mai 2018.

FUNDAÇÃO ABRINQ. Observatório da criança e do adolescente. **Nascidos vivos com baixo peso ao nascer**. Disponível em: <<https://observatoriocrianca.org.br/cenario-infancia/temas/sobrevivencia-infantil-infancia/618-nascidos-vivos-com-baixo-peso-ao-nascer?filters=1,232;3369,232;24,232>>. Acesso em: 28 ago 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Estatística de Gênero. **Proporção de famílias com mulheres responsáveis pela família (%)**. Censo demográfico, 2010. Disponível em:<<https://www.ibge.gov.br/apps/snig/v1/?loc=0,35&cat=-15,-16,-17,-18,128,129&ind=4704>>. Acesso em: 28 ago 2018.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Estatística de Gênero. **Proporção de mulheres de 15 a 19 entre mulheres em idade reprodutiva (%)**. Censo demográfico, 2010. Disponível em:<<https://www.ibge.gov.br/apps/snig/v1/?loc=0,35&cat=-2,128,129&ind=4714>>. Acesso em: 28 ago 2018.

JONES, K.L.; VAN DE WATER, J. Maternal autoantibody related autism: mechanisms and pathways. **Molecular Psychiatry** 22 Jun 2018. DOI: 10.1038/s41380-018-0099-0.

LI, CH; NI, Z.; LINGXIA Z; SHAONONG D; JING Z.; LEILEI P; VICTORIA W; TAO CH; DUOLAO W.; HONG Y. Effect of maternal pre-pregnancy underweight and average gestational weight gain on physical growth and intellectual development of early school-aged children. **Scientific Reports** 8 12014, 2018. DOI: [10.1038/s41598-018-30514-6.

TANDA, R. ; SALSBERY P.; REAGAN P B; FANG M Z The impact of prepregnancy obesity on children's cognitive test scores. **Matern Child Health J**. 17(2): 222–229; fev 2013.

WANG, R.; TIOSANO D.; SÁNCHEZ-GUIJO A.; HARTMANN M F; WUDY S A Characterizing the steroidal milieu in amniotic fluid of mid-gestation: A LC-MS/MS study. **The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology**. 18 jul 2018. PII: S0960-0760(18)30287-5. DOI: 10.1016/j.jsbmb.2018.07.007.

COMPARAÇÃO DOS MÉTODOS AVANÇADOS DROP-SET E PRÉ EXAUSTÃO E SUA RELEVÂNCIA PARA HIPERTROFIA MUSCULAR

Isabelly Jordana Da Costa Fernandes Silva¹, Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

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

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

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Musculação, Hipertrofia, Treinamento, Métodos

Introdução: Existem diferentes métodos de treinamento em musculação, cada método possui o objetivo de fornecer ao músculo estímulos diferentes com intuito do corpo não ficar adaptado a um só tipo de exercício (BARROSO et al., 2011). Dentre os diversos métodos de prescrição do treinamento resistido (TR), dois são foco deste trabalho, o método de Pré Exaustão (TRPE) e o drop-set (DS), por serem considerados de alta intensidade e assim ter eficácia para hipertrofia muscular, pois o TRPE é capaz de ocasionar maior fadiga do que o treinamento resistido convencional (SILVA; SILVA, 2018) e o DS onde espera-se um aumento na resposta hormonal anabólica, maior estresse muscular ocasionando maior fadiga e micro lesões musculares (STOPPANI, 2008).

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi comparar os métodos de treinamento drop-set e pré-exaustão pela necessidade de compreensão das diversas variáveis metodológicas que envolvem o treinamento de força, principalmente quando o objetivo é hipertrofia muscular.

Relevância do Estudo: Este estudo vem proporcionar aos profissionais de educação física e praticantes de musculação conhecimento sobre a real eficácia de diferentes sistemas de treinamento, tais como, pré-exaustão e drop-set, na hipertrofia muscular, direcionando estímulos adequados em um programa de treinamento.

Materiais e métodos: Foi realizado uma revisão de literatura onde serão pesquisados as principais bases de dados eletrônicas, tais como, Lilacs, Google acadêmico, Scielo, e também livros.

Resultados e discussões: Tem sido sugerido que o método DS e TRPE ocasionavam aumento na secção transversa do músculo de forma significativa, além de prolongar a contração, estímulo e estresse metabólico para uma hipertrofia muscular. Autores como Augustsson et al. (2003) e Silva e Silva (2018) constataram que o TRPE é capaz de ocasionar maior fadiga do que o TR convencional devido ao aumento do volume total de treinamento e no número de repetições, sendo que tais discrepâncias quanto aos resultados podem ser mais eficientes para indivíduos destreinados, já em relação a hipertrofia, o TRPE é mais eficaz para melhorar atividade muscular em comparação com o treinamento com pesos regulares, por outro lado, pode ter desvantagem sobre os efeitos e desempenho, como diminuição da redução na força durante o exercício multiarticular, não descartando a possibilidade de que os profissionais de educação física podem usar este sistema para enfatizar a ativação de certos músculos durante movimentos multiarticulares. No que diz respeito ao Drop-set, estudos apresentados por Carvalho et al. (2014) e Angleri (2017) concordam que o sistema de treinamento não demonstrou mudanças significativas em relação a composição corporal sugerindo que as vantagens oferecidas podem ser devido ao maior volume total de treinamento e não pelo método propriamente dito, entrando em

desavindo com a hipótese deste trabalho e autores como Howe e Waldron (2017) destacam que o método aumenta o trabalho e estende a duração do tempo de contração da musculatura, causando graus de fadiga satisfatórios e em decorrência diminuição transitória na capacidade de produzir força voluntária, isso correspondem com um estresse metabólico maior e níveis significativos de hipertrofia devido a ativação maximizada de unidades motoras e condução de resultados favoráveis quando comparados a um esquema tradicional de treinamento, acrescenta também que o alto volume de treinamento é uma chave determinante no estímulo muscular, portanto o tempo sobre tensão pode ser predominantemente usado para atingir aumentos na área da secção transversa.

Considerações Finais: De acordo com os achados nesta pesquisa, podemos considerar que ambos os métodos de treinamento são eficaz para auxiliar o volume de trabalho em relação ao treinamento voltado a hipertrofia muscular, sendo que a pré-exaustão é eficiente para melhorar atividade muscular e enfatizar músculos principais durante exercícios multiarticulares, por outro lado possui a desvantagem no desempenho, como a redução na força em comparação com o treinamento com pesos regulares devido a maior fadiga muscular prioritariamente no músculo principal e em consequência menor rendimento nos próximos exercícios, enquanto o Drop-set têm o potencial de aumentar o trabalho total completo por unidade de tempo, assim, aumentos na hipertrofia muscular e na força máxima podem ser observados seguindo esse método, embora evidências atuais sugiram que eles não sejam mais superiores que os métodos de treinamento tradicionais.

Referências

- ANGLERI, V. **Os sistemas de treinamento de força pirâmide crescente e drop-set não promovem maiores ganhos de força, massa muscular e mudanças na arquitetura muscular comparado ao treinamento de força tradicional em homens treinados.** 2017. 34f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2017.
- AUGUSTSSON, J.; THOMEÉ, R.; HORNSTEDT, P.; LINDBLOM, J.; KARLSSON, J.; GRIMBY, G. Effect of Pre-Exhaustion Exercise on Lower-Extremity Muscle Activation During a Leg Press Exercise. **J. Strength Cond. Res.**, v.17, n.2, p.411–416, 2003.
- BARROSO, R.; ROSCHEL, H.; GIL, S.; TRICOLI, V. Número de repetições e intensidade relativa em membros superiores e inferiores: implicações para o treinamento. **R. bras. Ci. e Mov.** v.19, n.1, p.66-71, 2011.
- CARVALHO, M. Eficácia do método de musculação drop-set relacionando força e composição corporal. **Saúde Meio Ambiente**, Santa Catarina, v.3, n.2, jul./dez., p. 35-43, 2014.
- HOWE, L.; WALDRON, M. Advanced resistance training strategies for increasing muscle hypertrophy and maximal strength. **Professional Strength & Conditioning** v.47, p.7-13, 2017.
- SILVA, P.; SILVA, F. Treinamento da pré exaustão: Uma evidência baseada na literatura. **Rev. bras. Presc. Fisiol. Exerc.**, São Paulo, v.12, n.72, p. 78-88, 2018.
- STOPPANI, J. **Enciclopédia de musculação e força.** Porto Alegre: Artmed, 2008. 592p.

A MUSCULAÇÃO COMO MEIO DE QUALIDADE DE VIDA AOS IDOSOS

Jamile Nunes Braga¹, Luís Alberto Domingo Francia Farje².

Aluna de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

jamilenunesbraga@gmail.com

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

luis.farje@fatec.sp.gov.br

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: educação física, saúde, terceira idade, treinamento de força.

Introdução: A musculação é um treinamento de força que com o intuito de atingir vários objetivos pode ser usada para atribuir aumento de massa muscular, da resistência muscular, da força máxima e da potência muscular (UCHIDA et al;2013). Com isso a musculação pode ser utilizada na terceira idade para atingir objetivos específicos e melhorar vários aspectos na vida e no corpo desses indivíduos.

Objetivos: Esta revisão bibliográfica visa mostrar os benefícios da musculação na terceira idade, como meio de melhoria na qualidade de vida dos idosos, tanto nos aspectos físicos, mentais e na saúde corporal dos indivíduos.

Relevância do Estudo: De 2015 para 2016, a expectativa de vida do brasileiro ao nascer passou de 75,5 para 75,8 anos, o que representa um acréscimo de três meses e onze dias (BRASIL,2017) e com isso uma maior procura para uma melhor qualidade de vida para essa classe.

Materiais e métodos: Foram utilizados artigos científicos das plataformas online Scielo e Pubmed e livros do acervo das Faculdades Integradas de Bauru (FIB).

Resultados e discussões: Com o aumento da população idosa, é preciso estipular mecanismo e amplitude nos exercícios e na atividade física para melhorar a saúde, a capacidade funcional, a qualidade de vida e a independência nos indivíduos. A genética, o estilo de vida e as doenças crônicas que atuam ativamente na velhice influenciam no envelhecimento (MAZZEO et al; 2012).

Como princípio, atribui-se que a expansão da força muscular é adquirida unicamente com trabalhos de alta intensidade na musculação. Um estudo com duração de nove meses com propósito de avaliar os efeitos da atividade física constante sobre os níveis de força dos idosos mostrou que pessoas com idades avançadas conseguem aumentar a resistência de força muscular (ZAGO et al; 2012).

A Musculação é uma das melhores modalidades para diminuir a incapacidade muscular e suas consequências na terceira idade. A intenção é que o idoso consiga realizar tarefas do cotidiano como subir uma escada, levantar de uma cadeira, caminhar com segurança e não transforma-lo em um atleta (SILVEIRA, 2001).

Um estudo onde se relaciona a aptidão física e a capacidade funcional de idosos de baixa renda que residem em instituições de longa permanência, mostra que os idosos tendem a ter muita dependência de outras pessoas, pois com o sedentarismo agrava o declínio das aptidões físicas e a capacidade funcional (GONÇALVES et al; 2010).

Um processo que faz parte do envelhecimento é a sarcopenia, que se refere à diminuição de massa muscular no corpo, sendo responsável por uma parte na perda da qualidade de vida dos idosos. De acordo com a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, (2018)'' por volta de 15% dos brasileiros tem sarcopenia a partir de 60 anos de idade, chegando a 46% após os 80 anos''. Para se prevenir ou minimizar a sarcopenia é necessário seguir uma

dieta balanceada e praticar atividades físicas e nesse caso a musculação se destaca (RIBEIRO, 2017).

A atividade física constante promove um envelhecimento saudável, pois com a interação de um programa de exercícios ajuda na intervenção determinante para reduzir e prevenir as perdas das capacidades funcionais do envelhecimento. A musculação contribui para aumentar a massa e força muscular que sua perda é associada ao envelhecimento. As vantagens abrangem a melhoria da saúde óssea, redução da probabilidade de osteoporose, melhora postural, de flexibilidade e amplitude de movimento. Com isso as vantagens dos exercícios cotidianos são ter uma vida independente e mais saudável (MAZZEO et al; 2012).

Conclusão: Conclui-se que a musculação na terceira idade deve ser recomendada para melhorar as habilidades funcionais dos idosos, para que assim eles possam ter uma maior autonomia nas situações cotidianas e ter uma maior longevidade de vida. “Afim, o envelhecer nos oferece a oportunidade de rever nossos (pré) conceitos, de fazer aquilo que nunca pensamos que seríamos capazes de realizar, de mudar a nossa realidade e a realidade de quem está à nossa volta” (CARVALHO, [S.I]).

Referências

BRASIL, Ministério da saúde. Agencia de notícias. **Expectativa de vida do brasileiro sobe para 75,8 anos** – 01 dez 2017

CARVALHO F. F. **Como o idoso pode manter a capacidade de realizar as atividades do dia a dia?**[S.I].Disponível em: <https://sbgg.org.br/como-o-idoso-pode-manter-a-capacidade-de-realizar-as-atividades-do-dia-a-dia/>. Acesso em: 31 ago 2018

GONÇALVES L.H.T. et al- O idoso institucionalizado: **avaliação da capacidade funcional e aptidão física**- 02 ago 2010

MAZZEO R. et al. Exercício e Atividade Física para pessoas idosas. **Rev. Bras. de Atividade Física & Saúde**. -15 out 2012

RIBEIRO P. C. **Sarcopenia pode ser prevenida com musculação e dieta ricas em proteínas**. -2017. Disponível em: <https://www.hospitalsiriolibanes.org.br/sua-saude/Paginas/sarcopenia-prevenida-musculacao-dieta-rica-proteinas.aspx>
Acesso em: 31 ago 2018

SILVEIRA, A. A. Jr. **Musculação aplicada ao envelhecimento**. Instituto Lyon, 2001, Curitiba.

UCHIDA, M.C. et al. **Manual de musculação**: Uma abordagem teórico-prática do treinamento de força, Phorte editora, 2013.

ZAGO S.A. et al. **Efeitos de um programa geral de atividade física de intensidade moderada sobre os níveis de resistência de força em pessoas da terceira idade**. Rev. Bras. De Atividade Física & Saúde. Disponível em: <http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1012> .Acesso em: 15 out 2012

PREVALÊNCIA DE OBESIDADE E IMAGEM CORPORAL DE IDOSAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADES FÍSICAS ORIENTADAS

Janaína Aparecida Barbosa¹; Olga de Castro Mendes²

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

jana.barbosa02@hotmail.com;

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

ocmendes2003@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Obesidade, atividade física, mulheres, idosas

Introdução: O envelhecimento no Brasil é um fenômeno predominantemente urbano, motivado pela industrialização desencadeada pelas políticas desenvolvimentistas. Segundo o Ministério da Saúde, a obesidade aumenta com o avanço da idade (BRASIL, 2017). A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo e para o diagnóstico em adultos, o parâmetro utilizado mais comumente é o índice de massa corporal (IMC), de acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia (SBE, [S. I.]). A obesidade é fator de risco para uma série de doenças. O obeso tem mais propensão a desenvolver problemas como hipertensão, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, entre outras (SBE, [S. I.]). Oliveira et al. (2010), citam exercícios físicos como forma de melhorar a qualidade de vida de idosos e além disso, melhoram seus aspectos psicológicos. Segundo Matsuo et al. (2007) demonstram que mulheres de meia idade e idosas se sentem insatisfeitas com a imagem corporal (IC). A IC é definida como uma ilustração que se tem na mente a respeito do tamanho, aparência e forma do corpo, bem como respostas emocionais associadas a essa ilustração, sendo que a formação da IC está diretamente ligada com a forma precisa que se percebe e o nível de descontentamento quanto a isso (QUADROS et al., 2010 apud RAVELLI et al., 2011).

Objetivos: Avaliar a prevalência de obesidade e a imagem corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades físicas orientadas da cidade de Macatuba/SP.

Relevância do Estudo: A obesidade é fator de risco para uma série de doenças. O presente estudo fornecerá informações relevantes aos profissionais de educação física que tem interesse em verificar a prevalência de obesidade e imagem corporal em idosas praticantes e não praticantes de exercícios físico.

Materiais e métodos: Para a pesquisa, foram convidadas 40 mulheres da cidade, com idade igual ou superior a 60 anos, divididas em dois grupos: GP - praticantes de exercícios físicos orientados, como hidroginástica, musculação e ginástica coletiva em uma academia da cidade (n=20) e GNP - não praticantes de exercícios (n=20), indicadas pelas praticantes pelo sistema “bola de neve”, sem ligação com alguma instituição específica. Foi aplicado um questionário com perguntas relativas a informações pessoais, saúde atual e pregressa, medicamentos em uso, prática de exercício físico, frequência semanal, tipo de exercício e duração diária. Para avaliar a prevalência de obesidade foi utilizado o IMC - Índice de Massa Corporal, calculado pela relação peso/altura, pela equação $\text{peso (kg)}/\text{altura}^2 \text{ (m)}$ de acordo com Ricardo (2002). Em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS), propôs a utilização dos seguintes pontos de corte para classificação de idosos: baixo peso ($\text{IMC} \leq 22 \text{ kg/m}^2$) e sobrepeso ($\text{IMC} \geq 27 \text{ kg/m}^2$). Cervi et al. (2005), também propõe a separação de obesidade em graus, de acordo com risco de mortalidade dos idosos: pré-obeso ($\text{IMC } 27\text{-}29,9 \text{ kg/m}^2$), obesidade classe I ($\text{IMC } 30,0\text{-}34,9 \text{ kg/m}^2$), obesidade classe II ($35,0\text{-}39,9 \text{ kg/m}^2$) e obesidade classe III ($\text{IMC} > 40,0 \text{ kg/m}^2$). Tal classificação leva em consideração as modificações na composição corporal que ocorrem com o envelhecimento. Também foi avaliada a auto-imagem sobre sua silhueta, assim como a forma física que gostaria de ter através do Conjunto de Silhuetas de Stunkard. O conjunto de silhuetas foi mostrado às mulheres, solicitando que fizessem anotações nas figuras conforme às seguintes perguntas: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atualmente (SA)? Qual é a silhueta que você gostaria de ter, silhueta ideal (SI)? Para verificar a insatisfação corporal, foi utilizada a diferença entre a SA e a SI, apontadas. Para variação igual a zero, o indivíduo foi classificado como satisfeito com sua aparência e, para variação diferente de zero, foi classificado como insatisfeito. Caso a diferença fosse positiva, considerou-se uma

insatisfação pelo excesso de peso e, quando negativa, uma insatisfação pela magreza. O avaliador se isentou de dar opinião na escolha das silhuetas.

Resultados e discussão: Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos nas variáveis massa corporal, estatura e IMC. O IMC para idosos classifica ambos os grupos como pré-obesos. Quando se analisa a frequência e a porcentagem de participantes dentro das faixas de classificação pelo IMC, a maior porcentagem observada foi entre os P para a classificação de eutróficos (45%), seguido pelos eutróficos nos NP e pré-obesos em P e NP (30% cada). A presença das classes II e III foram maiores nos NP (10%). O escore da imagem corporal (IC) atual relatada pelas participantes do GP foi de $5,15 \pm 1,46$ e a ideal $3,85 \pm 0,67$. Do grupo GNP foi $5,85 \pm 1,31$ a atual e $3,85 \pm 0,99$ a ideal. A insatisfação com a IC, avaliada pela diferença entre a silhueta atual e a silhueta ideal apontadas foi de $1,30 \pm 1,04$ para GP e $2,00 \pm 1,12$ para o GNP, sendo observada diferença significativa entre os grupos ($p < 0,028$), apresentando superioridade no GNP. No GP 15% se apresentou satisfeito com a IC e 85% insatisfeito. No GNP apenas 5% se manifestou satisfeito e 95% insatisfeito. Em ambos os grupos, entre os insatisfeitos, apenas 5% (um participante em cada grupo) estava insatisfeito com a magreza, o restante com o excesso de peso. Estudo realizado por Vagetti et al. (2017) avaliou 4346 idosos participantes do programa *Idoso em Movimento*, desenvolvido pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, em Curitiba – PR. Verificou-se que apenas 24,0% da amostra encontrava-se com IMC classificado como eutrófico, enquanto que 42,9% apresentaram-se com sobrepeso e 33,1% com obesidade. Um estudo realizado por Pereira et al. (2008) avaliou 62 idosos ($67,65 \pm 5,83$ anos) praticantes de hidroginástica, o estudo revelou que 25,8% das idosas estão satisfeitas com sua imagem corporal, 1,6% está insatisfeita pela magreza e o maior percentual de idosas (72,6%), pelo excesso de peso.

Conclusão: Embora não tenham sido observadas diferenças significativas no IMC e nos escores de imagem corporal, a insatisfação com a imagem corporal foi maior no grupo de não praticantes. A maior insatisfação com a imagem corporal em ambos os grupos é relativa ao excesso de peso. Novos estudos devem ser realizados, com maior número de participantes para melhor compreensão do assunto.

Referências

- BRASIL, Saúde 2017. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/saude/2017/04/obesidade-cresce-60-em-dez-anos-no-brasil>> Acesso em: 22 mar. 2018.
- CERVI, A; FRANCESCHINI, S. C. C; PRIORE, S. E. Análise crítica do uso do índice de massa corporal para idosos. **Rev Nutr.**, Campinas, v. 18, n. 6, p. 765-775, 2005.
- MATSUO, R. F.; VELARDI, M.; BRANDÃO, M. R. F.; MIRANDA, M. L. J. Imagem corporal de idosas e atividade física. **Rev Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 1, p. 37-43, 2007.
- OLIVEIRA, C. A. Qualidade de vida em idosos que praticam atividade física - uma revisão sistemática. **Rev Bras Geriatr Gerontol** v. 13 n. 2, 301-312 2012.
- PEREIRA, E. F. et al. Relação entre diferentes indicadores antropométricos e a percepção da imagem corporal em idosas ativas. **Rev Psiq Clín.** v. 36, n. 2, p. 54-9, 2009.
- RAVELLI, F; MACHADO, A. A; DEZAN, F. F; ROSTIROLA, C. S; BOARRETTO, L. B. Uso de esteróides anabolizantes androgênicos: estudo sobre a vigorexia e a insatisfação corporal; **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.10, n. 6, 2011.
- RICARDO, D. R; ARAÚJO, C. G. S. Índice de Massa Corporal: Um Questionamento Científico Baseado em Evidências. **Arq Bras Cardiol**, v. 79, n. 1, p. 61-9, 2002.
- SBEM – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. O que é a obesidade? [S. I.]. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/o-que-e-obesidade>>. Acesso em: 20 abril de 2018.
- VAGETTI, G. C. et al. Associação do índice de massa corporal com a aptidão funcional de idosas participantes de um programa de atividade física. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 214-224, 2017.

INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA NA RECUPERAÇÃO DE ATLETAS LESIONADOS

Janaina Fernanda Diniz Ferreira¹; Dr^a Juliana Martins Pereira²; Dr^a Jorgeta Zogheib Milanezi³

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

² Professora EBTT do Instituto Federal da Bahia, Campus Seabra – juliana_pereira@hotmail.com;

³ Professora do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – jorgeta@bol.com.br;

Grupo de trabalho: Educação Física – Bacharelado.

Palavras-chave: Lesão, Comportamento, Intervenção Psicológica, Psicologia do Esporte.

Introdução: Devido a grandes esforços, fortes impactos, movimentos rápidos e repetitivos, as lesões estão entre as queixas mais comuns entre os atletas de alto rendimento e os não atletas. Em qualquer tipo de esporte torna-se imprescindível que além dos profissionais da saúde, mas também os demais profissionais que trabalham com atletas, aprendam a conviver e a lidar com as lesões diretamente ligadas ao esporte que o atleta pratica, unindo o tratamento físico e psicológico. Como medida de intervenção, o Psicólogo do Esporte busca através do conhecimento e competência desenvolver duas funções: diagnosticar e avaliar; e através da intervenção conduzir de forma cooperativa com outras pessoas da área, aconselhar ou atuar como consultor em situações de problemas especiais. Segundo Mendo (2002), a intervenção psicológica durante o processo de reabilitação pode distinguir entre fatores que proporcionam a necessidade da mesma. Como forma de prevenção de lesão, estão adotando como estratégia o aquecimento e o alongamento ativo e passivo antes dos treinos.

Objetivos: O presente estudo tem como objetivo demonstrar a Psicologia Esportiva, as reações psicológicas frente à lesão esportiva, as competências psicológicas e identificar formas de intervenção psicológica, para ajudar na recuperação de lesão em atletas de alto rendimento e os não atletas.

Relevância do Estudo: O estudo tende a mostrar que a Psicologia do Esporte pode ser um diferencial no tratamento, na prevenção e na recuperação da lesão, através de técnicas que poderão ajudar na sua recuperação física e psicológica, indicando um retorno mais rápido as atividades do treinamento.

Materiais e métodos: O presente estudo caracteriza – se como uma revisão de literatura, sendo utilizadas para sua elaboração as principais bases de dados online, tais como, Scielo, LILACS e, também, nos livros e capítulos impressos, a partir do ano de 1890 até a atualidade.

Resultados e discussões: O termo lesão significa trauma corporal que resulta em no mínimo uma incapacidade física e uma inibição temporária da função motora (ainda que, por vezes, permanente). Cohen e Abdalla (2003) definem lesão como um dano causado por traumatismo físico sofrido pelos tecidos do corpo. Todas as modalidades esportivas estão sujeitas as causas e fatores provocantes e agravantes de lesões. A lesão é um fator que pode ocorrer em qualquer prática de atividade física. Grande parte das lesões são decorrentes de atividade esportiva, que corresponde cerca de 10 a 55% das lesões. A Psicologia Esportiva é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos e a aplicação desses conhecimentos (WEINBERG, GOULD, 2001). Pode – se afirmar com segurança que uma das tarefas da Psicologia do

Esporte é a aplicação das suas teorias e métodos na prática do desporto e a comprovação de sua utilidade nessa prática. Devido às consequências que as lesões podem gerar ao atleta, torna – se fundamental o aprimoramento das variáveis psicológicas que interferem na lesão e as alternativas que a Psicologia oferece para auxiliar na prevenção e reabilitação em atletas lesionados. As principais aplicações do trabalho do psicólogo no auxílio de atletas são: Estratégias para aumentar a motivação, reforçamento positivo, feedback da atuação, e relaxamento muscular. A aplicação destas técnicas, e intervenções dependerá sempre do planejamento e de demandas individuais e coletivas, quando equipe. Os tratamentos iniciais, como a crioterapia e imobilização costumam ser ministrados logo após a lesão. As técnicas de relaxamento são primariamente utilizadas para inibir as tensões musculares, com consequente diminuição de respostas emocionais inadequadas. Pode – se citar ainda, o relaxamento progressivo e a respiração profunda (DAVIS, ESHELMAN E MCKAY, 1996; PESCA, 2004).

Conclusão: Os atletas de alto rendimento e os não atletas são passíveis de terem lesões, devido aos esforços em que são submetidos. Neste trabalho, foram retratadas as variáveis psicológicas, e as alternativas para realizar a intervenção psicológica. Reafirmando que, nem todos os atletas reagem da mesma maneira à frente de uma lesão, portanto, a intervenção irá sempre depender do planejamento e da necessidade do atleta, seja ela individual ou coletiva.

Referências

COHEN, Moisés; RENE Abdalla, Jorge. **Lesões nos esportes – Diagnóstico, prevenção e tratamento.** São Paulo: Revinter, 2003.

DAVIS, Martha; ROBBINS Eshelman, Elisabeth; MCKAY, Matthew. **Manual de Relaxamento e Redução do Stress.** São Paulo, 1996.

DUARTE Pesca, Andréa. **Intervenção psicológica em um trabalho interdisciplinar na recuperação de atletas lesionados de futebol.** Florianópolis, 2014.

HERNÁNDEZ Mendo, Antonio. **La intervención psicológica en las lesiones deportivas.** Revista Digital – Buenos Aires – Ano 8, n.52, 2002.

RICARDO Lebert Cozan, João. **Psicologia do Esporte: Clínica, alta performance e atividade física.** 1ª ed, Dezembro de 2004.

WEINBERG, Robert; GOULD, Daniel. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e Exercício.** Artmed; 6ª ed, 2001.

FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVAM PESSOAS A PRÁTICAR CORRIDAS DE RUA

Jéssica Caroline Leandro de Almeida Cardoso¹; Marcelo Antônio Ferraz²;

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

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

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Corridas de rua, fatores motivacionais, motivação, grupos de corrida.

Introdução: A motivação tem sido objeto de estudos de diversas áreas do conhecimento, como: as necessidades humanas, o bem psicológico, a autoestima, os valores humanos, as relações humanas, a educação, a organização e o trabalho, cuidados com a saúde, atividade física e o esporte (BALBINOTTI; SALDANHA; BALBINOTTI, 2009). Neste sentido, é que a motivação pela prática regular de atividade física tem ganhado destaque nas pesquisas brasileiras e mundiais nas últimas décadas. Atualmente, vem aumentando muito a procura pela qualidade de vida, pelo bem-estar, pelo envelhecimento saudável, ou seja, as pessoas estão procurando cada vez mais se exercitar e isso foi um “carro chefe” para que aumentasse a procura pela corrida de rua, sendo em grupos de corrida estruturados ou individualmente. O crescimento da prática dessa modalidade é originado por interesses diversos, e elenca alguns deles como: promoção à saúde, estética, integração social, fuga do estresse e busca de atividades prazerosas ou competitivas (SALGADO; CHACON MIKAIL, 2006). Os fatores como saúde, peso corporal, aparência, melhorias no sono, humor, autoestima, socialização, apoio do cônjuge, atividade ao ar livre, redução da ansiedade, estresse e depressão são possíveis razões principais para adesão à corrida supervisionada (TRUCCOLO; MADURO; FEIJÓ, 2008). São muitas as provas em que os atletas de elite e os corredores amadores disputam espaço em busca de reconhecimento profissional, oportunidade no esporte ou alternativa saudável de lazer, na qual o prazer, a integração social e a prática de atividade física em busca de melhoria na saúde convivem de forma harmônica e integrada. A corrida de rua também é uma das poucas modalidades esportivas atualmente que permitem a participação dos corredores amadores junto aos atletas de elite no mesmo evento, embora em categorias distintas. Tudo isso faz da corrida de rua, modalidade esportiva muito praticada atualmente (MASSARELLA, 2008). Mas qual será o motivo, ou quais serão os motivos que levam pessoas a praticarem a corrida de rua?

Objetivos: Identificar quais são os motivos que levam as pessoas a praticar a corrida de rua, seja de forma individualizada ou participando de grupos organizados.

Relevância do Estudo: Fornecer aos profissionais de áreas voltadas a saúde, corrida e da Educação Física subsídios e informações relevantes sobre os fatores motivacionais que levam homens e mulheres, participantes em grupo ou de forma individualizada a praticar provas de corrida de ruas. Ainda, mostrar informações relevantes que poderão contribuir em práticas que potencializarão os fatores motivacionais para conquistar mais adeptos ou ainda fazer com que os praticantes sejam perseverantes na sua prática.

Materiais e métodos: A amostra foi composta por (N=40) indivíduos, 20 do sexo feminino e 20 do sexo masculino. Metade dos indivíduos (20) fizeram parte de grupos organizados (GO) que fazem a prática de corrida de rua juntos, a outra metade, ou seja, 20 foram de praticantes da corrida de rua de forma individualizada (GI). O presente estudo é uma pesquisa descritiva e comparativa de delineamento transversal. O instrumento de avaliação foi um Questionário, adaptado chamado Inventário de Motivação à Prática de Atividade Física/ Esporte, o IMPRAFE – 54 (BALBINOTTI e BARBOSA, 2006). O questionário contém 54 itens para ser respondidos de forma fechada e três questões abertas.

Resultados e discussões: No presente estudo, que teve objetivo de analisar os fatores motivacionais que levam as pessoas a praticar corrida de rua, foram obtidos os seguintes resultados: nas perguntas abertas, homens e mulheres de grupos de corrida e sem grupo de corrida, informaram que entraram para corrida pela qualidade de vida, bem-estar e saúde e desafio pessoal. Alguns participantes tanto homens, quanto mulheres que não fazem parte de corrida, disseram que entrariam para grupo de corrida pela motivação e aprimoramento na corrida, os outros não pretendem entrar. Já os participantes que já fazem parte de grupo de corrida, homens e mulheres, disseram que, as amizades, a motivação em treinar em grupo, melhora do desempenho e melhora na postura fizeram com que entrassem e continuassem no grupo de corrida. Já nas perguntas fechadas, foi obtido o resultado de que a saúde é o que mais motiva os corredores a entrarem para corrida de rua, isso tanto pelos grupos de corrida (homens e mulheres), quanto os que não fazem parte de grupos de corrida. Já o que menos motiva é questão pessoal. Truccolo; Maduro; Feijó (2008), que fizeram uma pesquisa sobre os Fatores Motivacionais de adesão a grupos de corridas, e chegaram aos resultados que 64,5% dos homens e 85,3% das mulheres consideram a saúde como o mais motivador para a prática da corrida de rua. Isso ocorre porque estes praticantes buscam uma qualidade de vida, através da melhora de diversos fatores como, por exemplo, cardiorrespiratórios, evitando doenças e proporcionando bem-estar físico, mental e social (Pitanga, 2009).

Conclusão: Conclui-se que homens e mulheres de grupos de corrida e sem grupo de corrida, informaram que entraram para corrida pela qualidade de vida, bem-estar e saúde e desafio pessoal. Alguns participantes tanto homens, quanto mulheres que não fazem parte de corrida, disseram que entrariam para grupo de corrida pela motivação e aprimoramento na corrida. Os participantes que já fazem parte de grupo de corrida, homens e mulheres, disseram que, as amizades, a motivação em treinar em grupo, melhora do desempenho e melhora na postura fizeram com que entrassem e continuassem no grupo de corrida. A saúde é o que mais motiva os corredores a entrarem para corrida de rua, isso tanto pelos grupos de corrida (homens e mulheres), quanto os que não fazem parte de grupos de corrida. Já o que menos motiva é o fator pessoal

Referências:

- BALBINOTTI, M. A. A.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A.. **Dimensões motivacionais de basquetebolistas infanto-juvenis: um estudo segundo o sexo.** Revista Motriz, Rio Claro, v.15, n.2, p.318-329, abr./jun. 2009.
- MASSARELA, F.L. **Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua.** Dissertação de Mestrado apresentada a Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, para obtenção do título de Mestre em Educação Física. Campinas, 2008.
- SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. **Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v.4, n.1, 2006.
- TRUCCOLO, A.B.; MADURO, P. A.; FEIJÓ, E. A. – **Fatores motivacionais de adesão a grupos de corrida.** Motriz, v. 14, n 2, p. 108-114, 2008..

HABILIDADES FUNCIONAIS EM CRIANÇAS COM A SÍNDROME SMITH-MAGENIS (SSM)

Jéssica Cristina Balzon¹; Luciana Alves de Souza de Carvalho²;

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Bacharel

Palavras-chave: smith magenis; habilidades funcionais; autocuidado; síndrome; genética; função social; mobilidade;

Introdução: Os primeiros anos de vida da criança são caracterizados como um período de importante maturação neurológica e aquisição das habilidades motoras fundamentais, no qual ocorre uma otimização do processo de construção de comportamentos motores, que são determinantes para o desenvolvimento motor subsequente. Assim, a constante transformação e aperfeiçoamento das habilidades motoras permitem a aquisição de habilidades funcionais, independência e maior capacidade de adaptação ao ambiente (FLEHMIG, 2005; NOBRE, et al., 2009). A Síndrome Smith-Magenis (SSM) é uma afecção genética caracterizada por múltiplas anomalias congênitas e alterações comportamentais associadas à deleção da região cromossômica ou mutações do ponto gene *RAI1*. A SSM foi descrita em 1982 e sua incidência é estimada em 1:25.000 nascidos vivos, entretanto, estudos relatam que esta síndrome ainda é pouco diagnosticada pelo desconhecimento dos profissionais de saúde (SMITH, MCGAVRAN e WALDSTEIN, 1982; GROPMAN, DUNCAN e SMITH, 2006; ELSEA e GIRIRAJAN, 2008).

Conhecer as habilidades funcionais de autocuidado, mobilidade e para execução tarefas de função social em crianças com Smith-Magenis permitirá identificar o impacto destas anomalias no desenvolvimento global da criança. *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 (LIONG, RIDGERS e BARNETT, 2015).

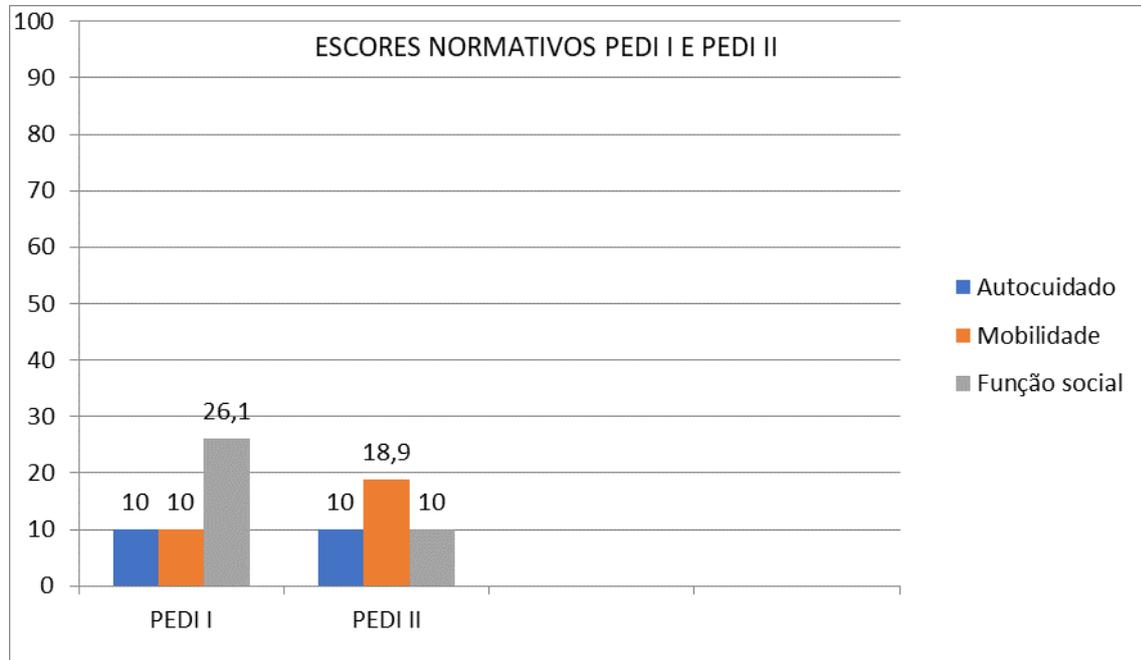
Objetivos: Este estudo teve como objetivo de verificar o desempenho em habilidades funcionais nas áreas de autocuidado, mobilidade, função social e nível de independência em crianças com Smith-Magenis.

Relevância do Estudo: É importante um melhor entendimento sobre o quanto as manifestações desta entidade clínica podem afetar o desenvolvimento e desempenho destes indivíduos nos aspectos funcionais nas áreas de autocuidado, mobilidade, função social e nível de independência.

Materiais e métodos: O estudo foi proposto em um modelo observacional descritivo transversal. A avaliação dos participantes foi realizada com os responsáveis (pais/responsáveis) pelas crianças com síndrome de Smith-Magenis através de contato telefônico pela rede social denominada *whatsApp*, distribuídos em várias regiões do Brasil, da qual a aluna pesquisadora faz parte por ser também responsável por uma criança portadora da síndrome estudada. Este grupo no *whatsApp* foi criado pelos próprios responsáveis. A casuística foi composta por um grupo de pais/responsáveis de 05 crianças na faixa etária de três a sete anos e meio, de ambos os sexos, acometidas pela síndrome de Smith-Magenis. O instrumento foi o PEDI, uma avaliação realizada por meio de entrevista com duração estimada entre 50 e 60 minutos a ser aplicada nos pais ou responsáveis das crianças selecionadas.

Resultados:

Figura 1 Escores normativos do PEDI I e PEDI II



A figura um demonstra que as crianças avaliadas estão no escore normativo inferior a 30, o que ilustra atraso no desempenho de autocuidado, mobilidade e função social no PEDI I e no PEDI II.

Conclusão: Neste estudo com o grupo dessas crianças com a síndrome de Smith-Magenis, verificou-se que o desempenho em habilidades funcionais nas áreas de autocuidado, mobilidade, função social e nível de independência, foi inferior ao desejável pela faixa etária. Mediante os achados espera-se contribuir para a maior sensibilização dos profissionais de saúde, a fim de que sejam elaboradas medidas de intervenção no contexto da prevenção e tratamento, para que forneçam o suporte adequado para essa população estudada. Ressalta-se que não foram encontrados estudos com essas variáveis em crianças com a síndrome de Smith-Magenis.

Referências

ELSEA, S.H.; GIRIRAJAN, S. Smith-Magenis syndrome. *Eur J Hum Genet.* 2008.
FLEHMIG, I. Texto e atlas do desenvolvimento normal e seus desvios no lactente: diagnóstico e tratamento precoce do nascimento até o 18º mês. São Paulo: Atheneu; 2005.
LIONG, G.H.; RIDGERS, N.D.; BARNETT, L.M. Associations between skill perceptions and young children's actual fundamental movement skills. *Percept Mot Skills*, 2015..
SMITH, A.C.M.; MCGAVRAN, L.; WALDSTEIN, G. Deletion of the 17 short arm in two patients with facial clefts. *Am J Hum Genet.* 1982.
NOBRE, F.D.A.; CARVALHO, A.E.V.; MARTINEZ, F.E.; LINHARES, M.B.M. Estudo longitudinal do desenvolvimento de crianças nascidas pré-termo no primeiro ano pós-natal. *Psicol Reflex Crit.* 2009.

LESÃO NO JOELHO E O ESPORTE

Jonathan Wesley Godoy dos Santos¹; Brenno dos Santos Silva²; Aldo Henrique Menechelli Ferrari²;
Luis Alberto Domingo Francia Farje^{3,4}

¹Autor – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – Jonathan.wesley2018@gmail.com;

²Co-autor – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – brenno.jogador@hotmail.com;

²Co-autor – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – menechelli82@gmail.com;

³Professor orientador – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luisfarje@fatec.sp.gov.br.

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: lesão, ligamento cruzado anterior, lesões no futebol, futebol, joelho.

Introdução: O futebol é considerado o esporte mais praticado mundialmente por atletas amadores e profissionais de ambos os sexos e, sua popularidade vem aumentando cada vez mais (BRITO, 2009). O futebol exige um alto nível de preparação física do atleta, sendo complexo fazer com que o atleta atinja o equilíbrio da preparação física e as exigências do atleta, conseqüentemente o número de lesões traumáticas graves também aumentou, pois além dos jogos, os treinamentos fazem que o atleta praticante tenha maior propensão a lesões (STEWIEN, 2005). Dessa forma o joelho e todo seu mecanismo de articulação é altamente solicitado deixando-o mais vulnerável a lesões graves. O entorse no joelho é muito frequente podendo ocorrer lesão no ligamento cruzado anterior, que pode fazer com que atleta abandone este esporte por suas complicações na funcionalidade do joelho (BRITO, 2009; CAMANHO, 1997).

Objetivos: O trabalho visa trazer informações sobre a lesão do joelho, suas causas, diagnóstico e tratamentos a fim de conscientizar e salientar como sua gravidade pode afetar os atletas.

Relevância do Estudo: Atualmente as pessoas estão cada vez mais preocupadas em realizar atividades físicas assim como praticar alguma modalidade esportiva e muitas delas não têm consciência sobre as lesões articulares, principalmente de joelho e as vezes estas atividades são realizadas sem orientação devida o que pode decorrer em lesões que afastam temporária ou definitivamente da prática de esportes. Assim, há necessidade de estudos e pesquisas científicas a fim de melhorar a prevenção e tratamento destas lesões.

Materiais e métodos: Essa revisão bibliográfica foi feita com uso de artigos científicos disponíveis em plataformas digitais, como google acadêmico, Scielo e PubMed.

Resultados e discussões: A prática de esportes competitivos vem sendo iniciada precocemente com o objetivo de conseguir bons resultados, gerando um número alto de treinamentos avançados que aumentam os riscos das lesões devido à sobrecarga nos tendões, causando rupturas parciais ou completas do ligamento. Com a iniciação no esporte competitivo mais cedo, lesões em crianças vem acontecendo cada vez mais. Dentro do futebol, a dinâmica dos movimentos em um curto espaço de tempo faz com que as lesões ocorram com maior frequência, de forma que futebolistas do meio de campo para frente onde exige um alto nível técnico são mais propensos a lesões traumato-ortopédicas (ZEK CER [S.I.]). A maior região lesionada pelos atletas de futebol são os membros inferiores e o entorse é uma delas que pode originar a lesão do ligamento cruzado anterior. Esta lesão altera todo o desempenho do atleta no esporte e o tratamento da mesma pelo departamento médico deve conseguir que o atleta possa voltar em condições de recuperar a mobilidade e performance da articulação (PEDRINELLI, 1994; REZENDE, 1993). Para o

diagnóstico da lesão são utilizados métodos de radiodiagnóstico como a ressonância magnética (RM) e o ultrassom (US). A RM é um método não invasivo e indolor, mas de custo elevado o que dificulta o acesso das pessoas a este procedimento. Já o US é um método mais acessível, mas que depende muito da perícia do examinador (KELLY, 1991). Após o diagnóstico, o atleta é submetido a cirurgia de reparo. Assim após a cirurgia, o atleta é classificado em 3 níveis de resultado: bom, quando o atleta retornou às atividades após 6 meses da operação; regular, retornou em mais de 6 meses após a operação levando a outro tipo de tratamento após a cirurgia e, mau, onde houve falha no procedimento cirúrgico (CASTELEYN; HANDELBERG, 1996).

Conclusão: Conclui-se que a gravidade da lesão leva a diferentes tratamentos e, diferentes tempos de recuperação dependendo diretamente departamento médico que realizou o tratamento do atleta, pois equipes médicas com experiência e perícia podem conseguir que o atleta tenha uma recuperação rápida, que permita o atleta a voltar a suas atividades em tempo curto evitando o afastamento permanente dos atletas por causa de lesões articulares graves.

Referências

BRITO, J. Prevenção de lesões do ligamento cruzado anterior em futebolistas. **Rev. Bras. Med. Esport.** Porto, Portugal, v.15, n.1, p. 62-69, 2009.

CAMANHO, G. Tratamento da lesão aguda do ligamento cruzado anterior. **Rev. Bras. Ortop.** v. 32, n.5, p.347-352, 1997.

CASTELEYN, P.; HANDELBERG, F. Non operative treatment of anterior cruciate ligament injuries in the general population. **J Bone Joint Surg**, v.78, p. 446-451, 1996^a

KELLY, M et al. MR imaging of the knee: clarification of its role. **Arthroscopy**, v.7, p. 78-85, 1991.

PEDRINELLI, A. Incidência de lesões traumáticas em atletas de futebol. Dissertação. São Paulo. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, 1994

REZENDE, U.; CAMANHO, G.; HERNANDEZ, A. Alteração da atividade esportiva nas instabilidades crônicas do joelho. **Rev. Bras. Ortop.** v.28, p. 725-730, 1993.

STEWIEN, E. Ocorrência de entorse e lesões do joelho em jogadores de futebol da cidade de Manaus, Amazonas. **Acta. Ortop Bras.** Manaus, Amazonas, v.13, n.3, p. 141-146, 2005.

ZECKER, A. Estudo indica que número de lesões em adolescentes, durante esportes, está aumentando [S.I.]. Disponível em: <http://cidadedofutebol.uol.com.br/cidade07/Site/Artigo/Materia.aspx?IdArtigo=5229>. Acesso em 16 de maio de 2007.

A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA A PREVENÇÃO E MELHORA DA MECÂNICA ARTICULAR DE PESSOAS COM CONDROMALÁCIA PATELAR

Josiane Paschoarelli¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

Palavras-chave: Dor; condromalácia; exercício; musculação.

Introdução: A condromalácia patelar ou síndrome patelofemoral, é uma patologia caracterizada pelo amolecimento, afinamento ou degradação da cartilagem articular (HAUSER; SPRAGUE, 2014), e sua etiologia não é totalmente esclarecida por estar ligada aos fatores intrínsecos e extrínsecos (CABRAL et al., 2008). Segundo Kisner e Colby (2009), um exame e uma avaliação do aluno é a base para determinar se um programa de exercícios resistidos é indicado e pode melhorar os níveis de função musculoesquelética ou prevenir disfunções potenciais, e assim, alcançar as metas funcionais e resultados específicos, buscando obter um equilíbrio entre força, potência e resistência muscular à fadiga.

Objetivos: Verificar como é ocasionada a condromalácia patelar; como a musculação pode auxiliar na prevenção e na recuperação desse tipo de lesão; e quais os exercícios mais adequados para serem aplicados no indivíduo acometido por esse tipo de lesão.

Relevância do Estudo: Este trabalho justifica-se devido à condromalácia patelar ser uma lesão musculoesquelética bastante comum, inclusive entre os jovens, e muitos acabam abandonando a prática de atividades físicas devido aos desconfortos ocasionados por essa patologia, sendo assim, faz-se necessário que profissionais da área da saúde e em especial bacharéis em educação física, tenham um direcionamento quanto à prática de exercícios físicos que possam corrigir alterações mecânicas que ocasionam tal patologia ou ao menos amenizar os efeitos naqueles que já estão acometidos.

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

Resultados e discussões: Esta revisão de literatura mostrou que a condromalácia patelar ou síndrome patelofemoral é uma lesão musculoesquelética caracterizada pelo amolecimento, afinamento ou degradação da cartilagem articular e está classificada em grau I, II, III e IV (HAUSER; SPRAGUE, 2014). Os sintomas apresentados são: crepitação patelar e dor na região anterior ou retropatelar e esta patologia acomete principalmente mulheres devido ao aumento do ângulo Q (CABRAL et al., 2008). Outro fator comum da condromalácia é o desequilíbrio entre os estabilizadores dinâmicos mediais e laterais, causando um deslizamento ou mau alinhamento patelar (BESSA et al., 2008). As maioria dos estudos confirmam que o fortalecimento dos músculos do quadríceps femoral e dos abdutores e rotadores externos do quadril são essenciais para o tratamento e prevenção da condromalácia (NAKAGAWA et al., 2008; SANTOS et al., 2015; NASCIMENTO et al., 2018), podendo ser executados em cadeia cinética fechada e aberta (CABRAL et al., 2008;). Os alongamentos dos músculos quadríceps, posteriores de coxa, flexores do quadril, gastrocnêmio e trato iliotibial têm um papel importante também no tratamento de pacientes com condromalácia, pois protegem as articulações, minimizam o estresse mecânico e

potencializam o alongamento das fibras, aumentando a circulação sanguínea local, importante para a resposta muscular do indivíduo (RIBEIRO; LIGGIERI, 2018).

Conclusão: O fortalecimento dos músculos do quadríceps (principalmente do vasto medial oblíquo), e dos músculos abdutores e rotadores externos do quadril (glúteo médio, fibras superiores do glúteo máximo e tensor da fáscia lata), associado ao alongamento dos músculos isquiotibiais são essenciais na prevenção e reabilitação da condromalácia patelar, podendo ser executados, tanto em cadeia cinética fechada quanto aberta, respeitando-se sempre os limites de dor do indivíduo, a amplitude articular e os níveis de força para que a articulação não seja sobrecarregada. Os resultados também indicaram diminuição da dor, ganho de força muscular, melhor alinhamento da patela, melhoria da funcionalidade e qualidade de vida do indivíduo.

Referências

BESSA, S. N. F.; SANTOS, E. P.; SILVEIRA, R. A. G.; MAIA, P. H. B.; BRASILEIRO, J. S. Atividade eletromiográfica do vasto medial oblíquo em portadoras da síndrome da dor patelofemoral. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 157-163, 2008.

CABRAL, C. M. N.; MELIM, A. M. O.; SACCO, I. C. N.; MARQUES, A. P. Fisioterapia em pacientes com síndrome fêmoro-patelar: comparação de exercícios em cadeia cinética aberta e fechada. **Acta Ortop. Bras.**, v. 16, n. 3, p.180-185, 2008.

HAUSER, R. A.; SPRAGUE, I. S. Outcomes of prolotherapy in chondromalacia patella patients: improvements in pain level and function. **Clin. Med. Insights: arthritis and musculoskelet disord.**, Cleveland, v. 7, p. 13-20, 2014.

KISNER, C.; COLBY, L. A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas.** 5 ed. São Paulo: Editora Manole Ltda, 2009.

NAKAGAWA, T. H., MUNIZ, T. B., BALDON, R. M., SERRÃO, F. V. A abordagem funcional dos músculos do quadril no tratamento da síndrome da dor femoro-patelar. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 21, n. 1, p. 65-72, 2008.

NASCIMENTO, L. R.; TEIXEIRA-SALMELA, L. F.; SOUZA, R. B.; RESENDE, R. A. Hip and knee strengthening is more effective than knee strengthening alone for reducing pain and improving activity in individuals with patellofemoral pain: a systematic review with meta-analysis. **J. Orthop. Sports Phys. Ther.** v. 48, n. 1, p. 19-31, 2018.

RIBEIRO, C.; LIGGIERI, V. **Alongamento e postura: um guia prático.** São Paulo: Summus Editorial, 2016.

SANTOS, T. R. T., OLIVEIRA, B. A.; OCARINO, J. M; HOLT, K. G., FONSECA, S. T. Effectiveness of hip muscle strengthening in patellofemoral pain syndrome patients: a systematic review. **Braz. J. Phys. Ther.** v.19, n.3, p.167-176, 2015.

A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL APÓS TRAUMAS CRANIOENCEFÁLICO

Kaic Oivane Pereira¹; Wendell Lima da Silva²; Daniel Pestana da Silva³

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

²Professor Wendell Lima da Silva do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – wllac@hotmail.com;

³Professor Ms. Daniel Pestana da Silva do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – dapesil@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Educação Física licenciatura

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil, trauma crânio encefálico, brinquedoteca, lúdicas.

Introdução: As crianças no processo do crescimento ocorrem o adoecimento, algumas vezes são hospitalizadas, assim desenvolvendo traumas emocionais, dependendo do trauma físico adquire limitações. A atividade física e brincadeiras lúdicas ajudam a prevenir os traumas físicos, emocionais e intelectuais (OLIVEIRA, et al. 2009). Luciane (2007) e Morais e Machado (2010) e Jansen, Santos e Favero (2010) dizem que quando mudam as salas nos hospitais com brinquedos e brincadeiras diminuem o desconforto dos procedimentos cirúrgicos feito nos hospitais, diminuindo os traumas da internação. A atividade física feita adaptada alcança o desenvolvimento físico, emocionais e social respectivamente da limitação de cada criança de acordo com Bracciali, Manzini e Reganhan (2004).

Objetivos: Avaliar como o desenvolvimento da criança após traumas está ligado com atividade física e brincadeiras lúdicas dentro dos hospitais.

Relevância do Estudo: Entender a importância para os profissionais da saúde sobre o assunto das atividades físicas na recuperação dos traumas crânio encefálico.

Materiais e métodos: Pesquisas em artigos em livros da FIB (faculdade Integradas de Bauru) e em artigos científicos em Google acadêmico, Pubmed e Scielo.

Resultados e discussões: De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a atividade física define com todo movimento feito pelo corpo, tanto treinamento, brincadeiras, caminhada, entre outros, além de ajudar no desenvolvimento físico, emocional e intelectual (KAWAZOE et al, 1998; BRACCO et al, 2003 e CARVALHO e COSTA, 2011). O Trauma Cranio encefálico ou TCE causa diversas limitações físicas, emocionais, intelectuais linguagem, sendo assim mostrou que crianças de 3 a 12 anos tiveram uma seqüela emocional bem mais agravada que a parte física (ARRUDA B. P; et al, 2015 e SANTOS; et al, 2016) No processo de internação acontece diversos tratamentos sendo um deles através da atividade física, para que proteja a criança do estresse, depressão, angústia, dor e sofrimento que o isolamento e procedimento invasivos ocasiona, utilizando a brinquedoteca como uma ferramenta de tratamento físico e psicológico, desenvolvendo a coordenação motora, concentração, linguagem e socialização, com a lei 11,104 (TEIXEIRA e FOLTRAN, 2007; BOETTGER, 2009 apud TAKATORI, OSHIRO e OTASHIMA (2004); NÓBREGA, et al (2010); apud, SOARES, 1991; BIBEN (1998)).

Considerações finais: Essa pesquisa mostrou que com atividade física, brincadeiras lúdicas e a brinquedoteca ocorre um desenvolvimento infantil mais saudável diminuindo o estresse da internação e dos procedimentos cirúrgicos que os traumas crânio encefálico ocasiona, assim prevenindo os traumas físicos, emocionais e intelectuais.

Referências

- ARRUDA B. P; et al. Traumatismo crânio encefálico e suas implicações cognitivas e na qualidade de vida. **Acta Fisiatr.** 2015;22(2):55-59.
- BIBEN M; Squirrel monkey playfighting: making the case for a cognitive training function for play. In: Bekoff, M, Byers, JA. *Animal Play. Evolutionary, Comparative and Ecological Perspectives.* **Cambridge: Cambridge University Press;** 1998. p.161-82.
- BOETTGER A. R.S; et al. A importância da atuação da terapia ocupacional com a população infantil hospitalizada: a visão de profissionais da área da saúde. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar,** São Carlos, Jan-Jun 2009, v. 17, n.1, p. 63-69.
- BRACCIALLI, L. M. P; MANZINI, E. J.; REGANHAN, W. G.; Contribuição de um programa de jogos e brincadeiras adaptados para a estimulação de habilidades motoras em alunos com deficiência física. In: **REUNIÃO ANUAL DA ANPED,** 2004.
- BRACCO M. M; et al. Atividade Física na Infância e Adolescência: Impacto na Saúde Pública. **Rev. Cienc. Campinas.** pg 89-97. Jan/Mar. 2003.
- CARVALHO P. V. S; COSTA A. L. J. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. **Psicol. Argum.** 2011 jan./mar., 29(64), 41-50.
- JANSEN M.F; Santos R. M; Favero L. Benefícios da utilização do brincar durante o cuidado de enfermagem prestado à criança hospitalizada. **Rev Gaúcha Enferm.** Porto Alegre, RS, 2010, jun;31. Pág. 247-53.
- LUCIANE F; et al. A promoção do brincar no contexto da hospitalização infantil como ação de enfermagem: relato de experiência. **Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal.** 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/4836/483648985014/>. Data de Acesso: 08 de fevereiro 2018.
- MORAIS R. C. M; MACHADO A. A; A utilização do brincar terapêutico à criança portadora de neoplasia: a percepção dos familiares. **R. pesq.: cuid. fundam.** 2010. out/dez. 2(Ed. Supl.):102-106.
- NÓBREGA R. D; et al. Criança em idade escolar hospitalizada: significado da condição crônica. **Texto Contexto Enferm,** Florianópolis, 2010, Jul-Set; 19. Pág. 425-433.
- KAWAZOE J. L; et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Rev Bras Med Esporte.** Vol. 4, Nº 4 – Jul/Ago, 1998
- OLIVEIRA, L. D. B. et al. A brinquedoteca hospitalar como fator de promoção no desenvolvimento infantil: relato de experiência. **Rev. bras. crescimento desenvolv.** 2009, vol.19, n.2, pp. 306-312.
- SANTOS A. M. R D; et al. PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DO TRAUMA CRANIOENCEFÁLICO. **Rev enferm UFPE,** Recife, nov., 2016.
- TEIXEIRA E. M. A. P; FOLTRAN E. P. Brinquedoteca Hospitalar: Direitos das Crianças e Adolescentes Hospitalizados. **Acadêmica de Pedagogia, UEPG,/PR.** 2007.

COMPARAÇÃO DOS ÍNDICES DA PERDA DE GORDURA CORPORAL ENTRE TREINAMENTO FUNCIONAL E TREINAMENTO RESISTIDO

Karen Evangelista Lenharo¹, Wendell Lima da Silva²

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

²Ms. Professor – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – wllac@hotmail.com;

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: gordura corporal, emagrecimento, treinamento, funcional

Introdução: O exercício físico e as dietas de baixa caloria geram a diminuição da gordura corporal, o ganho da massa magra e a baixa das doenças geradas pelo excesso de gordura e sobrepeso (LIVHITS et al, 2010). Segundo Mauro et al. (2009), a prática constante de exercícios físicos concretiza os efeitos diretos sobre o aumento da massa corporal magra. Assim, o início da prática de exercícios físicos demonstra importância no gasto energético diário. Porém, ainda muito se discute sobre qual tipo de exercício físico considerado certo para a diminuição de gordura corporal (BRITO e NAVARRO, 2008). A prescrição de exercícios voltados para a perda de gordura corporal, por volta dos anos 80, se restringia a exercícios aeróbicos por terem um gasto calórico maior durante o exercício (NUNES; SOUZA, 2014). Atualmente, nas academias novos tipos de treinamento vêm ganhando espaço, um deles é o Treinamento Funcional, que tem uma abordagem dinâmica, motivacional, desafiadora e complexa (RIBEIRO, 2006). Os exercícios resistidos foram incluídos nos programas de emagrecimento, por aumentar o gasto de energia pós exercício, pelo ganho da massa muscular (NUNES, SOUZA, 2014 apud SCHWINGSHANDL, et al, 1999).

Objetivos: O objetivo do estudo foi verificar e comparar os efeitos de 12 semanas entre treinamento de Exercício Funcional e Exercício Resistido na composição corporal em mulheres adultas de 18 a 30 anos que frequentam as academias da cidade de Bariri.

Relevância do Estudo: O presente estudo procurou descobrir qual dos meios, entre treinamento funcional e treinamento resistido é o melhor para uma diminuição da quantidade de gordura corporal e posteriormente o emagrecimento.

Materiais e métodos: Foram avaliadas 20 mulheres divididas igualmente em dois grupos, de 18 a 30 anos, com no máximo quatro semanas de treinamento, da cidade de Bariri. Foi utilizado o Protocolo de Três dobras de Guedes (1994). Na avaliação antropométrica das dobras cutâneas foi utilizado o adipômetro da marca CESCORF®.

Resultados e discussões: Assim, podemos perceber que todas as participantes tiveram algum resultado positivo, seja no tamanho da dobra cutânea, no valor do IMC ou mesmo do peso em si. Uma pequena tendência para uma perda maior no treinamento funcional, porém nada que seja muito significativo e possa mostrar resultados conclusivos. Porém, individualmente, o resultado desta pesquisa demonstrou incentivar a prática e melhora do bem estar pessoal e autoestima.

Conclusão: Após análise dos dados, verificou-se que apesar dos resultados terem uma relevância mínima para o treinamento funcional em comparação ao treino resistido não observou-se uma resposta significativa para ambos os grupos por consequência do pouco período de treinamento e avaliação dos grupos. Portanto, para uma resposta significativa

sugere-se que se os períodos de treinamento forem com $N > 10$, pode ser encontrado uma resposta significativa para esses grupos.

Referências

- BRITO, J. P.; NAVARRO, A.C.; Avaliação da composição corporal decorrente de alimentação suplementada por chá verde e prescrição de exercício físico. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. São Paulo. Vol. 2. Nº 8. p. 55-66, 2008
- COSTA, R. F. **Composição corporal: Teoria e prática da avaliação**. Barueri: Manole, 2001
- LIVHITS, M.; MERCADO, C.; YERMILOV, I.; PARICK, J.; DUTSON, E.; MEHRAN, A.; Behavioral factors associated with successful weight loss after gastric bypass. **Am Surgeon**, Nº76, p.1139-42, 2010.
- MAURO, F.; TATIANA, R.; JOSÉ, S.; Efeito do exercício físico sobre a composição corporal de mulheres obesas submetidas a programa de perda de peso. **Braz J Biomotriz**, Vol.3, Nº2, p.139-45, 2009.
- NUNES, F. B., SOUZA, E. N., Efeito de 12 sessões de treinamento resistido na composição corporal: um estudo de caso, **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, Vol. 8, Nº 49, p. 674-679, 2014.
- NUNES, F. B., SOUZA, E. N., Efeito de 12 sessões de treinamento resistido na composição corporal: um estudo de caso, **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, Vol. 8, Nº 49, p. 674-679, 2014.
- RIBEIRO, Ana Paula de Freitas. A eficiência da especificidade do treinamento funcional resistido. Unifmu – Centro Universitário Faculdade de Educação Física, centro de pós-graduação e pesquisa. São Paulo. 2006.

VERIFICAÇÃO DA QUALIDADE DO ATENDIMENTO EM ACADEMIA DE BAURU-SP

Larissa Bragante¹; Tatiene Martins Coelho Trevisanuto²;

¹Discente do Curso de Educação Física– Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
larissabragante13@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Qualidade do Atendimento; Serviço; Academia

Introdução: Na última década, o mercado de academias e de *fitness* no mundo conheceu uma expansão impulsiva, que cresce aceleradamente a cada dia, não somente pela busca estética e bem-estar físico, também, especialmente pelo aumento do valor dada pelos meios de comunicação para a importância de se buscar uma forma de vida mais saudável, em que os exercícios físicos é um dos pilares para manter a saúde e tratar diversas enfermidades. O termo *fitness* normalmente é associado à prática de exercícios físicos e se refere ao próprio condicionamento físico e ainda ao bem-estar físico e mental (BRACHTVOGEL E SCHWENGBER, 2017).Desse modo, a maior parte das academias está em busca de identificar as necessidades dos clientes no que diz importância da qualidade do atendimento, pois um bom atendimento não há custo a academia, entretanto um mau atendimento poderá implicar na perda do cliente e a “qualidade no atendimento é a porta de entrada de uma empresa, onde a primeira impressão é a que fica” (LABADESSA, LABADESSA E OLIVEIRA, 2013).

Objetivos: Verificar a qualidade do atendimento em uma academia de treinamento funcional de Bauru, por meio de questionário aplicado aos frequentadores.

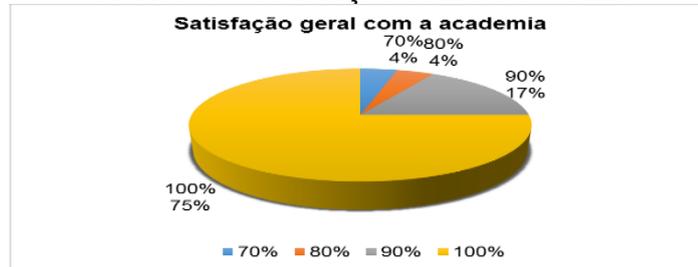
Relevância do Estudo: Viável com a leitura de artigos científicos, para ampliação de informações e conhecimentos sobre a qualidade do atendimento, e assim utilizar e partilhar. Portanto, considera-se a pesquisa, pois possibilita a verificação da qualidade do atendimento de uma academia de Bauru, permitindo *feedback* positivos ou negativos, ou seja, a identificação de problemas existentes na academia, casos que podem provocar uma nova forma de se repensar a respeito da forma do atendimento. Neste âmbito, são apresentadas contribuições à academia em estudo para que possa lidar melhor com qualidade do atendimento.

Materiais e métodos: Este trabalho de pesquisa foi de cunho qualitativa, com a finalidade de verificar a qualidade do atendimento de uma academia de Bauru/SP, sendo um estudo transversal, com uma etapa de formulação de perguntas que terão forma de questionário fechado que serão aplicados, entregues aos frequentadores de uma academia de Bauru, o qual se constitui como um instrumento de coleta de dados organizado por uma série de perguntas ordenadas, o questionário serão aplicados em vinte e nove frequentadores da mesma academia de Bauru em períodos distintos (matutino e noturno), todos os participantes da pesquisa devem realizar exercícios física regular na academia por, pelo menos, três meses.

Resultados e discussões: A avaliação dos serviços foi realizada, segundo a percepção do usuário, medindo a satisfação do mesmo em relação aos serviços prestados, composto de itens dos quais os avaliadores expressarão o se Grau de Satisfação com os serviços da academia e itens que visam mensurar, respectivamente, o Grau de Satisfação geral com a academia. É de ressaltar que a pesquisa foi feita em dias e horários distintos, como forma de abordar visões diferentes dos frequentadores em períodos distintos. O gráfico 1, observa-se que 75% que correspondem a (18/24) da coleta apontam que estão 100% muito satisfeito

em geral, 17% que correspondem a (4/24) da coleta apontam que estão 90%, 4% que corresponde a (1/24) da coleta aponta 80% e 4% que corresponde a (1/24) da coleta aponta 70%. Os resultados foram analisados baseando-se na média dos resultados, identificando sempre a diferença dos critérios entre insatisfeito e muito satisfação dos frequentadores.

Gráfico 1 – Satisfação com a academia



Fonte: Elaborado pela autora – 2018.

De uma forma geral, pela média dos resultados, observa-se que: a maioria das importâncias ficaram entre 80% e 100% (escala de 0% a 100%) o valor mais baixo foi 40%, referente ao estacionamento que obteve variáveis de critérios em porcentagens. Em geral, os resultados da pesquisa indicam que a atuação da academia está muito e/ou próxima da satisfação dos frequentadores. Após análise dos resultados quando foi apontado satisfeito e muito satisfeito sobre a verificação da qualidade do atendimento e este resultado esta de acordo com Kotler (1999, p. 156) uma prescrição é monitorar o nível de satisfação de seu cliente atual com relação a seus serviços, assim encoraje seu *feedback* para empresa, ou seja, coletar a opinião do usuário para se saber como melhorar o serviço; Ferreira (2001, p. 27), são importantes instrumentos de dados; E Oliveira, Tomaz (2017, p. 10), oferecer um bom atendimento proporciona que o cliente além de voltar a sua empresa, a recomende aos seus amigos.

Conclusão: É notável que, a Vértex Training está em busca pela qualidade. Mas, como a Vértex Training, como a maioria das academias de Bauru - SP está investindo na busca da qualidade, já que é isso que os clientes buscam e optam. Por isso é importante a aplicação de uma ferramenta como o questionário para a mensuração do grau de satisfação da qualidade do atendimento e/ou dos serviços prestados.

Referências

- BRACHTVOGEL, C. de M.; SCHWENGBER, M. S. V. **Os Memes e a cultura do fitness: Uma análise do discurso.** 2017. 14f. Dissertação de Mestrado, Programas de Pós-Graduação em Educação nas Ciências da Unijuí, 2017.
- FERREIRA, A. M. C. **Qualidade, satisfação e fidelização de clientes em centros de fitness: adaptação, validação e aplicação de instrumentos para a sua avaliação.** 2001. 94f. Dissertação (Mestrado em Gestão Desportiva) – Universidade do Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, 2001.
- KOTLER, P. **Marketing para o século XXI: como criar, conquistar e dominar mercados.** 1999.16. ed. São Paulo: Futura. 1999.
- LABADESSA, A. S.; LABADESSA, L. Ap. S.; OLIVEIRA, L. J. de. **A Importância da Qualidade no Atendimento ao Cliente: Um Estudo Bibliográfico.** 2013. 14f. Artigo Científico apresentado no curso de Administração de Empresas das Faculdades Integradas de Ariquemes – Fiar, 2013.
- OLIVEIRA, F. C. de.; THOMAZ, T. S. S. **A Importância da qualidade do atendimento na busca da fidelização do cliente.** 2017. 18f. Artigo (Graduação em Administração) – Faculdade de Pindamonhangaba, Pindamonhangaba, 2017.

PERFIL DAS LESÕES SOFRIDAS POR PRATICANTES DO SKATE

Leonardo Cardoso dos Santos¹; Tatiene Martins Coelho Trevisanuto²

¹ Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – leo_cardoso94@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Lesão, skate, entorse de tornozelo.

Introdução: O *skate* surgiu para o mundo em meados dos anos 60 nos EUA. Surfistas californianos estavam cansados de ficar esperando boas ondas para praticar o *surf* e adaptaram rodas de patins a uma madeira que imitava uma prancha de *surf*. No início, o *skate* era chamado de *sidewalk surfing*, ou seja, *surf* de calçada e rapidamente se espalhou por todo o EUA. (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SKATE - CBS, 2004). Durante toda a sua história, o *skate* sempre foi considerado um esporte “radical” e de alto impacto devido as suas manobras com um elevado nível de dificuldade e muito arriscadas. O aumento da popularidade da prática esportiva tem acarretado alta incidência na ocorrência de lesões musculoesqueléticas. Contudo, faltam registros sobre o perfil dos praticantes desta modalidade esportiva e das lesões ocasionadas por esta prática, a partir dessa falta de informações e a facilidade de obtenção de dados junto aos atletas objetivou-se para esta pesquisa levantar informações sobre os locais do corpo humano onde ocorrem as lesões no *skate*, quais os tipos de lesões mais frequentes.

Objetivos: Investigar e identificar por meio de pesquisa bibliográfica, as lesões mais comuns entre os skatistas.

Relevância do Estudo: O *skate* é uma grande tendência no Brasil, com os skatistas brasileiros representando a segunda maior potência mundial no esporte (BRITTO, 2000). Por ser considerado um esporte radical, o *skate* é muito lembrado pelas quedas e lesões sofridas pelos praticantes do mesmo. Entretanto, há pouca informação sobre características destas lesões. O presente estudo tem como objetivo identificar as mais frequentes.

Materiais e métodos: O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, sendo utilizadas para sua elaboração as principais bases de dados indexadas, tais como: Scielo e Google Acadêmico e, também, nos livros e capítulos impressos, a partir do ano de 1999 até a atualidade, devido a necessidade de citar alguns autores importantes nessa área de conhecimento.

Resultados e discussões: Segundo Gouvea, Duarte e Navarro (2008), as lesões mais frequente entre os *skatistas* são as entorse de tornozelo. A entorse é um movimento violento, com estiramento ou ruptura de ligamentos de uma articulação. A entorse de tornozelo é uma das lesões musculoesqueléticas frequentemente encontradas na população ativa, que geralmente envolve lesão dos ligamentos laterais. Corresponde a cerca de 10% a 15% de todas as lesões do esporte (MACAULEY, 1999). Em relação as ações preventivas para a entorse os imobilizadores semi-rígidos podem reduzir em até 47% a incidência de entorse de tornozelo em atletas praticantes de modalidades esportivas de alto risco. Este valor é ainda maior naqueles que já tiveram uma lesão ligamentar prévia (HANDOLL et al. 2001).

Conclusão: O aumento da popularidade desta prática esportiva tem acarretado alta incidência na ocorrência de lesões e o presente estudo teve como objetivo apontar as entorses de tornozelo mais frequentes provocadas pela pratica do skate. O comportamento

das lesões no skate tem a tendência de variar em decorrência de fatores relacionados faixa etária do atleta, o tipo de modalidades praticadas, o nível de performance, dentre outras. Os tratamentos para tais lesões variam de caso para caso, conforme o grau da lesão. Contudo, mesmo o skate sendo considerado um esporte radical, o número e o tipo de lesões encontradas não se diferem muito das encontradas em outros esportes tal como o futebol e o basquetebol.

REFERÊNCIAS

BERNETT P, SCHIRMANN A. Acute sporting injuries of the ankle joint. **Unfallheilkunde**. N. 82: 155-60, 1979

BRITTO, E. **A onda dura**: três décadas de skate no Brasil. São Paulo: Parada Inglesa, 2000.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SKATE. Disponível em: <<http://umti.com.br:8040/>>. Acesso em: 12 ago. 2018.

HANDOLL, H.H.; ROWE, B.H.; QUINN, K.M.; DE BIE, R. Interventions for preventing ankle ligament injuries. **Cochrane Database Syst Rev**. N. 3, 2001.

KERKHOFFS, G.M.; HANDOLL, H.H.; DE BIE, R.; ROWE, B.H.; STRUIJS P.A. Surgical versus conservative treatment for acute injuries of the lateral ligament complex of the ankle in adults. **Cochrane Database Syst Ver**, 2007.

LUDICIDADE NA NATAÇÃO E SUA INFLUÊNCIA NA ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO PARA CRIANÇAS

Leonardo Carlos de Carvalho¹; Daniel Pestana da Silva²; Wendell Lima da Silva³;

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

leosinho_cs@hotmail.com;

²Professor de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

dapesil@hotmail.com;

³Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

wllac@hotmail.com.

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: adaptação ao meio líquido; natação; lúdico; natação esportiva; natação infantil.

Introdução: Nadar significa se deslocar no meio líquido com segurança sem o auxílio de objetos, resolvendo três problemas: flutuação, respiração e propulsão e a natação é a relação conjunta, pura e simples, da água com o próprio corpo (CARVALHO, 1994). A prática da natação possui muitos benefícios como: aperfeiçoamento da coordenação motora e das noções de espaço e tempo, aptidão psicológica e neurológica, aumento da qualidade do sono, do apetite e da memória (CANOSSA *et al*, 2007). Na natação antes de começar a aprendizagem das técnicas de nado, a criança deverá finalizar um processo fundamental para o desenvolvimento na modalidade, sendo esse a adaptação ao meio líquido (NAVEGA, 2011). A água é considerada para as crianças, um brinquedo presente na terra, então a mesma faz com que a criança se desenvolva brincando, de forma lúdica e clara (VELASCO, 1994). O lúdico é componente inerente aos comportamentos fundamentais do ser humano, tornando-se fundamental para o seu desenvolvimento (SANTOS, 2016). Como evidencia Rocha (2001), hoje o fascínio para atividades na água se expandiu não só sobre pacientes e alunos, mas inclusive a estudiosos, professores e pesquisadores das diversas áreas de estudo, como exemplos a Educação Física e suas atividades físicas, a Fisioterapia e suas terapias aquáticas, entre outras.

Objetivos: Mostrar que a estratégia lúdica na fase de adaptação ao meio líquido no ensino da natação, faz as aulas evoluírem de forma mais rápida e eficiente.

Relevância do Estudo: O presente estudo busca mostrar que a utilização da ludicidade no processo de ensino/aprendizagem e da adaptação ao meio líquido em aulas de natação infantil vem sendo de grande importância pelo fato de indicar que o uso do lúdico é essencial para conseguir relacionar à aprendizagem ao interesse, alegria e resultados satisfatórios no ensino da natação para crianças

Materiais e métodos: Este estudo bibliográfico de caráter exploratório foi realizado principalmente com base em plataformas acadêmicas como o: Google Acadêmico, SciELO e PubMed utilizando os termos (natação, adaptação ao meio líquido, ludicidade, natação infantil, ensino/aprendizagem da natação, aspectos fisiológicos na natação, lúdico, estratégias de ludicidade na natação, motricidade na natação, aspectos fisiológicos da natação em crianças, história da natação, benefícios da natação para crianças) de 1990 à 2018.

Resultados e discussões: Conforme explica Santos (2016), ludicidade e os benefícios na capacidade cardiorrespiratória, na coordenação, no tônus, na força, no equilíbrio, na agilidade e na velocidade são excelentes motivos para o público infantil realizar aulas de

natação, tendo então como desenvolvimento, habilidades como a lateralidade, as percepções tátil, auditiva e visual.

Sendo assim, o praticante de atividades aquáticas, segundo Correa e Massaud (1999) pode desenvolver capacidades afetivas, cognitivas e motoras e aumentar as chances de socialização e autoconfiança, obtendo-se um aumento do repertório motor e auxiliar na maturidade. Logo, dificilmente encontraremos a intenção de aprender a nadar no público infantil, pois as crianças vão para as aulas de natação com vontade de brincar, se divertir e ter momentos de descontração, sendo assim, de forma lúdica, bem planejada e simples, as crianças vão aprendendo e realizando a metodologia proporcionada pelo mediador da aula (KLEMN, 1994).

Conclusão: Como foi mostrado durante o trabalho proposto, a ludicidade é um método pedagógico que contém resposta significativa para a evolução das capacidades psicomotoras das crianças, além da relevância positiva às relações interpessoais e sócio educativas adquiridas durante o processo de aprendizagem.

Referências

CANOSSA, S.; FERNANDES, R.; CARMO, C.; ANDRADE, A.; SOARES, S. M. Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. Santa Maria da Feira. Motricidade, v. 3, n. 4, p. 82-99, out 2007.

CARVALHO, C. M. **Natação – contributo para o sucesso do ensino – aprendizagem**, Edição do Autor. 1994.

CORRÊA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Escola de natação: montagem e administração, organização pedagógica, do bebê à competição**. 1 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

KLEMN, F. **Ensino da natação ao principiante**. Rio de Janeiro. Ed. TecnoPrint, 1994.

NAVEGA, S. F. *Progressões Pedagógicas de Natação para Crianças dos 0 aos 6 anos de Idade*. 2011. Dissertação de Mestrado. 2011.

ROCHA, J. C. C. **Hidroginástica: teoria e prática**. 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

SANTOS, J. A. S. *A prática lúdica da natação na contribuição do desenvolvimento e aprimoramento motor de crianças*. MONOGRAFIA apresentada Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2016, 38f.

VELASCO, C. G. **Natação segundo a psicomotricidade**. Ed. 2, Rio de Janeiro: Sprint, 2013. Webster, J.; Watson, J.T. Analyzing the past to prepare for the future: writing a literature review. MIS Quarterly & the Society for Information Management, v.26, n.2, pp.13-23, 2002.

PROFESSORES GENERALISTAS E A EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO INFANTIL

Leticia Cristina Milani Alves¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: Educação Física, Ensino Infantil, Movimento.

Introdução: Sabendo da importância das aulas de educação física para o desenvolvimento do indivíduo em seus aspectos motor, cognitivo, social e cultural, surge à necessidade de analisar se os professores generalistas estão aptos a conduzir as aulas de educação física no ensino infantil buscando o desenvolvimento dos alunos de forma integral em todos os seus aspectos (PICCOLO, 1993).

Objetivos: Verificar se durante a formação das professoras generalistas houve algum contato e vivência com a disciplina de Educação Física. Analisar se as mesmas trabalharam os conteúdos específicos e de que forma eles foram usados em suas aulas.

Relevância do Estudo: Segundo o artigo 26, inciso 3º da LDB 9.394/96 a educação física é componente curricular da educação básica e em 2001 a mesma passa a ser componente obrigatório, entretanto o documento não esclarece qual profissional deve ministrar as aulas nas escolas de ensino infantil. Sabendo da importância dos conteúdos da disciplina nos anos iniciais surge à necessidade de analisar se o professor generalista está apto na condução dos alunos quando se trata da educação física.

Materiais e métodos: Estudo transversal desenvolvido com 27 professoras generalistas do ensino infantil da rede municipal de Bauru, onde as participantes responderam um questionário específico.

Resultados e discussões: Após aplicação do instrumento observou-se que 63% dos participantes não tiveram vivência e nem contato com o conteúdo da Educação Física para o ensino infantil durante sua formação acadêmica, conteúdo este que é apresentado no Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil, volume 3 (RCN) como eixo “movimento”. No documento são citados e apresentados à relevância do conteúdo em questão dizendo que:

[...] movimento contempla a multiplicidade de funções e manifestações do ato motor, propiciando um amplo desenvolvimento de aspectos específicos da motricidade das crianças [...] (REFERENCIAL CURRICULAR NACIONAL PARA EDUCAÇÃO INFANTIL – Volume 3, p.15).

Quando questionadas sobre o desenvolvimento das aulas, da disciplina em questão, 85% confirmam a aplicação e quando interrogadas sobre os motivos para sua prática, algumas citaram que é para o desenvolvimento da psicomotricidade. Nessa direção, Le Boulch (1988) afirma que a psicomotricidade é essencial para o desenvolvimento do indivíduo, principalmente nos anos iniciais declarando que:

[...] Ela condiciona todas as aprendizagens pré-escolares e escolares; leva a criança a tomar consciência de seu corpo, da lateralidade, a situar-se no espaço, a dominar seu tempo, adquirir habilmente a coordenação de seus

gestos e movimentos. A educação psicomotora deve ser praticada desde a mais tenra idade; [...] (LE BOULCH; 1988 p. 11).

O trabalho da psicomotricidade promove ao aluno amplo desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas, as quais fazem parte dos conteúdos abordados no eixo “movimento”. Por outro lado, a maioria das participantes diz que desenvolveram as aulas por fazer parte do currículo/proposta. As participantes que não desenvolvem as aulas citaram, como principal motivo a dificuldade para aplicá-la. Segundo Graça (1999), a forma como o professor planeja e desenvolve suas aulas está diretamente relacionada com seu conhecimento sobre os conteúdos de ensino, dos alunos e de seus próprios conhecimentos. Considerando que 63% das participantes não tiveram vivência e contato com a disciplina pode – se concluir que há dificuldade para aplicação das aulas com a falta de conhecimento sobre os conteúdos da disciplina.

Conclusão: Tendo como objetivo da pesquisa, a análise do desenvolvimento das aulas de Educação Física, denominado eixo “movimento” nas escolas de ensino infantil da rede municipal de Bauru, observou-se que grande parte das participantes aplica os conteúdos, mas citam como motivo principal para seu desenvolvimento, o mesmo ser parte do currículo/proposta. Sendo assim, se tem a impressão que se o conteúdo não fosse algo “obrigatório”, tais aulas não seriam ministradas pela maioria das professoras generalistas

Referências

BRASIL, Ministério da Educação e Cultura. Lei de Diretrizes e Bases para a Educação Nacional retrizes e Bases para a Educação Nacional n.º 9.394/96. Brasília: MEC/FAE, nº 9.394/96. 1996.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: adolescentes e adultos. Phorte, 2005

GRAÇA A. **Contextos da Pedagogia do Desporto.** Lisboa: Livros Horizontes, 1999.

LE BOULCH, J.L. **Educação Psicomotora.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1988

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

REFERENCIAL CURRICULAR NACIONAL PARA EDUCAÇÃO INFANTIL. **Conhecimento de mundo** – volume 3. Ministério da Educação e do Desporto, Secretaria de Educação Fundamental. — Brasília: MEC/SEF, 1998.

VARIAÇÃO NA CONCENTRAÇÃO GLICÊMICA ENTRE A 1ª E 2ª GOTAS, EM REPOUSO E TESTE INCREMENTAL PARA DETERMINAÇÃO DO LIMIAR ANAERÓBIO

Luan Sotero de Castro¹; Olga de Castro Mendes²

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

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

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: limiar glicêmico, 1ª e 2ª gota, Lutadoras de *Muay Thai*

Introdução: O Limiar anaeróbio (LA), é bastante utilizado em função da precisão desta variável na prescrição da intensidade ao treinamento físico, proporcionando melhoria da performance e maior eficiência do treinamento. É estabelecido quando existe um equilíbrio entre produção e remoção do lactato, é um parâmetro que apresenta bons resultados para a prescrição de treinamento. Estudos recentes propuseram também a identificação do limiar glicêmico (LG) como um meio para avaliação e para auxílio na prescrição de intensidade nos exercícios. Há evidências de semelhança nas respostas entre o lactato e a glicemia nos exercícios incrementais (OLIVEIRA et al., 2006). Para a determinação do LA, é necessária então a análise de parâmetros sanguíneos como o lactato e/ou a glicemia. Os protocolos utilizados determinam que a primeira gota coletada deva ser descartada, pois, por tratar-se de sangue arterializado, presente nos capilares, pode não representar diretamente a situação do sangue circulante, além de poder ser contaminado pelo suor (FRAGA; SILVA; GONÇALVES, 2009). Dessa forma, sempre é utilizada a segunda gota. Como o tempo gasto para a coleta pode influenciar na eficiência do teste, esse detalhe da possibilidade da coleta imediata, poderia facilitar sua execução, caso não haja diferença entre a primeira e segunda gota coletada.

Objetivo: comparar a variação na concentração entre a 1ª e 2ª gotas de sangue no parâmetro glicemia, em repouso e em teste incremental para a determinação do limiar anaeróbio em atletas de *Muay Thai*, do sexo feminino.

Relevância do Estudo: É importante para o profissional de educação física conhecer e aprimorar as técnicas e protocolos de avaliação para um trabalho mais efetivo.

Materiais e métodos: Foi realizado um teste incremental em uma esteira ergométrica, com seis mulheres jovens praticantes de *Muay Thai*, há pelo menos seis meses. O protocolo do teste teve velocidade inicial de 6 ou 7 km/h, dependendo do seu condicionamento físico determinado subjetivamente pelo avaliador, aumentando gradualmente 1 km/h a cada dois minutos, até a exaustão, relatada pelo participante ou quando o avaliador percebia que o mesmo não conseguia mais acompanhar o ritmo da esteira. Foram coletadas duas gotas de sangue do lóbulo da orelha em repouso e a cada aumento de velocidade no teste incremental. As gotas foram coletadas diretamente nas fitas do glicosímetro. A comparação entre as concentrações presentes na primeira e segunda gota foram realizadas pelo uso do teste t de Student, com um nível de significância de $p < 0,05$ por meio do programa Stat 3,5.

Resultados e discussão: a média e desvio padrão de idade das praticantes de *Muay Thai*, foram de $34,83 \pm 6,62$ anos, a massa corporal de $72,33 \pm 9,09$ kg, estatura de $1,66 \pm 0,04$ m e IMC de $26,40 \pm 3,76$ kg/m². A média e desvio padrão da frequência cardíaca máxima medida foi de $183,50 \pm 8,26$ bpm, valores próximos aos preditos ($185,17 \pm 6,62$ bpm). A velocidade do limiar glicêmico foi de $9,60 \pm 1,95$ km/h, a frequência cardíaca do limiar foi de $169,80 \pm 8,79$ bpm e o quanto esta corresponde em porcentagem à frequência máxima foi de $92,70 \pm 2,33$ %. Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas quando comparadas as concentrações de ambas as gotas, no repouso e em todos os estágios do teste incremental ($p > 0,05$). O Limiar glicêmico é uma interessante variável fisiológica para a determinação do limiar anaeróbio por ser de fácil determinação, baixo custo e menor volume de sangue para sua análise (DUARTE et al., 2008). Os protocolos para análise sanguínea de determinação do Limiar, tanto pelo lactato, quanto pela glicemia, sugerem que seja desprezada a primeira gota e proceda-se a coleta apenas da segunda (DOMINGOS et al., 2007). Estudos (OLIVEIRA et

al., 2006; SIMÕES et al., 2009) determinaram o limiar de lactato ou o glicêmico pelo método eletroenzimático, encarecendo tal medida e dificultando o acesso aos professores de educação física. Neste estudo foi utilizada a glicemia, pelo método fotocolorimétrico, através da utilização de glicosímetro portátil, o que reduz os custos das medidas. Duarte et al. (2008) observaram a velocidade do limiar glicêmico de $8,33\pm 1,15$ km/h, valor inferior ao observado neste estudo ($9,60\pm 1,95$ km/h), porém avaliaram homens não atletas e com idade inferior ($23\pm 3,74$ anos). Um estudo que avaliou a capacidade aeróbia em atletas da Seleção Brasileira Feminina de Judô, apresentou velocidade do limiar anaeróbio, em diferentes períodos de avaliação (maio e junho) de $9,33\pm 1,60$ km/h e $9,69\pm 1,27$ km/h (Franchini et al., 2001). Tais resultados estão próximos ao observado neste estudo. O artigo de Franchini et al. (2001) realizou o teste em esteira rolante, com velocidade inicial de 6,0 km/h, com aumentos de 1,2 km/h a cada três minutos e intervalos de 30 segundos entre os estágios, para a coleta de sangue e dosagem. Estudo feito por Simões et al. (2009) realizado com onze mulheres atletas de voleibol do time da Associação Piracicabana de Voleibol (APIV) com média de idade de $19,41\pm 2,01$ anos, com peso corporal de $64,11\pm 6,23$ kg e estatura de $1,77\pm 0,07$ m. As atletas foram avaliadas pelo período de doze semanas e foram submetidas a uma avaliação cardiorrespiratória antes e após as doze semanas. Esse teste tinha como objetivo determinar a capacidade aeróbia, e foi determinada por meio de ergo espirometria em uma esteira rolante, adotando o protocolo contínuo com carga crescente até a exaustão voluntária da atleta. Após avaliadas foram adquiridos os seguintes dados: frequência cardíaca máxima de $184,63\pm 7,31$ (bpm) e velocidade do limiar anaeróbio $8,91\pm 0,16$ (km/h), valores que corroboram com esses achados. Simões et al., (2009) foram avaliadas atletas femininas profissionais de voleibol e neste artigo são praticantes da arte marcial *Muay Thai*. Valores referentes à velocidade de limiar anaeróbio em lutadoras de *Muay Thai* adultas do sexo feminino não foram encontrados na literatura. Também não foram encontrados estudos referentes à variação de glicemia ou lactato entre as primeiras e segundas gotas de sangue.

Conclusão: Na literatura, o principal fator no qual se descarta a primeira gota de sangue para coleta é o contato do suor do indivíduo, podendo influenciar na concentração glicêmica, diluindo a amostra. Porém, não foram encontradas pesquisas relacionadas à comparação destas amostras, confirmando a ideia. Neste estudo não foram observadas diferenças significativas na concentração glicêmica entre a 1^o e a 2^o gota. Os achados deste, podem indicar a não necessidade do desprezo da primeira gota, promovendo vantagens, como: menor tempo de coleta, menor manipulação do lóbulo da orelha, minimizando assim a vasoconstrição local e o hematoma pós coleta, ocasionado pela ordenha excessiva, evitando também novas punções no lóbulo da orelha. Novos estudos com maior número de participantes e com análise do lactato sanguíneo são sugeridos para uma melhor compreensão do fenômeno.

Referências

- DOMINGOS, M. M.; BRAZ T. V.; FLAUSINO N. H. et al. Determinação da primeira transição metabólica através da análise da variabilidade da frequência cardíaca e da lactacidemia em cicloergômetro. [s.l.]: **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.6,2007.
- DUARTE, J. M. P.; RISSATO G. M.; CARRARA V. K. P. et al. Comparação entre limiar glicêmico, limiar anaeróbico individual estimado e velocidade crítica em sujeitos não atletas. Valinhos: **Anuário da Produção de Iniciação Científica Discente**, v.11, n.12, p.129-138, 2008.
- FRAGA, C. H. W.; SILVA, S. R. D.; GONÇALVES, M. et al. Efeito da velocidade de corrida em variáveis eletromiografias e metabólicas. Rio Claro: **Motriz**, v. 15, n. 4, p. 911-918, 2009.
- FRANCHINI, E.; MATSUSHIGUE, K. A.; DAL'MOLIN KISS, M. A. P. et al. Estudo de caso das mudanças fisiológicas e de desempenho de judocas do sexo feminino em preparação para os jogos pan-americanos. Brasília : **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 9, n. 2, p. 21-27, 2001.
- OLIVEIRA, J. C.; BALDISSERA, V.; SIMÕES, H. G. et al. Identificação do limiar de lactato e limiar glicêmico em exercícios resistidos. [s.l.]: **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 6, 2006.
- SIMÕES, R. A.; SALLES, G. S. L. M.; GONELLI, P. R. G. et al. Efeitos do treinamento neuromuscular na aptidão cardiorrespiratória e composição corporal de atletas de voleibol do sexo feminino. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 4, 2009.

BENEFÍCIOS DO HIIT PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO ARTERIAL

¹Lucas Bermonte Alves Lima; ²Tatiene Martins Coelho Trevisanuto²

¹Aluno de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – belmontelucas97@gmail.com

²Professora Doutora do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas de Bauru – tatiene@gmail.com

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA.

Palavras-chave: Benefícios; Hiit; Hipertensão arterial.

Introdução: No presente estudo, busca-se definir os conceitos de HIIT, do inglês *High Intensity Interval Training*, ou Treinamento Intervalado de Alta Intensidade, modalidade de treinamento em que exercícios de alta intensidade são intercalados com exercícios de baixa intensidade baixa a moderada intensidade ou repouso completo e seus benefícios para indivíduos com hipertensão arterial sistêmica (GOES, 2017). A Hipertensão Arterial Sistêmica é denominada como “assassina silenciosa”, sendo um dos maiores problemas de países desenvolvidos. Mesmo com todas as ferramentas existentes entre medidas preventivas e de controle, a doença ainda é um dos maiores desafios na área da saúde (SANTOS et al., 2005). O presente trabalho tem como objetivo descrever os benefícios do Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT) e a elaboração de um treinamento específico desta modalidade, tendo em vista os diferentes protocolos de treinamento que podem ser propostos para indivíduos portadores de hipertensão arterial sistêmica.

Objetivos: Descrever e identificar os benefícios do treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT), para pessoas que apresentam hipertensão arterial.

Relevância do Estudo: Em primeiro plano, este estudo pautou-se na hipótese de que o HIIT apresenta como vantagem a segurança cardiovascular, na medida em que pode diminuir os riscos de exercícios prolongados para hipertensos. É possível afirmar ainda que mostra maior efetividade em virtude da duração, sendo mais suportado por pessoas com resistência menor à prática de treinamento físico (GOES, 2017).

Materiais e métodos: O trabalho foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica, onde se buscou informações publicadas em livros, artigos e sites específicos. Segundo Cervo; Bervian (2002), a pesquisa bibliográfica busca conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas publicadas anteriormente, proporcionando assim um domínio sobre um determinado assunto, tema ou problema através da metodologia científica.

Resultados e discussões: Nesta dimensão, entende-se que a grande vantagem que pode contribuir para uma adesão maior de pessoas ao HIIT reside na possibilidade de realizar os exercícios em menor tempo, o que pode viabilizar a frequência de um número maior de pessoas. É cada vez mais importante elucidar qual é a quantidade mínima de atividade física que pode trazer benefícios para a saúde, considerando que as barreiras comumente citadas à participação em atividades físicas em geral envolvem falta de tempo. Pacientes com doenças cardíacas e metabólicas têm apresentado resultados favoráveis quando proposto este modelo em treinamento com ciclo ergômetro ou esteira ergométrica, destacando como vantagens a segurança e melhorias na aptidão cardiorrespiratória e na função endotelial (CHEEMA, 2015). A proposição de um treinamento de menor duração poderia representar um fator maior de adesão, aplicável à população em geral (DANTAS et al., 2016).

Conclusão: Os benefícios são visíveis principalmente para as pessoas abordadas no estudo, é o método do estudo é o mais eficaz e o mais simples e correto para pessoas com hipertensão arterial. Pode se afirmar ainda que mostra maior efetividade em virtude da duração, sendo mais efetivo por pessoas com resistência menor à prática de treinamento físico. Um programa personalizado de exercícios de alta intensidade proporciona melhorias significativas nos fatores de risco para doenças cardiovasculares (HIGGINS, 2015). Exercícios rápidos e dinâmicos, sem elevar muito seus batimentos e assim controlando a pressão arterial, o que é muito importante nesses casos. Benefícios apresentados e apontados através de estudos e pesquisas, que se propagam e melhoram as expectativas de saúde e até de vida.

Referências

CHEEMA, B. S. *et al.* The feasibility and effectiveness of high-intensity boxing training versus moderate-intensity brisk walking in adults with abdominal obesity: a pilot study. **BMC Sports Science, Medicine, and Rehabilitation** v. 3, n. 7, 2015.

DANTAS, T. C. B. *et al.* A single session of low-volume high-intensity interval exercise reduces ambulatory blood pressure in normotensive men. **Journal of Strength and Conditioning Research**. v. 0, n. 0, 2016, p. 1-7.

GÓES, R.C. **Treinamento intervalado de alta intensidade para hipertensos.** Programa de Pós-Graduação. (Dissertação de Mestrado). Londrina: Universidade do Norte do Paraná, 2017.

HIGGINS, T. P. Heterogeneous responses of personalized high intensity interval training on type 2 diabetes mellitus and cardiovascular disease risk in young healthy adults. **Clinical Hemorheology and Microcirculation**. v. 59, 2015.

SANTOS, Z.M.S.A. *et al.* Adesão do cliente hipertenso ao tratamento: análise com abordagem interdisciplinar. **Texto Contexto - Enfermagem.**, v.14, n.3, p.332-40, 2005.

O IMPACTO DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NO AUXÍLIO DO CONTROLE DA OBESIDADE

Lucas de Maria Cimó¹, Edson Walter Lopes²

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – lucas.2809@hotmail.com

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Obesidade, Treinamento Intervalado, HIIT.

Introdução: A obesidade é uma doença cada vez mais comum, cuja prevalência já atinge proporções epidêmicas. De acordo com pesquisa realizada pelo IBGE em 2013, cerca de 60% da população brasileira estava com sobrepeso ou obesidade e a falta de tempo é um dos fatores que mais influenciam os indivíduos a não praticarem atividades físicas (ABESO, 2015). Desta forma, um método que vem sendo proposto e ganhando espaço pela sua eficiência na perda de gordura corporal em um período menor de estímulo que o treinamento aeróbio contínuo é o Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT). Rocha (2004) descreve que ao se comparar o método de exercícios contínuos de baixa intensidade com o treinamento intervalado, apresentam-se evidências de que o segundo método de treinamento apresenta vantagens fisiológicas e comportamentais em relação ao primeiro método.

Objetivos: Verificar a influência do treinamento intervalado de alta intensidade para a redução do peso corporal por meio de uma revisão de literatura.

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

Materiais e métodos: Este estudo se caracteriza em uma pesquisa básica, com objetivos exploratórios, tendo uma abordagem de análise qualitativa e utilizando o procedimento de pesquisa bibliográfica. Foi utilizado referencial teórico obtido de pesquisas realizadas em várias áreas acadêmicas, como nutrição, educação física, medicina, bioquímica e fisiologia. Para tanto foram utilizados livros, artigos e material disponível na rede mundial de computadores (Internet) relacionados ao Treinamento Intervalado de Alta Intensidade (HIIT). Foram consultadas as bases de dados Scielo, Pubmed e Google Acadêmico. Os estudos analisados foram publicados entre os anos de 1994 a 2018.

Resultados e discussão: Giudice et al. (2018) descrevem que os métodos de treinamento intervalado (sendo o HIIT um exemplo desses métodos) foram inicialmente apresentados para a grande maioria da população saudável e no incremento do desempenho de atletas. Ao longo do tempo, o HIIT não vem sendo utilizado somente nestes grupos de população, mas os protocolos de treinamento estão sofrendo adaptações para que possam atingir toda a população, incluindo os grupos sedentários e obesos para que seja uma nova alternativa de se realizar atividades físicas, saindo dos padrões monótonos de treinamento. O HIIT tem a capacidade de auxiliar fortemente na redução no peso corporal devido a alta oxidação de lipídios após a sessão de treinamento, fato que pode ser explicado devido a maior disponibilização de hormônios lipolíticos induzidos pela sessão de treino em alta intensidade, o que favorece a maior oxidação dessas gorduras armazenadas. Pode ocorrer também a maior oxidação lipídica induzida pelo treino HIIT em decorrência do consumo de oxigênio em excesso após o exercício, conhecido como EPOC (Excess Post Exercise

Oxygen Consumption). Bavaresco e Costa (2013) citam diversos benefícios do HIIT, sendo a realização de maior trabalho total e conseqüentemente maior gasto energético durante o exercício físico; a facilitação da adaptação muscular para suportar exercícios de maior intensidade, de forma gradativa e perfeitamente assimilável que pode promover um ganho de condicionamento físico mais rápido e; a quebra da monotonia do treino na medida em que exige atenção na mudança da intensidade do exercício. O HIIT tem sido avaliado por vários pesquisadores no auxílio do controle do peso corporal. Nessas avaliações tem-se comparado o HIIT com outros modelos de treinamento e seus efeitos no peso e na composição corporal dos indivíduos. Os resultados desse estudo apresentaram que, os indivíduos submetidos ao HIIT mostraram uma redução de tecido adiposo subcutâneo muito maior do que os indivíduos que participaram do treinamento contínuo de baixa intensidade. Essa alteração nas dobras cutâneas está relacionada com a quantidade de energia gasta na atividade. Portanto, verifica-se que a redução da quantidade de gordura é maior quando a intensidade do exercício é elevada. Também se observou que os indivíduos que realizaram o HIIT apresentaram uma elevação na atividade de enzimas marcadoras da β -oxidação e de enzimas marcadoras da glicólise anaeróbia (REIS, 2003).

Considerações Finais: Ao se relacionar o treinamento intervalado com indivíduos obesos, a cautela na prescrição da intensidade do treinamento deve ser o primeiro fator a ser analisado. Contudo, os protocolos de treinamento HIIT podem ser adaptados para esses indivíduos, considerando o nível de aptidão física individual, para que seja capaz de promover alterações fisiológicas, metabólicas e físicas, sem que haja riscos para o praticante e que obtenha os resultados esperados. Desta forma, o HIIT como treinamento para a redução do peso corporal e condicionamento físico, em sua metodologia, combina diferentes períodos de duração com altos níveis de intensidade, podendo promover elevados valores de gasto energético. Os aspectos apresentados mostram que o HIIT pode ser eficiente no condicionamento cardiorrespiratório, desde que seja realizada uma combinação dos fatores, duração e intensidade do esforço, frequência das atividades, tipo de atividade e forma de avanço do treinamento. Contudo, em conjunto com o método de treinamento e a prática regular de atividade física é importante a adoção de uma alimentação e de hábitos saudáveis, pois desta forma será possível definir um caminho capaz de promover a saúde do indivíduo.

Referências:

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **ABESO**. Quase 60% dos brasileiros estão acima do peso, revela IBGE. 2015. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/noticia/quase-60-dos-brasileiros-estao-acima-do-peso-revela-pesquisa-do-ibge>. Acesso em: 11 mar. 2018.
- BAVARESCO, Bruna; COSTA, Gisele Maria Tonin da. Treinamento intervalado associado à nutrição na redução do peso corporal. **Revista de Educação do IDEAU**. v.8, n.18, p13 - Julho - Dezembro 2013.
- GIUDICE, Adriano Sakaida Del, et al. Efeitos de Protocolos de Treinamento Intervalado e Contínuo na Reabilitação de Indivíduos Cardiopatas. **Ensaio Cienc.**, v.22, n.1, p.53-57, 2018.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **IBGE**. Falta de tempo e de interesse são os principais motivos para não se praticar esportes no Brasil. 2017. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2013-agencia-de-noticias/releases/15128-falta-de-tempo-e-de-interesse-sao-os-principais-motivos-para-nao-se-praticar-esportes-no-brasil.html>. Acesso em: 08 ago. 2018.
- REIS, Juliana Del Santoro. **O Treinamento Intervalado de Alta Intensidade aplicado ao controle do peso corporal**. 2003. 50p. (Monografia – Educação Física) Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.
- ROCHA, Maurício Leal. **Aspectos diversos da medicina do exercício**. 1 ed. Rio de Janeiro: Revinter, 2004. 461p.

SUPLEMENTAÇÃO DE AMINOACIDOS DE CADEIA RAMIFICADA (BCAAS): UMA REVISÃO SOBRE A SUA EFICÁCIA PARA O DESEMPENHO ESPORTIVO

Luiz Filipe Lima¹; Edson Walter Lopes²

¹Aluno de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – luiz_i.filipe@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

Palavras-chave: aminoácidos de cadeia ramificada, atleta, exercício físico, manipulações nutricionais, suplementos, fadiga central e síntese protéica.

Introdução: Nos últimos anos, esportistas vem buscando cada vez mais melhoria em seus desempenhos e nisso o comércio de suplementos vem crescendo bastante no meio dos esportes de alto rendimento e amador. Um dos suplementos que tem gerado bastante destaque são os aminoácidos de cadeia ramificada (ACR), pelos possíveis resultados que ele promete, como, recuperação muscular, redução da fadiga central, aumento de força, hipertrofia e muito mais. Estudos mostram que também a uma alta procura de suplementos por jovens que praticam atividade física e que por muitas vezes a utilizam visando apenas a estética, e sem orientação de profissionais (HIRSCHBRUCH et al., 2008).

Objetivos: O objetivo desse estudo tem como base pesquisar na literatura possíveis efeitos positivos e negativos sobre a real eficácia da suplementação utilizando aminoácidos de cadeia ramificada a fim de melhorar a performance, estética e a saúde.

Relevância do Estudo: Este estudo tem uma significativa relevância no âmbito de identificar as informações fundamentadas no meio científico sobre a necessidade da suplementação de ACR, uma vez que o consumo de suplementos vem crescendo muito e, por falta de informação, os consumidores são por muitas vezes induzidos ao uso orientado por profissional que não é habilitado para a prescrição.

Materiais e métodos: Este trabalho se caracteriza como revisão de literatura. Portanto tem natureza básica, abordagem qualitativa, objetivos exploratórios e utilizou o procedimento denominado de pesquisa bibliográfica, utilizando para sua elaboração as nas plataformas de pesquisas Scielo, Google Acadêmico, Pubmed, Lilacs, além de livros e capítulos impressos.

Resultados e discussões: O uso de suplementos alimentares por muitos é feita por uma auto prescrição, ou indicação de um professor de educação física, e poucas vezes o consumidor busca por um profissional habilitado para prescrever como e quanto se deve tomar (ALVES; NAVARRO, 2012). Em grande parte, o resultado é a ingestão do suplemento sem saber para o que ele serve e se realmente é necessária sua utilização. É preciso se atentar para os resultados obtidos, uma vez que a divergência de resultados encontrados na literatura não é capaz de provar a eficácia na suplementação com ACR. No que diz respeito a fadiga central, a suplementação de aminoácidos pode reverter as mudanças metabólicas que o exercício físico causa, fazendo com que os ACR retardem a fadiga (SILVA E ALVES, 2005). Jeukendrup (2004) afirma que a maioria dos resultados obtidos apontaram para uma melhora no desempenho, mais não firmam uma certeza se esse tipo de suplementação seria a mais eficiente, uma vez que as doses indicadas para o uso não estejam totalmente esclarecidas, e aparentemente, outras fontes de suplementos, como reposições de carboidratos também seria uma solução viável na busca de um maior desempenho. Na busca pela recuperação muscular e aumento de força e hipertrofia, é preciso que se realize novas pesquisas, pois existem divergências em muitos artigos ficando difícil chegar em uma conclusão assertiva. Entre os aminoácidos de cadeia ramificadas que mais agradam os

pesquisadores é a Leucina, pois este parece ter um papel promissor no tratamento de doenças como, auxílio em pessoas com câncer caquexia (VIANA, 2015) e também em idosos com sarcopenia, uma vez que a Leucina é os aminoácidos responsável pela estimulação da síntese protéica (GARLICK, 2005).

Conclusão: A falta de evidências concreta e o alto índice de divergências achados na Literatura dificultam chegar a uma conclusão, mais parece que a suplementação com ACR muitas vezes seria desnecessária, uma vez que esses aminoácidos são facilmente encontrados em dietas balanceadas.

Referências

ALVES, S. C. R; NAVARRO, F. O uso de suplementos alimentares por frequentadores de academia de Potim-SP. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 4, n. 20, 2012.

GARLICK, P. J. The role of leucine in the regulation of protein metabolism. **The Journal of nutrition**, v. 135, n. 6, p. 1553S-1556S, 2005.

HIRSCHBRUCH, M. D; FISBERG, M; MOCHIZUKI, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de ginástica em São Paulo. **Revista Brasileira de medicina do Esporte**, 2008.

JEUKENDRUP, A. E. Carbohydrate intake during exercise and performance. **Nutrition**, v. 20, n. 7-8, p. 669-677, 2004.

SILVA, P. A; ALVES, F. Efeitos da ingestão dos aminoácidos de cadeia ramificada na fadiga central. **Revista portuguesa de ciências do desporto**, v. 5, n. 1, p. 102-113, 2005.

Viana, L. R. **Efeitos da suplementação nutricional com leucina no perfil metabólico sistêmico e do tecido tumoral em ratas portadoras do tumor de Walker 256**. 2015. 66f. Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP. 2015. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/314491>>. Acesso em: 30 out. 2018.

INFLUÊNCIA DE NÍVEIS ELEVADOS DO HORMÔNIO CORTISOL PARA HIPERTROFIA MUSCULAR

Máira Luiza Contiero¹; Daniel Pestana da Silva²; Edson Walter Lopes³;

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

mairaluiza@hotmail.com;

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

dapesil@hotmail.com;

³Professor do curso de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB

prof.edson.ef@hotmail.com;

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.

Palavras-chave: Cortisol, Exercício, Hipertrofia muscular, Testosterona.

Introdução: Segundo Mcardle, Katch e Katch (2008) o cortisol ou hidrocortisona é o principal glicocorticóide produzido pelo córtex da suprarrenal e níveis elevados ou reduzido podem causar efeitos indesejados para o organismo (BUENO; GOUVÊIA, 2011). O hormônio cortisol é conhecido pela sua função catabólica no músculo esquelético, já que estimula a transformação de aminoácidos em carboidratos, aumentando as enzimas proteolíticas e estimulando a proteólise, dificultando a síntese de proteínas. Isto pode determinar a atrofia muscular e diminuição da força, resultante de um efeito negativo no rendimento esportivo (SIMÕES et al., 2004). Segundo Badillo (2001), no decorrer de um exercício físico agudo, os níveis de cortisol aumentam de acordo com a intensidade do exercício, deste modo concentrações elevadas de cortisol impossibilitam a produção de testosterona. Levando em consideração esses dados, maiores intensidades do exercício, acarretam um risco maior da danificação de proteínas.

Objetivos: Este estudo tem como objetivo, através de revisão de literatura, relatar a influência do hormônio cortisol sobre a hipertrofia muscular.

Relevância do Estudo: A atividade física é recomendada por ser uma excelente opção para aliviar ou liberar tensões, emoções e frustrações acumuladas pelas pressões e obrigações da modernidade. Entretanto, diversos fatores podem influenciar o aumento ou a diminuição do cortisol, como a intensidade do exercício, gênero do indivíduo, idade do indivíduo, horário de execução do exercício e as condições em que esse exercício é praticado (CHAVES et al., 2007). Considerando que alta concentração de cortisol no sangue inibe a produção de testosterona, dependendo do exercício, poderia ocasionar maiores problemas para a recuperação entre esforços causados pela diminuição da produção de testosterona. Portanto, torna-se relevante estudar a influencia do cortisol sobre os exercícios que objetivam gerar a hipertrofia muscular.

Metodologia: Este estudo trata-se de uma revisão de literatura. Para tanto, foi utilizado para sua confecção bases de dados indexadas como Scielo, Google Scholar, Lilacs e Pubmed e livros impressos. Portanto, este estudo se caracteriza como de natureza básica, com objetivos exploratórios, recorrendo-se de uma abordagem qualitativa e utilizando-se do procedimento denominado de pesquisa bibliográfica.

Resultados e discussões: Kindermann et al. (1982) observaram uma elevação da concentração de cortisol depois de quinze minutos da realização de um exercício progressivo até exaustão na esteira. Entretanto, Brenner et al. (1998) afirma que a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal pode demorar em torno de 20 a 30 minutos para resultar em um aumento nas concentrações circulantes de glicocorticóides, enquanto que os exercícios de curta duração podem resultar em pouco ou nenhum aumento na secreção de cortisol. Karkoulas et al. (2008) demonstraram que a maratona causa elevação do cortisol plasmático, uma hora após a corrida e o retorno ao nível basal ocorre após uma semana. O grau de elevação do cortisol é dependente da duração da corrida. A ativação do eixo hipotálamo-hipófise adrenal é altamente sensível à intensidade do exercício (SIMÕES, 2002). Duclos, Guinot e Le Bouc (2007) demonstraram que em pessoas treinadas por exercícios de longa duração, o organismo desenvolve um mecanismo adaptativo para

proteger o músculo e outros tecidos sensíveis aos glicocorticóides, para evitar os efeitos indesejados do aumento de cortisol. A resposta aos glicocorticóides é regulada não só pela concentração desses metabólitos, mas também pela disponibilidade de cortisol e sensibilidade aos glicocorticóides nos tecidos alvo. Assim, quando pessoas treinadas são comparadas a sedentárias, observa-se que o nível basal de cortisol sérico é o mesmo, entretanto, nas primeiras os tecidos apresentam diminuição da sensibilidade ao cortisol, tal como ocorre nos monócitos. Isto também é importante para diminuir o dano e a reação inflamatória muscular durante o exercício, mas, pode aumentar a sensibilidade à infecção. Em relação a idade, os garotos aos 14 anos de idade apresentam valores de cortisol e testosterona igual a homens adultos saudáveis (PULLINEN et al., 2002). Por outro lado, devido ao envelhecimento ocorre uma diminuição nas concentrações isoladas de testosterona livre e total. A concentração sérica de testosterona apresenta diminuição de 1% ao ano após os 50 anos de idade (GEBARA et al., 2002). Já os níveis de cortisol tende a aumentar com o envelhecimento em mulheres, contribuindo com o catabolismo muscular, mas não necessariamente isto ocorre nos homens (GUSENOFF et al., 2001).

Considerações Finais: As respostas neuroendócrinas, que possam favorecer positivamente as adaptações crônicas relativas ao ganho de força muscular e hipertrofia, estão diretamente ligadas com a prescrição de treinamento adequado. A testosterona influencia positivamente o aumento de massa e força muscular. Entretanto, o treinamento de endurance pode inibir a hipertrofia muscular, devido a elevação das concentrações de cortisol, inibindo a hipertrofia muscular. Níveis elevados de cortisol podem resultar em diminuição do desempenho físico devido à síntese de proteína limitada, perdas de proteínas contráteis e neurotransmissores, que resultam em reduções de força. Já o treinamento de força máxima seguido por outro de hipertrofia na mesma sessão não foram encontradas respostas agudas desfavoráveis para o hormônio catabólico cortisol.

Referências:

- BADILLO, J.J.G.; AYESTARÁN, E.G. **Fundamentos do Treinamento de Força: Aplicação ao Alto Rendimento Desportivo**, 2 ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001.
- BRENNER, I. et al. Stress hormones and the immunological responses to heat and exercise. **Int. J. Sports Med.** v.19, n. 02, p.130-143, 1998.
- BUENO, J.R.; GOUVÊA, C.M.C.P. Cortisol e exercício: efeitos, secreção e metabolismo. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, n.29, v.5, 2011. p.435-445.
- CHAVES, C.R.M.M. et al. Exercício aeróbico, treinamento de força muscular e testes de aptidão física para adolescentes com fibrose cística: revisão da literatura. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. Recife, v.7, m.3, p. 245-250. 2007.
- DUCLOS, M.; GUINOT, M.; LE BOUC, Y. Cortisol and GH: odd and controversial ideas. **Appl. Physiol. Nutr. Metab.**, vol. 32. 2007. p. 895-903.
- GEBARA, O.C.E. et al. Efeitos Cardiovasculares da Testosterona. **Arquivo Brasileiro Cardiologia**, v. 79, n. 6, p. 644-9, 2002.
- Gusenoff, J.A. et al. Cortisol and GH secretory dynamics, and their interrelationships, in healthy aged women and men. **Am. J. Physiol. Endoc. Metab.** 280, p. 616-625, 2001.
- KARKOULIAS, K. et al. Hormonal responses to marathon running in non-elite athletes. **European Journal of Internal Medicine**. v.19, p. 598-601, 2008.
- KINDERMANN, W.; SCHNABEL, A.; SCHIMIT, W.N.; BIRO, G.; CASSENS, J.; WEBER, F. Catecholamine, growth hormone, cortisol, insulin, and sex hormones in anaerobic and aerobic exercise. **European Journal of Applied Physiology**. Berlin, v.49, p.389-99, 1982.
- MCARDLE, W.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 3 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. 692 p.
- PULLINEN, T. et al. Resistance exercise induced hormonal responses in men, women, and pubescent boys. **Med. Sci. Sports Exerc.**, v.34, n.5, p. 806-813, 2002.
- SIMÕES, H.G. Resposta da razão testosterona/cortisol durante o treinamento de corredores velocistas e fundistas. **Revista Brasileira Educação Física Esporte**. v.18, p. 31-46, 2005.

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Marcos Gabriel da Silva¹; Luciana Alves de Souza carvalho²;

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – marcos.gds_9@hotmail.com ;

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: envelhecimento, benefícios, qualidade de vida, saúde

Introdução: O envelhecimento humano é um prosseguimento, que se diversifica através da experiência vivida pelo indivíduo. Os ritmos diferenciados de envelhecimento tendem a se acentuar se conforme as oportunidades e constrangimentos vigentes pelo indivíduo sobre as condições sociais. Segundo a literatura gerontológica, envelhecer são fenômenos multifatoriais associados aos fatores de envelhecimento que adquirimos de forma progressiva, já velhice se refere as experiências de vida de cada indivíduo. No Brasil, o indivíduo idoso a partir dos 60 anos de idade. O aumento da população idosa vem ocorrendo de forma rápida. Nos estudos de Alves (2014), em 1950 havia aproximadamente 7,7 milhões de idosos, totalizando cerca de 6,3% da população total Brasileira, em 2000 chegou a 14,2 milhões, totalizando uma média de 8,1% da população Brasileira. O rápido processo de envelhecimento da população está relacionado a transição demográfica. A sociedade teme o envelhecimento, pois seu estereótipo repercute negativamente intitulada de forma cética. Pesquisas afirmam que a melhor maneira de se retardar os efeitos do envelhecimento é por meio de atividades físicas.

Objetivos: Verificar, por meio de revisão bibliográfica, a importância e os benefícios da atividade física para a terceira idade, para enriquecer as formas de prescrição com na promoção da saúde e um envelhecimento saudável.

Relevância do Estudo: Com base nos estudos epidemiológicos sobre o aumento da população idosa, o presente estudo justificou-se em revisar estudos para conhecer os benefícios da atividade física para essa população e fornecer subsídios para a prescrição e incentivo à prática.

Materiais e métodos: O desenvolvimento metodológico do presente trabalho foi elaborado através de pesquisa de revisão bibliográfica, em livros e artigos científicos em publicações periódicas e materiais disponíveis nas bases de dados SCIELO, PUBMED, LILACS.

Desenvolvimento

Processo de envelhecimento: O envelhecimento pode variar, sendo gradativo para uns e mais rápidos para outros, por exemplo: estilo de vida, hábitos saudáveis e, alimentação balanceada, dentro outros. Todo organismo multicelular possui tempo limite de vida e sofre mudanças fisiológicas com o passar do tempo. Segundo Cancela (2008), é impossível datar o começo do envelhecimento, pois sua velocidade e intensidade varia de indivíduo para indivíduo contendo três aspectos diferentes biológicos, sociológicos e psicológico. O processo de envelhecimento ocorre de maneira intrínseca e extrínseca. (GEIS,2003).

Atividade física X Exercício Físico: Atividade física é caracterizada por qualquer movimento que resulta em um gasto energético, já exercício físico efeito de forma planejada, estruturada e repetitiva com intenção de melhorar ou manter elementos de aptidão física. A prática de exercícios físicos não se trata apenas de fins estéticos e sim de questões de saúde, pois são inúmeros os benefícios que nos proporcionam. No entanto apesar de todas as informações relatadas sobre os benefícios que a atividade física / exercício físico nos proporciona, o número de pessoas sedentárias é muito grande. O sedentarismo pode apresentar diversos perigos, o mais evidente é o sobrepeso/obesidade, que pode levar a condições mais sérias, como doenças coronárias, hipertensão, diabetes entre outras.

Atividades da vida diária (AVD) e atividades instrumentais da vida diária (AIVD): A prática de exercícios físicos, é uma das principais maneiras para combater os efeitos do

envelhecimento, e auxiliar capacidade funcional. A capacidade funcional pode ser avaliada por dois aspectos atividade de vida diária (AVD) e as atividades instrumentais de vida diária (AIVD). (BORGES, 2009). O principal problema que pode afetar o idoso é a perda de sua capacidade funcional necessárias para AVD que corresponde as tarefas necessárias para o alto cuidado, e AIVD são as habilidades do idoso para administrar o ambiente em que vive. Os primeiros índices a serem construídos para avaliar a capacidade funcional foram o índice de Katz também denominado de AVD em 1963 criado para avaliar as atividades de vida diária e o índice de Lawton e Broody criado em 1969 teve como objetivo avaliar as atividades mais complexas do que as AVD.

Benefícios da atividade física na aptidão física em idosos: O estilo de vida saudável não é somente associado a prática de atividade física, mas também na locomoção, lazer e atividades domésticas, e como consequência melhora o padrão de saúde e a qualidade de vida, interferindo diretamente e indiretamente em todos domínios relacionado a qualidade de vida. (TOSCANO E OLIVEIRA 2009).

Considerações finais: Com base no estudo realizado, verificou-se nas pesquisas que a prática regular de atividade física na terceira idade poderá contribuir para prevenir e retardar os efeitos causados pelo processo de envelhecimento. Estudos revelam também sobre os benefícios na funcionalidade de vida diária, que refletem beneficemente na autonomia do idoso e, conseqüentemente, na socialização e na sua qualidade de vida.

Referências

- BORGES, D. R. M, Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. **Motriz**, Rio Claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009.
- CANCELA, D. M. G. O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO. Portugal: Psicologia.com.pt, 2008. Disponível em: < <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf> >. Acesso em: 22 set. 2018.
- GEIS, P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. Trad. Magda Schwarzhaupt Chaves. 5 ed. Ed. Artmed. Porto Alegre. 2003.
- SOUZA, D. C. L. **O conselheiro de saúde do Distrito Federal e envelhecimento populacional: Entendendo os desafios das políticas públicas para a saúde do idoso**. 2014. 138 p. Dissertação (mestrado) – Universidade Católica de Brasília, programa de Pós-graduação Stricto Senso em Gerontologia, Brasília, DF. 2014.
- TOSCANO, J.J.O. Qualidade de vida em idosos com distintos níveis de atividade física, **Revista Brasileira Med. Esporte**.Vol.15 Nº.3 Niterói Maio/junho 2009.

EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO: PERSPECTIVA DOS ALUNOS

Mariana Noemi de Queiroz¹; Lia Grego Muniz de Araujo²;

¹Aluna de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
mnoemi002@gmail.com;

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

Grupo de trabalho: Educação Física - Licenciatura

Palavras-chave: Ensino Médio; Educação Física Escolar; Motivação.

Introdução: A prática de atividade física é importante em todas as faixas etárias, no entanto tem tido maior relevância na prevenção e no controle de patologias como, obesidade e hipercolesterolemia na fase da adolescência (TENORIO, 2010). Estudos ainda apontam que os jovens têm participado cada vez menos das práticas de Educação Física escolar, além de elevar o comportamento sedentário fora da escola, vendo TV, usando computador e jogando vídeo games por longo tempo (SILVA, 2009). A Educação Física escolar é um dos poucos momentos que os alunos possuem para exercitar o corpo, além disso são vistas facilmente as dificuldades em termos de agilidade, coordenação, aspectos afetivos entre outros em muitos estudantes, por conta da falta de atividade física regular. Inúmeros alunos demonstram desinteresse pelas aulas de Educação Física escolar permanecendo quase sempre sentados observando as aulas (HANAUER, 2016).

Objetivos: O objetivo desse estudo foi verificar os fatores que desmotivam os alunos a participar das aulas de Educação Física Escolar no Ensino Médio.

Relevância do Estudo: Com os resultados da pesquisa os professores saberão os principais fatores que fazem com que os alunos deixem de participar das aulas, e também o que os motivam a participar, como as atividades que eles mais gostam ou gostariam de vivenciar nas aulas, com isso podem utilizar de métodos mais eficazes para elevar o interesse dos adolescentes pela prática da Educação Física e da atividade física regular.

Materiais e métodos: A pesquisa foi realizada com 42 alunos de ambos os sexos do ensino médio do Colégio Batista da cidade de Bauru – SP. Os adolescentes menores de idade assinaram o Termo de Assentimento do Menor e os pais/responsáveis e alunos maiores de idade assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. O responsável pela Instituição participante também declarou estar de acordo com a pesquisa e com a Declaração de Ciência e Concordância das Instituições Envolvidas. Foi aplicado um questionário contendo questões abertas e fechadas relacionadas a motivação e satisfação dos alunos em relação as aulas de Educação Física escolar, sendo o mesmo adaptado das questões aplicadas por Chicati (2000).

Resultados e discussões: 20,8 % dos alunos praticam atividade física somente na escola durante as aulas de Educação física e 79,1% praticam outras atividades fora do horário escolar, dentre as atividades descritas as mais frequentes foram: Musculação com 41,6%, dança com 12,5% e futebol também com 12,5%. Em relação aos conteúdos ministrados nas aulas 41,7% responderam que não gostam das atividades e 58,3% disseram que gostam. Em relação aos fatores que determinam a não participação de alguns alunos nas aulas constatamos vários motivos sendo eles: não gostar da atividade proposta com 16,6% das respostas, não gostar do professor com 4,1% das respostas e por motivo de saúde com 25% das respostas. 41,6% dos alunos disseram que nunca deixam de participar e 20,8% alegaram participar somente pela nota. Na presente pesquisa foi verificado que o conteúdo das aulas é um fator determinante para que os alunos não participem da aula, dados

semelhantes foram encontrados no estudo de Ripari (2018) que também realizou seu estudo com alunos do ensino médio e chegou à mesma conclusão de que os alunos deixam de participar das práticas de Educação Física por não gostarem do conteúdo proposto. Brandolin (2015) identificou também que os alunos que praticam atividades físicas extracurriculares tendem a estar mais satisfeitos com as aulas de Educação Física do que os que não realizam nenhuma prática esportiva fora da escola.

Conclusão: Com tais resultados concluímos que dentre os alunos que não gostam das aulas de Educação Física escolar a principal causa é o conteúdo aplicado, tendo em vista que eles deixam de participar por não gostar da atividade proposta.

Referências:

- CHICATI, K.C. Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v.11, n. 1 p. 97-105, 2000.
- BRANDOLIN, F; KOSLIN, M. C; SOARES, A. J. G. A percepção dos alunos sobre a educação física no ensino médio. **Revista de Educação Física/UEM**. Maringá v. 26 n. 4, p. 601-610, 2015.
- HANAUER, F. C. Fatores que influenciam na motivação dos alunos para participardas aulas de Educação Física. 2016. Disponível em: <<http://seifai.edu.br/artigos/Fernando-MotivacaonasaulasdeEdFisica.pdf>>Acesso em: maio de 2018.
- RIPARI, R. et al. Educação física escolar sob o olhar dos alunos do ensino médio. **Educación Física y Ciencia**. Mountain View v. 20 n. 2, 2018.
- SILVA, K.S. et al.Fatores associados à atividade física,comportamentosedentário e participação na Educação Físicaem estudantes do EnsinoMédioemSanta Catarina, Brasil. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro. v. 25, n.10, p. 2187-2200, 2009.
- TENORIO, M.C.M. et al. Atividade física e comportamento sedentário emadolescentes estudantes do ensino médio. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. Recife v.13 n. 1, p. 105-17, 2010.

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DEPRESSÃO

Marina de Sousa Mistroni¹; Lia Grego Muniz de Araújo.²

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

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

liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: BACHARELADO EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Depressão. Exercício Físico. Psicologia do Esporte

Introdução: A depressão é caracterizada por tristeza, baixa da auto-estima, pessimismo, pensamentos negativos recorrentes, desesperança e desespero. Seus sintomas são fadiga, irritabilidade, retraimento e imaginação suicida. O humor depressivo pode aparecer como uma resposta a situações reais, por meio de uma reação vivencial depressiva, quando indivíduo se depara diante de fatos desagradáveis, aborrecedores, frustrações e perdas. (COSTA, 2007). O exercício físico tem estado entre as mais novas descobertas para tratamento da depressão, e seus efeitos antidepressivos têm recebido considerável atenção. A atividade física pode influenciar de duas formas na depressão: uma é utilizada contra o desenvolvimento de sintomas depressivos e a segunda ajudando através dos mecanismos psicológicos e biológicos. Nos psicológicos estão a distração dos estímulos estressores, maior controle do corpo e da vida e a interação social, proporcionada pelo convívio com outras pessoas. Os mecanismos biológicos estão ligados ao efeito das endorfinas. Sobre este assunto Ribeiro (1998) comenta que o cérebro e outros tecidos produzem endorfinas que têm efeito similar a morfina, que podem reduzir a sensação de dor e produzir um estado de euforia. Entre as hipóteses que tentam explicar a ação dos exercícios sobre a depressão, uma sugere que a atividade física desencadearia secreção de endorfinas capaz de provocar um estado de euforia natural, aliviando os sintomas da depressão. Alguns pesquisadores, preferem acreditar que o exercício físico regularia a neurotransmissão da noradrenalina e da serotonina, aliviando os sintomas da depressão. Outra hipótese seria a cognitiva de natureza eminentemente psicológica, que se fundamenta na melhoria da autoestima mediante a prática do exercício, sustentando que os exercícios a longo prazo ou os exercícios intensivos melhorariam a imagem de si mesmo e, conseqüentemente, a autoestima (COSTA, 2007).

Objetivos: Discutir a importância da prática regular de exercícios físicos como medida de prevenção e como adjuvante do tratamento da depressão, sendo o exercício físico uma importante abordagem não farmacológica

Relevância do Estudo: O estudo tende a mostrar que o exercício físico é um diferencial no tratamento e na prevenção da depressão, através da prática regular de exercícios físico, sem a abordagem farmacológica.

Materiais e métodos: Foram utilizados para sua elaboração as principais bases de dados, tais como, Scielo, Google Acadêmico, Pubmed, Lilacs. Utilizou-se também livros e capítulos impressos, a partir do ano de 1998 até a atualidade, devido a necessidade de citar alguns autores importantes nessa área de conhecimento.

Resultados e discussões: Mello (2005) destaca que a prática regular de exercício físico traz resultados positivos aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, como a ansiedade e a depressão, e aos aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem. Concluindo diante de seus estudos, que o exercício físico pode acarretar diversos benefícios na esfera mental do ser humano, proporcionando uma melhor qualidade de vida. Ribeiro (1998) argumenta que os exercícios físicos não aeróbicos veem demonstrando sua eficácia

contra a depressão embora os estudos apontem a atividade física aeróbica como aquela que proporciona os maiores benefícios na luta contra a depressão. Godoy (2002) teve como objetivo auxiliar profissionais de diversas áreas, a compreenderem, de maneira ampla, o impacto dos problemas relacionados à saúde mental e suas manifestações mais comuns na sociedade atual como a depressão. Concluindo que embora alguns casos de pessoas com depressão tenham reduzido seus níveis de depressão com a prática do exercício, o tratamento psicoterápico e/ou a farmacológico podem ser associados. Moraes (2007) após revisar artigos em português e inglês relacionados ao possível efeito protetor e a eficácia do exercício físico como intervenção no tratamento da depressão. Concluiu que o papel do exercício físico no tratamento da depressão direciona-se para ser um coadjuvante na prevenção e no tratamento da depressão.

Conclusão: Após a realização da revisão bibliográfica constatou-se que todas pesquisas investigadas apontam para o lado positivo e benéfico da atividade física sistematizada para pessoas portadoras de depressão. As pesquisas sinalizam também que o exercício físico melhora a capacidade funcional auxilia no tratamento de algumas doenças decorrentes da depressão como a fibromialgia, diminuindo a dor, aumentando a autoestima consequentemente diminuindo os nível de depressão sem precisar do uso de medicamentos farmacológicos.

Referências

COSTA, R.A.; SOARES, H.L.R.; TEXEIRA, J.A.C.; Benefício da Atividade Física e do Exercício Físico na Depressão. **Revista do Departamento de Psicologia UFF**, Niterói, v.19, n.1, p.269-276. 2007.

GODOY, R.F.; Benefícios do exercício físico sobre área emocional. **Revista Científicas de America Latina y El Caribe, Espanã y Portugal**, Rio Grande do Sul, v.8, n.2, p.7-15. 2002.

MELLO, M.T.; et al.; O exercício físico e os aspectos psicológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v.11, n.3, p.203-207. 2005.

MORAES, H.; et al.; O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, Rio Grande do Sul, v.29, n.1, p.70-79. 2007.

RIBEIRO, S.N.P.; Atividade Física e sua intervenção junto à depressão. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, n.2, v.3, p.73-79. 1998.

O USO DA MUSCULAÇÃO NO REEQUILÍBRIO MUSCULAR DIRECIONADO A PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DE MULHERES ACOMETIDAS PELA CONDROMALÁCIA

Matheus Borges De Santis¹; Rogério Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

Palavras-chave: Mulheres; Joelho; Condromalácia; Músculos.

Introdução: Atualmente, emprega-se o termo condromalácia para representar a cartilagem amolecida, principalmente quando são encontradas fissuras, porém, outros termos também são utilizados por profissionais de saúde para descrever essa síndrome dolorosa, tais como: síndrome femoropatelar, dor anterior do joelho, síndrome de compressão patelar ou disfunção patelofemoral (MALONE, 2000). Entre os principais sintomas desta patologia está a dor, o edema e crepitação retropatelar, que é causada pela ação compressiva anormal repetida sobre a cartilagem articular (SANTOS; SOUZA; SANTOS, 2013). A condromalácia normalmente é provocada pela instabilidade e mau alinhamento da articulação femoropatelar, causando uma compressão anormal, derivada da não congruência e da diminuição da área de contato da articulação patelofemoral quando uma subluxação ou deslocamento patelar for causado por um mau relacionamento anatômico ou biomecânico, e esse atrito causado entre a patela e o fêmur irá se agravar até que esse quadro leve a uma artrose (LIMA; MEJIA, 2012; SANTOS; SOUZA; SANTOS, 2013). Essa patologia acomete com mais frequência mulheres porque possuem a bacia pélvica mais alargada originando um aumento no ângulo Q, sendo então este um dos principais fatores etiológicos da condromalácia patelar feminina (TAVARES et al. 2011 apud DANTAS et al., 2016). O tratamento conservador é sempre a primeira e a melhor opção para indivíduos com a síndrome femoropatelar, podendo ser estabelecidos por meio de exercícios isométricos e isotônicos, exercícios de propriocepção e exercícios em cadeia cinética fechada e cadeia cinética aberta (GROSSI, 2004).

Objetivos: O objetivo deste estudo é verificar o porquê que a condromalácia patelar afeta em maior quantidade as mulheres e quais os músculos devem ser trabalhados em um fortalecimento muscular específico para melhorar ou sanar a disfunção que ocasiona a condromalácia patelar.

Relevância do Estudo: Este trabalho é relevante por auxiliar profissionais em educação física e demais profissionais da área da saúde no direcionamento de exercícios físicos que possam corrigir alterações mecânicas que ocasionam a condromalácia patelar.

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

Resultados e discussões: A estabilização da articulação femoropatelar é dada por um sistema integrado de estruturas contráteis e não contráteis (LIMA et al., 2005) e essas estruturas estabilizadoras são dinâmicas ou estáticas, permitindo que a patela siga o padrão de movimento durante a flexão e a extensão tibiofemoral (LOPES; ALVES; COSTA, 2013). Dentre os principais músculos que atuam na estabilidade do joelho, está o

quadríceps, principalmente o vasto medial, que vai equilibrar as forças atuantes sobre a patela, evitando sua lateralização, já para recuperar a potência do membro inferior, o glúteo máximo e médio, são importantes estabilizadores dinâmicos do quadril, e conseqüentemente, da articulação do joelho, evitando o valgo dinâmico durante a atividade física (DANTAS, 2016). Os principais exercícios para a prevenção da condromalácia patelar são: cadeira extensora, cadeira ou mesa flexora, abdução e adução de quadril. Estes exercícios para quadríceps, Isquiotibiais, abdutores e adutores do quadril, são usados para melhorar a função do joelho na prevenção de lesão, contudo, independente da atividade escolhida, ela deve ser realizada respeitando os limites de dor, amplitude do movimento e o nível de força para não sobrecarregar as articulações (MOREIRA et al., 2008).

Conclusão: Diante do que foi constatado no presente estudo, devemos considerar que a síndrome da dor femoropatelar ou condromalácia pode acometer qualquer pessoa, porém, com uma incidência maior em mulheres, devido ao aumento do ângulo Q, ocasionado pela maior largura do quadril gerando um genuvalgismo dos joelhos que força a lateralização da patela, bem como um desgaste da cartilagem. Um trabalho de fortalecimento muscular direcionado por um bom profissional de educação física é imprescindível para se prevenir ou tratar tal patologia, podendo ser utilizados exercícios isométricos ou isotônicos, bem como, exercícios de cadeia cinética aberta ou fechada, pois ambos são eficazes na prevenção ou tratamento da síndrome da dor femoropatelar, desde que respeitados os limites de amplitude articulares e dor da pessoa acometida por tal lesão. Muitos estudos relatam formas de prevenção ou tratamento da condromalácia, porém, devido ser uma patologia que pode acometer um grande número de indivíduos, e com as variadas causas encontradas, outros estudos se fazem necessários para melhor elucidar as causas do acometimento deste mal.

Referências

- DANTAS, G. E.; SILVA, R.; BORGES, K. Prescrição de exercícios físicos para o tratamento da condromalácia patelar. **Renefara**, v.9, n.9, p.430-448, 2016.
- GROSSI, D. B. Análise funcional dos estabilizadores patelares. **Acta ortop. bras.** v.12, n.2, p.99-104, abr./jun., 2004.
- LIMA, C.S.; RIBEIRO, D.C.; MARTINEZ, F.G., LOSS, J.F., CARNEIRO, J.P.T. Análise eletromiográfica do quadríceps durante a extensão do joelho em diferentes velocidades. **Acta ortop. bras.** v.13, n.4, 2005.
- LIMA, DCL, MEJIA, DPM. Método Pilates e sua importância na estabilização da condromalácia patelar: revisão bibliográfica, 2012.
- LOPES, Y. K. M.; ALVES, M. A. O.; COSTA, R. S. C. Utilização de exercícios em cadeia cinética aberta e fechada na disfunção femoropatelar por fisioterapeutas da cidade do Recife (2013). Disponível em: <<http://www.terapiamanual.com.br/site/noticias/arquivos/201303231315510.Yanna-femoropatelar.pdf>> . Acesso em: 14 out 2018.
- MALONE, T.R.; MCPOIL, T.G.; NITZ, A.J. **Fisioterapia em ortopedia e medicina no esporte**. 3ed. São Paulo: Santos, 2000.
- MOREIRA, D.F.; LOPES, D.; LIMA, F., SOARES, A., FERRAZ, M. Efeitos dos exercícios de musculação para o fortalecimento da musculatura da coxa em portadora de condromalácia patelar. **Coleção Pesqui. Educ. Física.**, v.7, n.3, p.223-228, 2008.
- SANTOS, R. L.; SOUZA, M. L. S. P.; SANTOS, F. A. Estimulação elétrica neuromuscular na disfunção patelofemoral. revisão de literatura. **Acta Ortop. Bras.** v.21, n.1, 52-58, 2013.

RECREAÇÃO E LAZER: UM ESTUDO VOLTADO PARA IOIÔ

Matheus Concuruto Fogaça¹; Olga de Castro Mendes²

¹Aluno de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
matheusx1106@hotmail.com;

²Professora do curso de Bacharelado em Educação Física – Olga de Castro Mendes - Faculdades Integradas de Bauru – FIB - ocmendes2003@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: recreação, lazer, ioiô, jogos, brincadeiras.

Introdução: O esporte e o lazer vem servindo como inclusão social e não só as crianças, mas também jovens e adultos deveriam dar importância a estas atividades nas suas horas livres. Hoje em dia o lazer vem sendo discutido com mais frequência no campo teórico, ganhando prestígio e valor entre os estudiosos, devido a vários elementos presentes em seu conteúdo. O lazer é parte da qualidade de vida e é importante para o equilíbrio em todos os sentidos (SILVA, 2004). Muitas atividades podem fazer parte do lazer, entre elas esportes ou brincadeiras. Uma brincadeira agradável e que atualmente se tornou um esporte é o ioiô. Não se sabe com precisão a origem do ioiô. Os primeiros registros surgem em 500 A.C., porém, se trata de um dos brinquedos mais antigos da humanidade. Na atualidade o ioiô não é apenas um brinquedo. Em 2002 foi criada a Associação Brasileira de ioiô, com o objetivo de organizar eventos e difundir o esporte. Muitas escolas não estimulam o especialista em Educação Física a trabalhar disciplinas como malabares. Para as empresas o ioiô é uma das brincadeiras mais conhecidas da infância, esse brinquedo tão simples encanta as crianças e adultos porque basta aprender alguns truques para inventar inúmeras manobras. As aulas de educação física tornam-se um ótimo ambiente para inserir o ioiô como uma atividade extracurricular, visando a recreação e divulgando o esporte. Na escola pode ser trabalhado de forma a demonstrar que o ioiô não é apenas um brinquedo, mas sim um meio de aprendizagem, como qualquer outro.

Objetivo O objetivo desse estudo foi analisar através de revisão da literatura, a aplicação das atividades de malabares, em específico o ioiô, na área da recreação e do lazer, como uma atividade para ser praticada no tempo livre, com o objetivo de trazer às pessoas bem-estar e diversão.

Relevância do Estudo: É importante conhecer novas atividades que podem servir de alternativa para o trabalho com crianças e adolescentes, tanto no esporte, no lazer ou durante as aulas de educação física.

Materiais e métodos: Foi realizada busca de artigos científicos em bases de dados, como SCIELO e Google acadêmico, além de pesquisas e consultas à biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru, em livros de Educação Física relacionados ao tema. Pesquisa complementar foi realizada em sites. Foram usadas as palavras chave: recreação, lazer, atividades circenses, malabares, yoyô e ioiô.

Desenvolvimento: São pouquíssimos estudos na análise do movimento humano, seja das manifestações da ginástica, do esporte, do treinamento esportivo, da dança ou das atividades de lazer, embora em todas essas áreas o movimento se constitua objeto central de referência (KUNZ, 2010). Muitos professores ensinam seus alunos a executar uma habilidade motora e, para isso, recomendam que executem o movimento de forma mais rápida ou pedem que mantenham uma postura que aumente o equilíbrio e estabilidade durante a execução. Com essas informações, os conceitos de biomecânica estão embutidos e podem ser eficientes para que o aluno consiga uma execução eficiente da habilidade motora envolvida (CORRÊA; FREIRE, 2004). A adolescência é a fase em que o desenvolvimento motor alcança a maturidade. As habilidades desenvolvidas nessa fase são válidas para os anos seguintes da idade adulta. Considerando-se essa afirmação, primeiramente limitada às grandes áreas da motricidade diária do trabalho, os anos da terceira década de vida são caracterizados, sobretudo, pela firmeza, pelo “acabamento” e

pela contínua diferenciação da condição de desenvolvimento motor anteriormente alcançado (MEINEL, 1998). Recreação, de acordo com sua etimologia, vem do latim “recreare” e significa “criar novamente”, no sentido positivo, ascendente e dinâmico. O objetivo da recreação é atingir seu desenvolvimento intelectual, de raciocínio lógico e físico, pode ser construtiva de modo que os objetivos definidos possam ser alcançados de maneira prática e satisfatória. Nas aulas de educação física, em vez de ensinar só os esportes, a fim de desenvolver as técnicas, é o lugar ideal para ensinar as brincadeiras e a recreação. Mesmo nessas atividades devem ser incluídos conteúdos teóricos e práticos, para tornar mais transparente para o aluno (KUNZ, 2010). A recreação é o momento em que a criança interage com o mundo. As brincadeiras a levam a aprender. Com isso a criança desenvolve e cria idéias, aprende conceitos inter-relacionados, propostos com aquela atividade (CAVALLARI, 2011). Pode ser considerada recreativa qualquer atividade, desde que os participantes estejam lá de livre e espontânea vontade. Não podem estar buscando um outro objetivo a não ser a diversão, o prazer da própria ocupação (RODRIGUES; MARTINS, 2005). Na prática do lazer, quando escolhida uma atividade para ser praticada no tempo livre, traz às pessoas bem-estar, diversão, educação e melhoria na qualidade de vida. Podemos também buscar desenvolver a participação social, a cooperação, a autonomia, o senso crítico e a criatividade (MARTINI, 2011). Segundo Cavallari (2011), certamente não é uma tarefa fácil, contudo é importante saber que para realizá-la há necessidade que o profissional conheça as atividades, as tenha vivenciado e que saiba as contribuições que ela poderá oferecer, além é claro, de ter a disponibilidade para realizá-la. Atividade de lazer pode ser um bate-bola entre amigos, na rua ou na praia, da mesma forma que assistir a uma palestra de um escritor ou sobre um tema que se aprecia (RODRIGUES; MARTINS, 2005). Com isso nota-se que o exercício físico poderá ser trabalhado de formas diferentes, recebendo outro perfil de pessoas, que buscam no lazer, uma nova forma de passar o seu tempo livre, ou seja o jogo, a dança, a ginástica e o esporte sendo tratados como diversão, como atividade de lazer.

Considerações finais: O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise da importância do lazer e recreação na vida das pessoas, que pode-se trabalhar o lazer de diversas formas, como ir em um show, ler um livro, assim como aplicar o ioiô, como recreação tanto para as crianças como para os adultos. Dada a importância do tema, a idéia das empresas e profissionais de ioiô é mudar a percepção deste, passando da categoria de brinquedo para a de uma atividade esportiva, mas também servindo de opção de recreação e lazer. É de grande importância que sejam elaboradas atividades de lazer para as pessoas, buscando bem-estar, diversão, educação e melhoria na qualidade de vida. O estudo mostrou que as atividades recreativas, são aquelas que as pessoas se entregam de livre e espontânea vontade, com o objetivo de prazer da própria ocupação, gastar energia, apreender algo, serve para comunicar algo, serve para melhorar as relações entre pessoas. Assim é a prática do ioiô. As aulas de educação física podem ser um ótimo ambiente para inserir o ioiô, visando a recreação e divulgando o esporte, como uma atividade extracurricular na escola, mostrando que não é apenas um brinquedo, mas sim um meio de aprendizagem, como qualquer outro.

Referências

- CAVALLARI, V. M. A recreação no ambiente escolar. In: CAVALLARI, V. M. (ORG) **Recreação em ação** – São Paulo: Ícone cap. 3, p.61 – 76, 2011.
- CORRÊA, S. C.; FREIRE, E. S. Biomecânica e educação física escolar: possibilidades de aproximação. Rev Mackenzie de Ed Física e Esporte – Ano 3, Número 3, 2004.
- KUNZ, E. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. 7ª Edição. Ijuí: Unijuí, 2006.
- MARTINI, R. G. Jogos cooperativos na recreação e no lazer. In: CAVALLARI, V. M. (ORG) **Recreação em ação** – São Paulo: Ícone cap. 7, p. 143 – 164, 2011.
- RODRIGUES, L. G.; MARTINS, J. L. **Recreação trabalho sério e divertido**. 2ª Edição. São Paulo: Ícone, 2005
- SILVA, R. L. Lazer e gênero: suas relações com o lúdico. In: SCHWARTZ, G. M.(ORG) **Dinâmica lúdica** – Novos olhares. Barueri: Manole cap. 7, p.111 – 129, 2004.

COMPORTAMENTO AGRESSIVO NO ESPORTE

Matheus Nardello da Silva¹; Vinicius José Silva²

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

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

Grupo de trabalho: Curso de Educação Física

Palavras-chave: atleta, fatores emocionais, agressividade, ansiedade, estresse.

Introdução: A agressividade em seu conceito é a tendência de uma ação violenta. O seu termo está relacionado com o conceito de acometividade que é a propensão de causar confusões e também pode ser usada para se referir a determinadas pessoas que passam e enfrentam as dificuldades. Para Weinberg e Gould (2001, p. 494), a agressão é "qualquer comportamento dirigido a prejudicar ou ferir intencionalmente um outro ser vivo". Dentro das competições, os atletas com ânimos exaltados cometem erros que em situações de treinamento normal não cometeriam. O stress e a pressão por resultados são marcas registradas de qualquer esporte de alto nível, quer seja no modo individual ou por equipe podendo causar uma série de emoções no atleta e, considerando a individualidade de cada um, a resposta a estas emoções pode vir de diferentes formas, sendo a agressividade a predominante.

Objetivos: Investigar os fatores que podem deixar um atleta mais agressivo e como esses interferem no rendimento final do competidor.

Relevância do Estudo: Diversos atletas sofrem antecipadamente antes de uma competição importante, muitos não entendem o que está ocorrendo em seus próprios corpos e o que está realmente sentindo, assim na hora da competição não conseguem apresentar um rendimento de qualidade. O estudo se torna importante aos atletas e treinadores, pois identifica os problemas e os explica para que se haja um maior entendimento desses fatores emocionais que afligem principalmente o psicológico dos atletas, ao estar ciente de tais riscos se torna interessante que os envolvidos façam um trabalho multidisciplinar para diminuir os riscos.

Materiais e métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica na plataforma *Google Academics* e em livros acadêmicos a partir do ano de 1992, no período de 04 de abril de 2018 a 31 de maio de 2018. Foram selecionados artigos em português e em inglês. Realizou-se a busca pelos seguintes termos: atleta, competição, agressividade, estresse, ansiedade.

Discussão: Segundo Samulski (1992) a importância das emoções para os atletas é grande pois organiza, controla e orienta as ações. Simões (1996), Nery (2003) e Conceição (2004) descrevem pesquisas atletas de alto rendimento, dados do que é exigido de um atleta de alto nível em esportes coletivos e individuais e afirmam que, seus conflitos psicossociais podem decorrer também por decepções vindas de derrotas em qualquer modalidade ou esporte. Segundo Duda (1998), o comportamento agressivo no esporte é pouco compreendido, pois essa área é ampla. Portanto, a realização de investigações qualitativas nas percepções da agressividade e outras emoções que andam lado a lado com ela entre indivíduos de diferentes idades e níveis competitivos é indispensável se quisermos compreender esse fenômeno complexo.

Conclusão: Neste trabalho, pode-se corroborar que cada atleta é único e reage às situações de estímulo e pressão de diferentes maneiras, ou seja, podendo ser mais agressivo, impulsivo e propenso a atitudes de não conformidade com o esporte que está praticando. Observou-se que uns ficam mais afetados com a ansiedade, outros com o estresse ou outros fatores emocionais, podendo leva-los a um baixo rendimento e a erros que normalmente, em uma situação de conforto, um dia normal de treinamento, não cometeriam. Desta forma, fica evidente a importância de se analisar cada atleta em suas particularidades.

Destaca-se ainda, que mesmo o atleta que tem esses fatores controlados, não é garantido que vença uma competição, pois as variáveis que estão envolvidas em um esporte são muitas, que transcendem o aspecto emocional, como a habilidade do atleta, seu preparo físico, entre outras. Isto pode levar o atleta a não alcançar seu máximo rendimento.

O tema abordado merece ser mais estudado, visando diferenciar os atletas de alto rendimento de seus adversários, gerando melhores resultados e evitando ou amenizando fatores internos e externos que podem interferir em seu desempenho, considerando o contexto de competições equilibradas e onde os detalhes fazem a diferença.

Referências

CONCEIÇÃO, P. F. M. **Perfil Perséfone:** um estudo sobre crenças religiosas e lócus de controle de atletas de handebol. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

NERY, M. A. C. **Grupos esportivos de handebol: Um estudo sobre a intersubjetividade.** Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2003.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte:** teoria e aplicação prática. Universidade Federal de Minas Gerais: Belo Horizonte, 1992. 167 p.

SIMÕES, A. C. **Ideologia de liderança no esporte:** uma visão do “ideal próprio” dos técnicos e “real equipe” dos atletas. Universidade de São Paulo: São Paulo, 1996.

STEPHENS, E. D. Agression. In: DUDA, J. L. **Advanced in sport and exercise psychology measurement.** Morgantown: Fitness Information Technology, 1998. p. 277-292.

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

A INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR INFANTIL

Nasser Fabricio El Gadban¹; Lia Grego Muniz de Araújo².

¹Aluno do curso de Educação física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
faelgadban@yahoo.com.br

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

Grupo de trabalho: Licenciatura em Educação física

Palavras-chave: Atividade física, Tecnologia, Educação física escolar, Desenvolvimento infantil

Introdução: A tecnologia está cada vez mais presente na era contemporânea, onde os jogos eletrônicos fazem parte do cotidiano de crianças, e acabam fazendo parte do dia-a-dia escolar, pois é comum a utilização nas aulas de ferramentas tecnológicas como o uso do projetor multimídia, televisão, DVD, entre outros (MORENO, 2017). O recurso da tecnologia não tem como ser excluído da sociedade, porém deve ser adequado para que possa proporcionar desenvolvimento à criança, obtendo resultados positivos no processo de ensino-aprendizagem (OLIVEIRA, 2017). Antes de se inserir nas escolas, as crianças já passam por contato com a mídia eletrônica, pois elas já são influenciadas pelos pais, pelo prazer e conforto que lhe é dado em meio sua vivência social. No caso do papel da escola, cabe aos professores usar esta estratégia de maneira adequada, educando com novas mídias, mais com limite, e um objetivo específico a ser alcançado (OLIVEIRA, 2010).

Objetivos: Este estudo tem como objetivo descrever os benefícios e malefícios da tecnologia no desenvolvimento psicomotor.

Relevância do Estudo: Em função da crescente tecnologia em nosso país, torna-se importante o conhecimento e o esclarecimento sobre os dois lados da tecnologia. É de extrema relevância que a escola e os pais tenham informação sobre essas influências para trabalharem em conjunto, para que as crianças possam consumir a tecnologia de maneira adequada.

Materiais e métodos: A pesquisa apresenta abordagem de análise qualitativa, utilizando o procedimento metodológico de pesquisa bibliográfica. Desta forma foram utilizadas as bases de dados online como: Scielo e Google Scholar, com os termos: atividade física, tecnologia, educação física escolar e desenvolvimento infantil

Resultados e discussões: Segundo Silva Neto (2013) para que os jogos sejam caracterizados como educacionais é preciso seguir um contexto pedagógico, baseado em uma metodologia que oriente o processo, para que assim os *games* sejam caracterizados como atividades lúdicas que possuam objetivos pedagógicos especializados para o desenvolvimento do raciocínio e aprendizado. Retondar (2013) acrescenta que os jogos eletrônicos podem ser bem aproveitados em escolas, com seu uso apropriado, com o objetivo de resolver a proposta da educação física. Pode-se assim proporcionar uma reflexão sobre a dimensão da cultura, contribuindo para a formação cultural e motivação do aluno. Sendo assim pode ser utilizada como uma ferramenta didático metodológica, exemplo disso são os jogos de xadrez e futebol virtuais que ajudam os alunos a compreender melhor as atividades propostas. De acordo com Faria (2006) a vivência eletrônica e virtual tem que ser tratada como uso pedagógico para o ensinamento do aluno, que de acordo com a instrução correta pode promover desenvolvimento. Para Rosa (2016) não tem como fugir da tecnologia, que por sua vez está crescendo cada vez mais, a cada ano que passa, principalmente nas escolas. A tecnologia pode auxiliar no processo de

ensino aprendizagem do aluno no contexto escolar, porém pode se tornar um malefício, pois as brincadeiras e brinquedos tradicionais podem ser facilmente substituídos por jogos eletrônicos. Assim as crianças acabam se tornando sedentárias, deixando o processo de socialização comprometido. A educação física escolar tem como objetivo combater o sedentarismo de crianças e adolescentes, diminuindo o risco de doenças (ARAUJO, 2010). De acordo com Darido (2017) a educação física é responsável pela formação do aluno, contribuindo para que ele seja capaz de participar de atividades corporais, conhecer, valorizar e respeitar a cultura corporal, adotar hábitos saudáveis, conhecer padrões de saúde e beleza, tendo assim direitos iguais para todos, ou seja, sem discriminação, ressaltando a importância da cidadania no cotidiano da escola.

Conclusão: É notório que a tecnologia vem crescendo, sendo usada cada vez mais por crianças e jovens. Também se observa que ela pode ser fundamental para a melhora do desenvolvimento de habilidades sensoriais motoras, desenvolvimento cognitivo e prazer, porém, seu uso incorreto pode levar a um vício e a criança e/ou o adolescente pode se esquecer do mundo real, contribuindo assim para se tornarem sedentárias.

Referências

- ARAUJO, Rafael André; BRITO, Ahécio Kleber Araújo; DA SILVA, Francisco Martins. O papel da educação física escolar diante da epidemia da obesidade em crianças e adolescentes. **Educação Física em Revista**, v. 4, n. 2, 2010.
- DARIDO, Suraya Cristina et al. A educação física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 15, n. 1, p. 17-32, 2017.
- FARIA, Elizabet Rezende. Jogos eletrônicos nas aulas de Educação Física. **Revista Especial de Educação Física–Edição Digital**, v. 3, n. 1, 2006.
- MORENO, Rodrigo Ruan Merat. Professores Homens na Educação Infantil. **Outubro**, v. 1, n. 1, 2017.
- OLIVEIRA, Evandro Salvador; CUNHA, António Camilo; SILVA, Daiana Rodrigues. Pesquisa com crianças na educação física brasileira: interfaces entre a mídia e o brincar na escola. **Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar**, v. 1, n. 1, 2017.
- OLIVEIRA, Neide Aparecida Arruda de; MARIOTTO, Vanessa Aparecida Ferreira. Televisão, educação e crianças: os desafios da escola e da família. **Educação, Cultura e Comunicação**, v. 1, n. 1, 2010.
- RETONDAR, Moebus José; HARRIS, Elisabeth Rose Assumpção. Jogos eletrônicos e violência. **Motrivivência**, n. 40, p. 183-191, 2013.
- ROSA, Grasielli Olivia et al. Os saberes e fazeres da educação infantil: um diálogo com as mídias. **Revista GepesVida**, v. 2, n. 3, 2016.
- SILVA NETO, Sebastião Rogério et al. Jogos educacionais como ferramenta de auxílio em sala de aula. In: **Anais do Workshop de Informática na Escola**. 2013. p. 130.

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO COM RESISTÊNCIA ELÁSTICA NA QUALIDADE DE VIDA, AUTOIMAGEM E FUNCIONALIDADE DA TERCEIRA IDADE.

Núbia Paula Guimarães de Carvalho¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

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

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

Grupo de trabalho: Bacharelado em Educação Física

Palavras-chave: Treinamento de Resistência, Qualidade de Vida, Autoimagem, Idosos.

Introdução: O envelhecimento é um processo irreversível, progressivo e dinâmico que está relacionado a diversos fatores tais como: sociais, psíquicos e físicos (BRITO; LITVOC, 2004). As modificações funcionais e morfológicas que acontecem no envelhecimento tornaram-se umas das maiores preocupações para os profissionais da área da saúde no quesito prevenção e qualidade de vida (ROBERGS; ROBERTS, 2002). Porém, o sedentarismo, falta de socialização, a baixa autoestima, a dependência e a incapacidade são os principais obstáculos da saúde relacionados ao envelhecimento. Cerca de 80% das pessoas com mais 65 anos de idade são dependentes para realizar suas atividades de vida cotidianas. (GUEDES, 1997). Dentre as várias ferramentas, o exercício físico aparece como algo positivo na vida dos idosos, onde se estimula suas capacidades físicas para que a sua autonomia para realizar suas atividades diárias sem auxílio pode ser mantida por um longo tempo e com uma melhor qualidade e satisfação (MCARDLE; KATCH; KARTCH, 2003). Um dos métodos de treinamento resistido que se tem tornado popular devido aos resultados positivos é o treinamento com resistência elástica. O exercício com elástico trabalha com a musculatura, pois ao mesmo tempo em que exige força para puxar, é preciso também muita resistência para mantê-lo esticado (SAKANOUÉ; KATAYAMA, 2007).

Objetivo: O presente estudo teve como objetivo comparar mulheres idosas que praticam exercício físico regulares com resistência elástica e idosas sedentárias iniciantes dessa modalidade nos aspectos que envolvem a qualidade de vida, autoimagem e funcionalidade.

Relevância do Estudo: Essa pesquisa teve como relevância demonstrar a importância do exercício físico na qualidade de vida, autoimagem e funcionalidade em pessoas da terceira idade.

Materiais e métodos: Participaram do presente estudo uma amostra de dez idosas, praticantes de exercício físico com resistência elástica há no mínimo três meses denominado de grupo experimental (GE). E uma amostra de dez idosas sedentárias e iniciantes, denominado de grupo controle (GC), em um estúdio dessa modalidade na cidade de Bauru/SP. Para a avaliação de qualidade de vida, foi utilizado o *WHOQOL-BREF*. Para a verificação da percepção corporal foi o instrumento utilizado foi o SMT (*Silhouette Matching Task*) proposto por Stunkard. et al (1983). Para a avaliação da funcionalidade foi aplicado o teste de funcionalidade, utilizado o SENIOR TEST desenvolvido e validado por Rickli e Jones (2008).

Resultados: com relação ao WHOQOL- BREF observou-se que o grupo experimental (GE) apresenta diferenças significativas em todos os domínios do que o grupo controle (GC) constatou a maior diferença no domínio psicológico. No teste de percepção corporal, o resultado foi que, a média do IMC tanto do grupo controle (GC) quanto do grupo experimental (GE) não condiz com a IC, o que leva a dizer que os indivíduos do testes estão com a imagem distorcida, mas o grupo experimental (GE) se aproximou mais o IMC da sua IC. O resultado do SENIOR TEST constatou-se que, o grupo experimental (GE) teve uma melhor média em todos os domínios. As maiores diferenças na média dos testes foram no teste de caminhar por 6 minutos.

Discussão: Resultados iguais ao nosso estudo foram encontrados em um estudo realizado por Gordia et. al. (2007), que comparou a qualidade de vida de mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercício físico através do questionário WHOQOL- BREF encontrando as melhores médias em todos os domínios e qualidade de vida geral em relação ao grupo de idosas praticantes de atividade física. No estudo feito por Matsuo et. al. (2007), comparou a imagem corporal um grupo de idosas praticantes de um programa de educação física com um grupo controle e a comprovou que a prática regular de atividade física possui contribuições positivas para a imagem corporal de idosa. Petrica, Lima y Pereira (2008) realizaram um estudo com 30 idosas do gênero feminino, com o objetivo de descobrir se há diferenças significativas nas habilidades motoras entre idosas que praticam atividades física orientada e idosas que não praticam. Os principais resultados demonstraram que todas as habilidades motoras avaliadas relevaram valores significativamente melhores em idosas que praticam atividade física regular e orientada comparativamente com idosos que não praticam atividade física organizada.

Conclusão: Com os resultados deste estudo revelaram que as mulheres praticantes de atividade física obtiveram um melhor desempenho em todos os domínios do que as que não realizam atividade física, e foi possível concluir que a atividade física com resistência elástica melhora não somente a aptidão física, como também a qualidade vida, e também uma forma eficaz de reduzir e prevenir diversos declínios funcionais comuns ao avançar da idade. E também reflexos positivos e aceitação melhor da imagem corporal.

Referências:

- BRITO, F. C.; LITVOC, C. J. **Envelhecimento: prevenção e promoção de saúde**. São Paulo: Atheneu, 2004.
- GUEDES, J. R., **Personal trainer na musculação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Ney Pereira, 1997.
- GORDIA, P.A. et al. Comparação da qualidade de vida de mulheres idosas praticantes e não praticantes de exercício físico. **Revista Digital. Buenos Aires**. núm.106. 2007.
- MATSUO, R.F. et al. Imagem corporal de idosas e atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 6, n. 1, 2007.
- MCARDLE; W. D. KATCH; F. I. KARTCH V. **Fisiologia do exercício: nutrição e desempenho humano**. 5.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- PETRICIA, J.M; LIMA, N; PEREIRA, S. (2008). **A Atividade Física na terceira idade: diferenças ao nível das habilidades motoras entre idosos que praticam actividade física e os que não praticam**. In Livro Digital do 12º Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa. Porte Alegre, UFRGS, 17-20 setembro.
- RICKLI, R.E.; JONES, C.J. **Teste de aptidão física para idosos**. Barueri, SP: Manole, 2008.
- ROBERGS; R. A. ROBERTS, S. O. **Princípios fundamentais de fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde**. 1.ed.São Paulo:Phorte, 2002.
- SAKANOUE, N.; KATAYAMA, K. The resistance quantity in knee extension movement of exercise bands (Thera-Band). **Journal of Physical Therapy Science**. v.19, p 287-291, 2007.
- STUNKARD, A.J et al. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety S, Roland L, Sidman R, Matthyse S, editors. The genetics of neurological and psychiatric disorders. New York: **Raven Press**,p.115-120.1983.
- The WHOQOL Group 1998a.The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL).Development and general psychometric properties. **Social Science and Medicine**,v.12, p.1569-1585. 1998.

BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA TERCEIRA IDADE

Octávio Zanini Calmezini¹, Aldo Henrique Menechelli Ferrari², Lia Grego Muniz de Araújo³

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

²Aluno do curso de Educação Física-Faculdades Integradas de Bauru–FIB–
menechelli82@gmail.com;

³Prof^aDr^a do curso de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru– FIB–
liagregomuniz@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: Educação Física.

Palavras-chave: Hidroginástica, Idosos, Benefícios, Exercício Físico.

Introdução: Segundo o IBGE (2000), as estatísticas projetam que em 2050 a população idosa aumentará para 1,9 milhões de pessoas, isso equivale a um quinto da população mundial, sendo que na maioria dos países, até nos mais desenvolvidos, o envelhecimento populacional já está ocorrendo. No decorrer da velhice, ocorre a sarcopenia, perda de flexibilidade articular, coordenação motora e equilíbrio, interferindo no estilo de vida saudável e ativo. Nesta população pode ser observada dificuldade em realizar tarefas simples, como subir em um ônibus, carregar compras que são chamadas atividades da vida diária. Sendo assim, o exercício é um importante coadjuvante na prevenção desses problemas, podendo prevenir possíveis quedas e auxiliar no tratamento de suas consequências (PAULA, 1998). A hidroginástica é um dos principais exercícios procurados pelos idosos para melhor qualidade de vida. É, uma atividade aeróbia que envolve grandes grupos musculares com a presença de movimentos repetitivos, sem exigir o máximo do corpo, permitindo assim, a sua realização por longos períodos de tempo, independente do grau de aptidão física (COELHO; COELHO, 2007). Além dos benefícios motores, como equilíbrio, resistência, coordenação e mobilidade (MATSUDO, 2002), essa prática influencia a parte psicológica refletindo na autoestima e autoimagem dos idosos (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006).

Objetivos: Conhecer os benefícios da hidroginástica na qualidade de vida de pessoas na terceira idade.

Relevância do Estudo: A prática da hidroginástica vem sendo muito procurada por esse público em questão. E para o profissional quem pretende trabalhar nessa área é de extrema relevância conhecer a fundo quais são suas vantagens e benefícios para poder informar e incentivar seus alunos a essa prática.

Materiais e métodos: Foi realizada revisão bibliográfica onde se utilizaram artigos científicos encontrados em bases de dados da área da saúde, como Scielo, Google Acadêmico, Pubmed e livros do acervo da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru (FIB).

Resultados e discussões: A prática da hidroginástica é de suma importância, não só para prevenir doenças, como também diminuir as perdas funcionais (TEIXEIRA, 2007). Um treinamento bem planejado deve conter exercícios de aumento de força muscular, flexibilidade articular e o aumento da capacidade aeróbia. Além dessas melhorias fisiológicas, objetiva-se também a autonomia dos idosos (HAYFLICK, 1996). Essa prática traz inúmeros benefícios, mas se não for realizada corretamente pode trazer malefícios, como por exemplo, não estar adequadas características fisiológicas dos idosos (PAULA, 1998). Segundo estudo de Coelho e Coelho (2007), com a prática da hidroginástica há uma melhora no desempenho de tarefas da vida diária, pois as propriedades físicas da água auxiliam na aquisição de equilíbrio e conseqüentemente melhora na agilidade. Além

de evoluções motoras, também proporciona redução na adiposidade corporal (TEIXEIRA, 2007) que segundo Mazo, Cardoso e Aguiar (2007) acarretam ganhos significativos na autoestima e autoimagem dessa população. Outro fator importante, nessa fase da vida, é a socialização com outras pessoas, a qual a hidroginástica proporciona, pois é realizada em grupos e em um ambiente descontraído, motivando os idosos a manter a prática regular do exercício físico (TEIXEIRA, 2007).

Conclusão: Pode-se concluir que a hidroginástica traz benefícios motores, fisiológicos, psicológicos e sociais para os idosos. A prática dessa modalidade deve ser estimulada, pois é uma atividade relaxante e com poucos riscos de problemas, trabalhando distintos aspectos que a pessoa da terceira idade necessita.

Referências

COELHO, C; COELHO, I. Comparação dos benefícios obtidos através da caminhada e da hidroginástica para a terceira idade. In: II **ENCONTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ÁREAS AFINS**. 2007.

HAYFLICK, L. O **envelhecimento da cabeça aos pés**. In: Como e por que envelhecemos. Rio de Janeiro: Campus, 1996.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (**IBGE**). Base de dados, censo 2000. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>> Acesso em :10 mar 2018.

MATSUDO, S. Envelhecimento, atividade física e saúde. **Revista Mineira de Educação Física**, v. 10, n. 1, p. 193-207, 2002.

MAZO, G; CARDOSO, F; AGUIAR, D. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, autoestima e autoimagem. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.** v.8, n.2, p.67-72, 2006.

PAULA, K. Hidroginástica na terceira idade. **Rev. Bras. Med. Esporte.** v.4, n.1, p.24-27, 1998.

TEIXEIRA, C. Hidroginástica como meio de manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta. Fisiatr.**v. 14, n.4, p. 226-232, 2007.

EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA

Patrícia da Silva¹; Luciana Alves de Souza Carvalho².

¹Aluna de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
paati.silva4@gmail.com

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

Grupo de trabalho: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Educação física. Educação infantil. Desenvolvimento motor. Ação pedagógica.

Introdução: A Educação Física tem um papel fundamental na Educação Infantil, pela possibilidade de proporcionar às crianças uma diversidade de experiências através de situações nas quais elas possam criar, inventar, descobrir movimentos novos, reelaborar conceitos e ideias sobre o movimento e suas ações, uma vez que a educação física tem como principal responsabilidade o desenvolvimento motor do ser humano e suas evoluções (GALLAHUE, DONNELLY, 2008).

Objetivos: Realizar uma revisão literária, a fim de melhor entender as contribuições da Educação Física no processo de desenvolvimento motor em crianças na Educação Infantil.

Relevância do Estudo: A prática da Educação Física na Educação Infantil é muito importante para desenvolver um grau mais elevado nas habilidades motoras. Portanto, diante da complexidade desta temática, justifica-se a necessidade deste estudo para a busca de conhecimentos mais profundos e seguros acerca de enfatizar a importância da Educação Física na educação infantil, acreditando-se que o trabalho da Educação Física com as crianças deve prever a formação de base indispensável em seu desenvolvimento motor.

Materiais e métodos: O desenvolvimento metodológico do presente trabalho foi elaborado através de pesquisa e levantamento bibliográfico, descritivo, exploratório, com análise qualitativa, com os seguintes descritores: Educação física. Educação infantil. Desenvolvimento motor.

Histórico da Educação Física e a Educação Infantil: Atualmente a inserção da Educação Física na Educação Infantil tem merecido maior destaque tanto pelos profissionais que nesta área atuam quanto pela urgência em se discutir uma proposta de Educação Física que contemple as características e reais necessidades das crianças em creches e pré-escolas e seja articulada com a Educação crítica e comprometida com a questão da infância e de suas especificidades. De acordo com Saviani (1991), a escola tem a função de garantir o acesso ao conhecimento produzido historicamente pela humanidade, em todos os níveis e graus de ensino.

O Movimento e o seu contexto lúdico na Educação Física: O objeto de estudo da Educação Física escolar é o movimento humano, onde através das suas manifestações culturais adquirem-se os conhecimentos sobre o corpo. O movimento é carregado de sentido, significado e intenção, abrange os níveis cognitivos, afetivos, sociais e psicomotores dos alunos (MATTOS E NEIRA, 2006). Brincar é uma invenção humana, “um ato em que sua intencionalidade e curiosidade resultam num processo criativo para modificar, imaginariamente, a realidade e o presente” (COLETIVOS DE AUTORES, 1992). “Brincar é o que as crianças pequenas fazem quando não estão comendo, dormindo ou obedecendo à vontade dos adultos. As brincadeiras são o modo básico pelo qual elas tomam consciência de seus corpos e de suas capacidades motoras, além de contribuir para o crescimento cognitivo e afetivo da criança pequena (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

O Desenvolvimento da Criança : Os primeiros anos de vida da criança são de importância fundamental para o seu desenvolvimento, sendo que a escola irá desempenhar uma função

ímpar nesse processo. A escola tem uma função essencial no desenvolvimento do aluno, uma vez que eles ficam grande parte do seu tempo nesse ambiente, sob a responsabilidade de profissionais que não são integrantes de sua família, e desempenham função de grande importância em suas vidas. Para a criança da Educação Infantil, a escola é um ambiente novo e estranho; na maioria das vezes, é a primeira vez que fica longe dos pais, e é preciso que esse afastamento seja trabalhado com muito cuidado e carinho, para não traumatizar (MAGALHÃES; KOBAL; GODOY, 2007).

Desenvolvimento Motor: Entender o processo de desenvolvimento motor é essencial para a compreensão das possibilidades de movimento de cada pessoa. No entanto é fundamental desempenhar um importante papel nas mudanças ocorridas em nosso comportamento durante a vida, as quais acontecem junto à influência de aspectos biológicos do indivíduo, das tarefas que lhe são demandadas e dos fatores ambientais presentes na realização das atividades (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

O Ensino e o Aprendizado: Embora em uma aula de Educação Física os aspectos corporais sejam mais evidentes, mais facilmente observáveis, e a aprendizagem esteja vinculada à experiência prática, o aluno precisa ser considerado como um todo no qual aspectos cognitivos, afetivos e corporais estão inter-relacionados em todas as situações (PCN, 1997). No entanto, ressalta-se que a aprendizagem na escola precisa ser significativa aos alunos para que possam transformar e transferir os conhecimentos apreendidos para suas vidas, em prol de uma sociedade mais humana, igualitária e crítica (SCARPATO, 2007).

O papel do professor de Educação Física: O professor bem subsidiado possui uma clara noção do seu papel político como formador de cidadãos que se constituem em sujeitos do processo de aprendizagem. Desta forma, o educador não deverá limitar sua formação aos saberes específicos dos conteúdos, mas conhecer de forma ampla as questões pedagógicas e o processo de aprendizagem do ser humano para elaborar e adequar situações de ensino com especial atenção aos níveis de conhecimentos reais dos alunos, prevendo objetivos concretos e exequíveis (MATTOS e NEIRA, 2006).

Considerações finais: Considera que o papel da Educação Física na vida escolar do aluno é de suma importância nos aspectos motores, sociais e cognitivos. Através este estudo, ressalta-se que o educador físico tem o compromisso de provocar participação coletiva, criando ambientes propícios para a prática incentivando as crianças por meio de brincadeiras e jogos na Educação Física.

Referências

- BRASIL, Secretaria de Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC, 1997
- COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de educação física**. São Paulo: Cortez, 1992.
- GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3. ed. Phorte. São Paulo, 2005.
- GALLAHUE, D.L.; DONNELLY, F.C. **Educação Física Desenvolvimentista para Todas as Crianças** (4a ed.). São Paulo, SP: Phorte. 2008.
- MATTOS, M.G.; NEIRA, M.G. **Educação Física Infantil: construindo o movimento na escola**, 6. ed. São Paulo: Phorte, 2006.
- MAGALHÃES, J.S.; KOBAL, M.C.; GODOY, R. P. de. Educação Física na Educação Infantil: Uma parceria necessária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2007, v.6, nº.3:p. 43-52.
- SAVIANI, D. **Pedagogia Histórico-Crítica: primeiras aproximações**, 2 ed. São Paulo: Cortez, 1991.
- SCARPATO, M. A. A importância do planejamento de ensino na prática docente. In SCARPATO, M. A (org). **Educação Física** – como planejar as aulas na educação básica. São Paulo: Avercamp, 2007.

OS EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA AUTONOMIA, QUALIDADE DE VIDA E ASPECTOS METABÓLICOS EM UM PACIENTE COM NEOPLASIA EM ESTÁGIO CONTROLADO: ESTUDO DE CASO

Rafael Romero Bispo¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física

Palavras-chave: treinamento físico, câncer, oncologia.

Introdução: De forma geral a história natural do câncer é concentrar dados importantes sobre a incidência dos diversos tipos de câncer e que cada tipo está associado com regionalidade e cultura. Desta forma, os mesmos autores ainda dizem que os fatores ambientais e genéticos são relevantes para o desenvolvimento do câncer, implicando diretamente na cronologia do surgimento dessa doença, sendo que há diversos estágios no processo de desenvolvimento desta patologia, justamente pelo fato do câncer ter um tempo longo (aproximadamente 20 anos) para esse desenvolvimento (LIU E ROBINS, 2006). Portanto, as pesquisas atuais revelam que um estilo de vida saudável é fundamental, pois, quando inadequado, pode dar início a danos no DNA e, desta forma, afetar a expressão gênica podendo gerar mutações (MILLS E RIEGER, 2006).

Objetivos: Verificar os efeitos dos exercícios funcionais, de alongamento e força na autonomia para atividades de vida diária, na qualidade de vida e nos aspectos metabólicos, em um paciente acometido por uma neoplasia, com indicação médica para atividade física.

Relevância do Estudo: Estudos apontam que o exercício físico, além de permitir melhores modulações no eixo neuroimunoendócrino, é capaz gerar estabilidade emocional entre diversos outros benefícios, tendo efeitos benéficos na força muscular, nas funções cardiorrespiratórias, no linfedema, na fadiga, na composição corporal, na regulação insulínica e na sobrevida, com base nessas informações podemos deixar explícito, o quanto o estudo pode fomentar o ato de que a prática da atividade física é benéfica para essas pessoas.

Materiais e métodos: A amostra foi determinada por conveniência (VIEIRA, 1980); composta por um indivíduo do gênero feminino, brasileira, com idade de 60 anos, residente na cidade de Bariri/SP, com diagnóstico de câncer melanoma (linha dos seios, braço direito), em tratamento há 10 anos, com recomendações médica para a prática de exercícios físicos. As Coletas foram realizadas antes e após a as oito semanas intervenção. Foi utilizado o teste para avaliar a flexibilidade dos músculos isquiotibiais Sentar e Alcançar proposto originalmente por (Wells e Dillon, 1952). Para realização do teste de força muscular dos membros superiores foi utilizado o instrumento dinamômetro da marca Kratos® e para a avaliação da qualidade de vida, foi utilizado o questionário WHOQOL-BREF. Foi realizado uma avaliação funcional e também para os parâmetros hematológicos serão utilizadas coletas de sangue pré e pós-intervenção. A periodização da intervenção foi elaborada a partir dos resultados dos testes de aptidão física. Os exercícios prescritos foram funcionais, de alongamento e força. A intensidade será de leve a moderada (50 a 70% da Frequência Cardíaca Máxima (FC máx.), utilizando-se da fórmula de *Karvonen* e o treinamento será aplicado três dias na semana sendo, segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, com duração de 50 minutos por sessão, durante oito semanas.

Resultados e discussões: Tabela 1: análise comparativa entre as coletas antes e depois nos domínios de qualidade de vida do Whoqol-Bref

DOMÍNIOS DA QUALIDADE DE VIDA WHOQOL-BREF		
VARIÁVEIS	ANTES	DEPOIS
Físico	10,28 ± 3,90	13,71 ± 2,13
Psicológico	12,00 ± 2,53	12,66 ± 3,01
Relações sociais	14,66 ± 2,30	14,66 ± 2,30
Meio ambiente	14,50 ± 2,07	12,50 ± 5,42
Questões gerais	14,00 ± 2,82	16,00 ± 0

P<0,05

A tabela 1 aponta uma melhora nos domínios físico, psicológico e questões gerais. Tabela 2: análise comparativa entre as coletas antes e depois dos testes neuromotores flexibilidade e força de preensão manual

TESTES NEUROMOTORES		
VARIÁVEIS	ANTES	DEPOIS
Flexibilidade (cm)	25,00	27,00
Força de preensão manual direita (Kg)	11,66	14,00
Força de preensão manual esquerda (Kg)	20,66	24,33

P<0,05

Na tabela 2 verifica-se melhora na flexibilidade e na força de preensão manual

Discussão: Nogueira e Lima (2016) realizaram um estudo de caso com um indivíduo portador de LH que, durante o tratamento de quimioterapia com oito sessões em semanas alternadas, foi submetido 16 semanas de treinamento físico (periodização não-linear). Foram avaliadas algumas capacidades físicas, além de parâmetros antropométricos, hematológicos e dos inquéritos WURSS 21 e DALDA. Para comparação dos resultados pré e pós-treinamento físico. Obtiveram os seguintes resultados: Após o período de treinamento, observou-se melhoria das capacidades físicas avaliadas, manutenção antropométrica e boas respostas hematológicas. Observou-se também, poucas ocorrências de sintomas de estresse imune e adequação nas fontes e sintomas de estresse.

Conclusões: Conclui-se que os exercícios físicos funcionais e de flexibilidade podem contribuir para a autonomia de vida diária de um paciente com neoplasia e com reflexos positivos na qualidade de vida.

Referências

- MILLS, G. B.; RIEGER, P. Predisposição genética ao câncer. **Manual de oncologia clínica da UICC. 8ª Ed. São Paulo: Fundação Oncocentro de São Paulo & Wiley**, v. 4, p. 63-89, 2006.
- LIU, G.; ROBINS, H. I. **A história natural e a biologia do câncer**. Pollock RE, Doroshow JH, Khayat D, Nakao A, O'Sullivan B. UICC manual de oncologia clínica. 8ª ed. São Paulo: Fundação Oncocentro de São Paulo, p. 01-18, 2006.
- VIEIRA, S. Teste t. **Vieira S. Introdução a bioestatística. 3ª ed. Rio de Janeiro: Campus**, p. 121-36, 1980.
- WELLS, Katharine F.; DILLON, Evelyn K. The sit and reach—a test of back and leg flexibility. **Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation**, v. 23, n. 1, p. 115-118, 1952.
- NOGUEIRA, Henrique Stelzer; LIMA, Waldecir Paula. Linfoma de Hodgkin, quimioterapia e exercício físico: respostas hematológicas e de desempenho físico. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 62, p. 782-797, 2016.

A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA ATIVIDADE FÍSICA

Rafaela Morara Gobbo¹; Lia Grego Muniz de Araújo²;

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Atividade física, música e motivação.

Introdução: Moura et al (2007) confirmam que a prática de atividade física vem crescendo muito ao longo dos anos e são inúmeros os motivos que levam a essa aderência, como por exemplo: melhoria da estética, qualidade de vida, saúde, lazer e bem-estar psicológico. A música é parte integrante e essencial para essa prática. Por outro lado, Garcia e Zanin (2012) acrescentam que a música quando desagradável ao gosto pessoal de algum indivíduo ao invés de ajudá-lo, pode atrapalhar seu desempenho físico.

Objetivo: Sendo assim, o presente estudo tem por objetivo esclarecer a importância da música no exercício físico e identificar o que motiva os indivíduos para utilizá-la

Relevância do Estudo: Há indícios na literatura científica que a música é um meio de motivação para muitos indivíduos. O aumento na motivação para se praticar exercício físico pode trazer melhora na saúde e qualidade de vida dos indivíduos. Sendo assim, essa pesquisa pode esclarecer e ajudar professores de Educação Física e incentivá-los a fazerem uso da música como recurso nos treinamentos de seus alunos.

Materiais e métodos: O método utilizado para a presente pesquisa foi o de revisão de literatura baseada na consulta em artigos científicos e teses através de busca em bases de dados como, Scielo e Google acadêmico. Para tanto foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: atividade física, música e motivação.

Resultados e discussões: Moura et al (2007) realizaram investigação para avaliar 10 indivíduos do sexo feminino, praticantes de atividade física regular. Buscaram comparar entre quatro estilos musicais, qual seria o melhor e mais motivante. Foi aplicado questionário específico pós-aula, e também foi utilizado o teste de percepção de esforço de Borg. Cada aula apresentou um estilo musical diferente, sendo que a dos Anos 80 apresentou ótima aceitação; o Rock em geral não foi o favorito; a aula de Ritmo Nacionais recebeu a nota mais alta; na de Músicas Eletrônicas, as alunas acharam que o ambiente estava agradável, porém a motivação caiu. A esse respeito, (MIRANDA, 2001 apud MOURA 2007), afirma que são vários os fatores que influenciam na motivação, além das características inerentes à música, sendo eles: tempo de audição, letra da música e ainda a experiência do sujeito com a música. Saraiva; Saraiva (2016) investigaram uma amostra constituída por 30 praticantes de exercício físico regular. Foi utilizado questionário estruturado com quatro questões. A pesquisa buscou saber se todos costumavam ouvir música durante a prática de exercícios físicos. 97% relataram que sim e 3% disseram que não. 67% informaram que ouviam apenas a música que a academia colocava, 33% levavam sua própria música. 62% preferem música eletrônica, 15% rock e 8% Gospel. 90% afirmam que ouvir música influencia e motiva seu desempenho. Apenas 10% não precisam de música para a prática de exercício físico. A maioria dos entrevistados concordou que a música pode influenciar no desempenho da atividade física. Rodrigues e Coelho Filho (2012) realizaram uma coleta de dados utilizando a dinâmica dos “grupos focais”. A pesquisa foi realizada na Faculdade de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Juiz de Fora que oferece aulas de ginástica. Foram realizadas três aulas: na

primeira foram utilizadas músicas nacionais e internacionais com exercícios aeróbios e exercícios de flexibilidade no fim. Na segunda aula foram utilizadas músicas nacionais e internacionais de variados estilos com exercícios de força, finalizando com exercícios de flexibilidade. Na terceira aula foi realizada sem música com exercícios variados, estáticos e balísticos, e de conscientização corporal. Para a maioria dos entrevistados a música influencia suas *performances* durante a atividade física. Afirmaram também que o ritmo traz emoções, melhora para os sentimentos e pensamentos. Já para a minoria, a música não favorece, podendo causar insatisfação ou até desmotivação nos alunos.

Conclusão: A pesquisa realizada demonstra que a música interfere na atividade física de diferentes maneiras e intensidades, ou seja, um estímulo musical pode aumentar ou diminuir a capacidade do indivíduo em executar uma atividade física, dependendo do seu gosto musical.

Referências

GARCIA, V. P.; ZANIN, M. A influência da música na atividade física. **Revista Digital**. v. 17, n.167, 2012. Disponível em: <http:// <http://www.efdeportes.com/efd167/a-influencia-da-musica-na-atividade-fisica.htm>> Acesso em: 29 out 2018.

MOURA, N. L. et al. A influência motivacional da música em mulheres praticantes de ginástica de academia praticantes de ginástica de academia. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v.6, n. 3, p. 103-118, 2007

SARAIVA, S. B.; SARAIVA, C.E.A. **A música e suas influências na prática de exercícios físicos**. 2016. Disponível em: <http:// <http://www.convibra.com.br/dwp.asp?id=12963&ev=102>> Acesso em: 29 out 2018.

RODRIGUES, N.S. COELHO FILHO, C.A.A. Influência da audição musical na prática de exercícios físicos por pessoas adultas. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.1, p.87-95, jan./mar. 2012.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ESCOLARES DO ENSINO MÉDIO

Ronaldo Cristiano Bazoni¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

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

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

Grupo de trabalho: Educação Física-Licenciatura.

Palavras-chave: Adolescentes. Exercício Físico. Atividade Física. Educação Física. Tempo Sedentário.

Introdução: Atualmente houve um elevado avanço tecnológico, e as crianças e adolescentes têm preferido brincar com vídeo games, computadores, notebooks e tablets ao invés de atividades lúdicas mais ativas fazendo com que fiquem menos ativos. A tecnologia traz facilidade, comodismo, praticidade e preguiça gerando o sedentarismo. (SANTANA, 2013). Jenkins (2007) destaca que o estilo de vida sedentário é o terceiro maior risco de mortalidade e o quinto maior precursor de incapacitação no mundo pós-industrializado. Em diversos países o sedentarismo já é considerado uma questão importante de saúde pública, com ações governamentais concretas para combatê-lo. A Educação Física escolar é capaz de possibilitar uma educação baseada na promoção da saúde, sensibilizando e motivando os alunos sobre a importância da prática de atividade física regular como principal forma de prevenção de doenças.

Objetivo: Averiguar o nível de atividade física de escolares na faixa etária de 15 a 18 anos.

Relevância do Estudo: O exercício físico estimula a criação de hábitos saudáveis, tornando o corpo ativo, evitando o sedentarismo e os riscos que ele nos proporciona. A Educação Física na escola é capaz de possibilitar uma educação baseada na promoção da saúde, sensibilizando e motivando os alunos sobre a importância da prática de atividade física regular como principal forma de prevenção de doenças.

Materiais e métodos: A pesquisa foi aplicada a 50 adolescentes do ensino médio de Bocaina, entre 15 a 18 anos, de ambos os sexos. Foi utilizado o questionário PAQ-C (CROCKER, 1997) que permite determinar o nível de atividade física de adolescentes, e é composto de nove questões sobre a prática de esportes, jogos e atividades físicas na escola e no tempo de lazer, incluindo o final de semana. Cada questão tem valor de 1 a 5 e o escore final é obtido pela média das questões, sendo: (1) muito sedentário; (2) sedentário; (3) moderadamente ativo; (4) ativo e (5) muito ativo. O PAQ-C também inclui perguntas sobre o nível comparado de atividade, sobre a média diária do tempo de assistência à televisão (também indica tempo em atividade sedentária), e sobre a presença de alguma doença que impeça a atividade física regular na semana avaliada, porém, esses dados não são utilizados para a determinação do cômputo do escore.

Resultados e discussões: Pode-se verificar que dos 50 alunos avaliados, 26% são muito sedentários, 54% são sedentários e apenas 20% são moderadamente ativos. Quando se olha para os participantes do sexo masculino, 19,2% são muito sedentários, 50% são sedentários e 30,8% são moderadamente ativos. Entre as participantes do sexo feminino, 33,3% são muito sedentários, 58,4% são sedentárias e somente 8,3% são moderadamente ativas. Nessa direção, Silveira e Silva (2011) avaliaram 1233 alunos do ensino médio na cidade de Pelotas (RS) e encontraram que 63% dos adolescentes são moderadamente ativos. Ao comparar esses resultados com os da presente investigação verifica-se que os adolescentes da pesquisa atual são mais sedentários.

Os resultados mais semelhantes aos encontrados na pesquisa atual foram os realizados por Silva et al (2009) em Santa Catarina. Demonstraram que a prevalência dos adolescentes insuficientes ativos foi de 28,5% de ambos sexos e 38,4% referiam comportamento sedentário. Os autores ainda averiguaram que 48,6% dos adolescentes não praticam as aulas de Educação Física. No estudo de Mota (2012) sobre análise do nível de atividade física em escolares do Sítio Queimadas, zona rural do Município de Serra Redonda (PB) foram identificados que apenas 2% dos alunos pesquisados classificam-se como inativos, seguido de 20% moderadamente ativos, 45% ativos e 33% são muito ativos. O estudo citado apresentou níveis de atividade física superiores ao encontrados pela presente pesquisa. Uma hipótese explicativa para tal fato é que o estudo de Mota foi realizado em uma região rural que ainda se conservam as brincadeiras mais tradicionais que envolvem movimento e esforço físico, onde também não se tem a presença tão marcante da tecnologia.

Conclusão: Pode-se concluir que os escolares investigados são sedentários e que a prática da atividade física regular precisa ser estimulada. A Educação Física Escolar tem um papel fundamental para a vida das crianças e adolescentes, fazendo com que tenham um corpo mais ativo, deixando-os menos sedentários, trazendo várias maneiras de praticar algum exercício físico ou esporte dando-lhes várias informações sobre os riscos que poderão ter futuramente com o sedentarismo.

Referências

CROCKER, P. R. et al. Measuring general levels of physical activity: Preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. **Medicine and Science in Sports and Exercise**. Madison, v. 29, p.1344-1349, 1997.

JENKINS, C. D. **Construindo uma saúde melhor**: Um guia para a mudança de comportamento. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MOTA, A. K. A. Análise do nível de atividade física em escolares do Sítio Queimadas, Zona Rural do Município de Serra Redonda-PB. 2012. Campina Grande-PB. Disponível em: <<http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/863/1/PDF>> Acesso em 01 out. 2012.

SANTANA, R. Sedentarismo X tecnologia. 2013 O diário online. Disponível em: <<http://www.odiarionline.com.br/noticia/12394/SEDENTARISMO-X-TECNOLOGIA>>. Acesso em 30 jul. 2018.

SILVA, K. S; et. al. Fatores associados à atividade, comportamento sedentário e participação na Educação Física em estudantes do ensino médio em Santa Catarina, Brasil. 2009. Santa Catarina. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csp/2009.v25n10/2187-2200/>> Acesso em: 26 mai. 2009.

SILVEIRA, E. F.; SILVA, M. C. Conhecimento sobre atividade física dos estudantes de uma cidade do sul do Brasil. 2011. Pelotas-RS. Disponível em:<<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v17n3/09.pdf>> Acesso em 24 abr. 2011.

A CONTRIBUIÇÃO DO JUDÔ PARA A FORMAÇÃO DA CRIANÇA EM IDADE ESCOLAR

Silvia Aparecida Garcia¹; Rogerio Eduardo Santos Tiozzi Castello Branco²

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

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

Palavras-chave: judô; crianças; desenvolvimento físico.

Introdução: A escola oferece nas aulas de educação física, dinâmicas em atividades que são elaboradas para a vida saudável, de tal modo que os pais devem dar o exemplo para seus filhos praticar atividades físicas fora do ambiente escolar, dando-lhes oportunidades de vivenciar atividades extracurriculares regularmente (SANTOS, 2013). Entre essas atividades, as lutas também se fazem presente, sendo o judô uma das modalidades individuais mais oferecidas e praticadas em projetos esportivos escolares, podendo ser um excelente esporte para se cultivar o interesse, ser saudável e adquirir sabedoria (SILVA, 2012; SANTOS, 2013). No Judô entre 6 a 10 anos de idade, as crianças devem receber ensino todo especial, baseado em recreação, sem impingir-lhes formas ou técnicas, pois, a criança deve ter prazer naquilo que faz para não se tornar uma pessoa entediada (VIRGILIO, 1994). Cabe salientar que em 2013, o judô foi declarado pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), como o esporte mais completo por promover valores, como amizade, respeito mútuo, participação, esforço para melhorar, autocontrole, honestidade, a modéstia e a cortesia, coragem e honra, bem como, a UNESCO declarou o Judô melhor esporte como formação inicial para crianças e jovens, uma vez que permite uma educação integral físico, fortalecimento, através do conhecimento do esporte (Federação Gaúcha de Judô, 2013).

Objetivos: Verificar os benefícios físicos, cognitivos e psicológicos que a prática do judô no âmbito escolar traz aos seus praticantes.

Relevância do Estudo: Este trabalho é relevante pois mostra os benefícios que o judô pode trazer para as crianças em idade escolar direcionando assim alunos e profissionais de Educação Física, bem como professores de judô.

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

Resultados e discussões: Alguns estudos mostram os benefícios da prática do judô no desenvolvimento de crianças em idade escolar, tais como o estudo realizado por Silva et al. (2012) e concluiu que o treinamento do Judô teve efeito sobre a aptidão física relacionada à saúde em crianças e adolescentes com idade entre 7 a 16 anos de ambos os sexos após um período de intervenção, pois ficaram evidenciadas melhorias significativas nos componentes de força muscular, resistência e flexibilidade, e também pequena melhora em relação à composição corporal e resistência cardiorrespiratória. Batista e Cubo Delgado (2013) comprovaram que a prática de judô, entre outras coisas, apresenta uma relação positiva com a evolução do autoconceito, autoestima e rendimento escolar, observou-se também que a prática de judô associada a uma modalidade individual parece favorecer o nível de autoconceito, assim como o rendimento escolar. Na concepção dos pais e treinadores o judô deveria ser uma modalidade de abordagem obrigatória na educação física escolar, apelando a uma disciplina mais eclética e com elevado potencial a nível de

educação psicomotora. Acreditam ainda que a prática do judô aumenta a concentração dos alunos e modelando o comportamento, promovendo um maior rendimento escolar, além de aumentar a autoconfiança dos alunos e conseqüentemente na auto-estima dos mesmos. Já Souza (2017) em seu estudo concluiu entre outras coisas que: A) Pais e Professores concordaram que o judô com sua filosofia propicia benefícios aos praticantes do esporte como a formação do caráter, cognitivo, intelectual, relacionamento social, físico e deve ser aproveitado em escolas públicas, privada e em projetos sociais, auxiliando na aprendizagem educacional, se faz importante para a disciplina; B) O judô é uma modalidade esportiva que pode ser praticado por todos, sem restrições. C) O judô considerado disciplinar, abrange valores que inibem o comportamento violento e seu índice de violência tende a abaixar.

Conclusão: Considerando os achados no presente estudo, e os poucos estudos que tratam da temática relacionada à prática do judô no âmbito escolar e seus benefícios no desenvolvimento das crianças praticantes dessa modalidade esportiva, podemos afirmar que, o judô, quando praticado de forma contínua, mesmo que através de atividades lúdicas, conforme a faixa etária, pode ser extremamente benéfico, tanto para a formação física/motora, quanto para a formação cognitiva/intelectual. Também podemos afirmar que o judô é capaz de melhorar a sociabilização, autoestima, autocontrole, e diminuir atitudes violentas, sendo assim, uma excelente opção como atividade curricular nas escolas.

Referências

BATISTA, M.; CUBO DELGADO, S. A prática de judo em relação com o autoconceito, a auto-estima e o rendimento escolar de alunos do primeiro ciclo do ensino básico. **Revista de Ciencias del Deporte**, v.9, n.3, p.193-210, 2013.

FEDERAÇÃO GAUCHA DE JUDÔ. **Unesco declara Judô como esporte mais adequado para crianças**. 2013. Disponível em: <<http://www.judors.com.br/2013/02/13/unesco-declara-judo-como-esporte-mais-adequado-para-criancas/>>. Acesso em: 01 mai 2018.

SANTOS, V. E. **A prática de hábitos saudáveis na escola: atividade física, alimentação e controle de peso corporal infantil**. 2013. 55f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Ariquemes – RO, 2013.

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

SILVA, I. O.; SILVA, J. L.; VENÂNCIO, P. E. M.; TEIXEIRA, C. G. O.; SANTANA, F. Efeito do treinamento do judô sobre a aptidão física relacionada à saúde em crianças e adolescentes. **Col. Pesqu. Educ. Fís.** v.11, n.2, 2012.

SOUZA, E. A. B. R. **Benefícios do judô para o desenvolvimento escolar, físico/motor e cognitivo de crianças e adolescentes: Uma visão de pais e professores**. 2017. 33f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Faculdades Integradas de Bauru, Bauru – SP, 2017.

VIRGÍLIO, S. **A arte do judô**. Porto Alegre: Rígel, 1994, 160p.

EXERCÍCIOS FÍSICOS E PRESSÃO ARTERIAL SISTÊMICA EM HIPERTENSOS: REVISÃO DE LITERATURA

Silvia Ramos Vieira¹; Olga de Castro Mendes²

¹Aluna de Bacharelado em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
silviaramos_45@hotmail.com;

²Professora do curso de Bacharelado em Educação Física – Olga de Castro Mendes - Faculdades
Integradas de Bauru – FIB ocmendes2003@yahoo.com.br.

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Exercício Físico, Hipertensão Arterial Sistêmica, Pressão Arterial Sistêmica.

Introdução: a presença constante de valores altos de PAS, denominada de hipertensão arterial sistêmica (HAS), é considerada por estudos epidemiológicos como um dos principais fatores de risco de morbidade e mortalidade cardiovasculares. Refere-se a uma síndrome caracterizada pela presença de níveis tensionais elevados, associados a trofismo cardíaco e vascular, que atinge cerca de 15 a 20% da população adulta brasileira com mais de 18 anos, chegando a índices de 50% das pessoas idosas, considerando também a sua prevalência em crianças e adolescentes (DUNCAN et al., 1999 apud SOUZA; FIDALE; GONÇALVES, 2010). O tratamento de HAS inclui, além da terapia farmacológica, a introdução de hábitos de vida mais saudáveis, o que atualmente tem sido um tema bem considerado para a prevenção e o controle dos níveis tensionais elevados. Qualquer mudança nos hábitos de vida que estimule a redução da PAS pode ser considerada um tratamento não medicamentoso. Como exemplo, a redução de peso corporal, da ingestão de sódio, do consumo de bebidas alcoólicas, mudança no padrão alimentar, prática de exercícios físicos regularmente, entre outros hábitos (FERREIRA et al., 2005). Dentre essas alterações de estilo de vida, o exercício físico (EF) tem mostrado ser um importante adjuvante como principal medida não medicamentosa, pois desenvolve aspectos benéficos e preventivos no tratamento de doenças cardiovasculares e crônicas (KRINSKI et al., 2006). O EF gera uma série de respostas fisiológicas, que ocorrem devido às adaptações autonômicas e hemodinâmicas que influenciam todo o sistema cardiovascular (MONTEIRO; SOBRAL FILHO, 2004).

Objetivo: investigar e apresentar evidências sobre a importância da prática regular de exercícios físicos como um modo de prevenção, auxílio e obtenção de benefícios no controle da hipertensão arterial sistêmica, por meio de uma revisão da literatura.

Relevância do Estudo: é importante enfatizar a relação existente entre a prevenção e o tratamento da HAS com o exercício físico. O EF pode mesmo ser um método de tratamento para a HAS? Somente os exercícios dinâmicos são os mais indicados? Este estudo pode alertar sobre o que engloba o tratamento de indivíduos hipertensos e como o exercício físico é um importante auxiliador nesse contexto.

Materiais e métodos: O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura, sendo utilizadas para sua elaboração as principais bases de dados indexadas, tais como, PubMed, Scielo, Google Acadêmico, MEDLINE, LILACS e, também, nos livros, periódicos e capítulos impressos, a partir do ano de 1993 até a atualidade.

Desenvolvimento: HAS é a condição clínica multifatorial caracterizada por elevação contínua dos níveis pressóricos sistólico (≥ 140 mmHg) e/ou diastólico (≥ 90 mmHg). Frequentemente está vinculada a distúrbios metabólicos, alterações funcionais e/ou estruturais de órgãos-alvo, sendo acentuada pela presença de outros fatores de risco, como dislipidemia, obesidade abdominal, intolerância à glicose e diabetes *melito*. Mantém relação direta com eventuais casos de morte súbita, acidente vascular encefálico (AVE), infarto agudo do miocárdio (IAM), insuficiência cardíaca (IC), doença arterial periférica (DAP) e doença renal crônica (DRC), fatal e não fatal (SBC, 2016). Uma das principais características

do exercício físico é retirar o organismo de sua situação de homeostase, já que isso implica diretamente no aumento imediato da demanda energética da musculatura exercitada, e conseqüentemente, do organismo de forma geral, implicando inclusive em adaptações cardiovasculares. Porém, o tipo e a amplitude da resposta cardiovascular dependerão das características dos exercícios que serão executados, ou seja, qual exercício, a intensidade, a duração e a massa muscular envolvida. Alguns efeitos também acontecem após a finalização do exercício, fenômeno conhecido como “Hipotensão Pós Exercício” (FORJAZ et al., 2000). Tratamentos não medicamentosos como intervenções dietéticas e programas de exercícios físicos de média e alta intensidade, mostram eficácia na redução dos níveis pressóricos, porém estudos já realizados (LIN et al., 2014) demonstram que apenas a terapia não farmacológica isolada não possa promover reduções da pressão arterial satisfatórias para atingir os valores pressóricos recomendáveis, portanto, o tratamento adequado de hipertensão arterial sistêmica inclui o uso de fármacos associados a hábitos de vida mais saudáveis e isso engloba desde a redução na ingestão de sal, até as prática de exercícios físicos regularmente.

Considerações finais: Verificou-se que a atividade física e o exercício físico contribuem no tratamento e na prevenção de doenças cardiovasculares, tendo em vista que a deficiência na promoção da saúde populacional se mostra presente desde a adolescência e sendo piorada na fase adulta. Sabe-se que ao longo da vida quando um indivíduo é condicionado a práticas regulares de exercícios físicos a probabilidade de desenvolver doença cardiovascular é menor. Em relação ao tratamento, a maioria dos estudos aponta que o ideal é que o tratamento farmacológico deve ser realizado em conjunto com mudanças nos hábitos de vida, como por exemplo, intervenção dietética e programa de exercícios físicos. Há muitos estudos que indicam os exercícios dinâmicos como os mais adequados para pessoas com HAS, porém estudos mais recentes também mostram que nos exercícios resistidos ocorre a manutenção dos níveis de PAS, desde que realizados com os devidos protocolos de segurança para o indivíduo hipertenso. Visto que a inatividade física e o sedentarismo são circunstancialmente atrelados ao histórico de pessoas com HAS, podemos notar a carência da cultura de costumes de uma vida saudável em nossa sociedade. Dentro desse contexto, fica nítida a real importância do profissional de educação física, seja promovendo saúde e bem estar na sociedade ou no tratamento e acompanhamento de indivíduos já hipertensos. Ao mesmo tempo em que o tema hipertensão é um campo muito fértil de pesquisas acadêmicas, as causas primárias que fazem com que a doença se instale e se desenvolva ainda são pouco exploradas. Sendo assim, este trabalho espera contribuir com os estudos acerca dos temas hipertensão e exercício físico, ao tentar entender melhor como a prática regular de exercícios físicos pode impactar na pressão arterial de indivíduos hipertensos e evitar o desenvolvimento da HAS em indivíduos normotensos.

Referências

- FERREIRA, C. et al. Benefícios do exercício físico na hipertensão arterial. **Anais do 4º Congresso Virtual de Cardiologia**, 2005.
- FORJAZ, C.L.M., et al. Factors affecting post-exercise hypotension in normotensive and hypertensive humans. **Blood Pressure Monitoring**. London, v. 5, n. 5, p. 255-62, 2000.
- KRINSKI, K. et al. Efeitos do exercício físico em indivíduos portadores de diabetes e hipertensão arterial sistêmica. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 93, fev. 2006.
- LIN, J. S., et al. Behavioral counseling to promote a healthy lifestyle for cardiovascular disease prevention in persons with cardiovascular risk factors: an updated systematic evidence review for the US Preventive Services Task Force. Rockville (MD): **Agency for Healthcare Research and Quality** (US); 2014.
- MONTEIRO, M. F.; SOBRAL FILHO, D. C. Exercício Físico e o controle da pressão arterial. **Rev Bras Med Esporte**, v.10, n. 6, nov-dez, p. 513-516, 2004.
- SBC SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. **Informações. O que é hipertensão**. Disponível em: <http://www.sbh.org.br/geral/faq.asp> . Acesso em: 28/03/2018
- SOUZA, H. A. S.; FIDALE, T. M.; GONÇALVES, A. Exercício físico e hipertensão arterial sistêmica. **EFDeportes.com. Revista Digital** - Buenos Aires, set. 2010.

BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PROFESSORES DE GINÁSTICA COM LESÕES

Simone Noemia da Silva¹; Lia Grego Muniz de Araújo.²

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

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

Grupo de trabalho: BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Palavras-chave: Musculação. Lesões. Academia de Ginástica. Professor de Ginástica

Introdução: O professor de ginástica executa a aula com os alunos, a fim de agir como incentivador, sendo que o aluno faz apenas uma aula e o professor tem uma rotina de várias horas de trabalho executando os mesmos gestos na mesma intensidade (COUTO et al, 2016). Segundo Gonçalves (2012) entre esses profissionais ocorrem problemas músculo-esqueléticos, doenças osteoarticulares, auditíveis, vocais, lesões por esforços repetitivos (LER) e o distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho (DORTs). Com isso, professor de educação física que trabalha em academia ministrando aula de ginástica deverá estar treinado e preparado para realizar aulas de ginástica localizada, aeróbica, *spinning*, entre outras, demonstrando exemplar aptidão (SANTO, 2006). Segundo Carvalho (2006) a musculação pode e deve ser utilizada na recuperação de todos os tipos de lesões, pois se trata de um trabalho que proporciona uma dosagem gradativa de cargas, sendo uma modalidade rica e segura, capaz de induzir respostas crônicas e agudas, fisiologicamente amplas e distintas, atendendo aos diversos objetivos da população.

Objetivos: Discutir a importância da prática regular da musculação como medida de prevenção e como adjuvante do tratamento da lesão.

Relevância do Estudo: O estudo tende a mostrar que a musculação é um diferencial no tratamento e na prevenção da lesão, através da prática regular de musculação, sem a abordagem farmacológica.

Materiais e métodos: Foram utilizadas para sua elaboração as principais bases de dados online como, Scielo, Google Acadêmico. Também foram pesquisados livros específicos relacionados com o tema no acervo da biblioteca das Faculdades Integradas de Bauru.

Resultados e discussões: Após revisão de literatura, em nosso meio, verificou-se que não há pesquisas que abordem especificamente a prevenção de lesões em professores de ginástica de academia através da musculação. O que se encontrou foram pesquisas que indicam a musculação como forma de prevenção de lesões em esportes específicos. Como é o caso de Silva e Oliveira (2002) que apresentaram uma proposta metodológica para a prevenção de lesões no Ciclismo Indoor em bicicleta estacionária. Os autores chegaram a conclusão que a musculação para o fortalecimento da musculatura é uma medida de extrema importância para a prevenção de lesões. Santos JR (2017) investigou na literatura os efeitos da musculação no boxe. Concluiu que a musculação pode inibir o surgimento de determinadas lesões desencadeadas pela sobrecarga de treinos no boxe. Nessa mesma direção, Souza et al (2014) após a análise dos dados de sua pesquisa com corredores verificou que com o treino da musculação, os corredores diminuiriam seus índices de lesões.

Conclusão: Após a realização da revisão de literatura constatou-se que as pesquisas apontam para o lado positivo e benéfico da musculação, como forma de prevenção e tratamento de lesões em esportes. Sendo assim, após esta revisão, entende-se que quando bem orientada e praticada a musculação pode ser uma medida importante para o fortalecimento da musculatura e conseqüentemente para a prevenção das lesões para os professores de

ginástica. Sugere-se que estudos longitudinais sejam feitos sobre esse tema, pois há grande carência na literatura sobre esse assunto.

Referências

COUTO, J. et al. Prevalência de lesões nos professores de ginástica de academia. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit**, v. 3, n. 2, 2016.

CARVALHO, A. A. Os procedimentos, abordados para recuperação de lesões de joelho das academias de ginástica em Curitiba. (Dissertação de mestrado) Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, 2006.

GONÇALVES, C. Prevalência de fatores associados a dor em professores de educação física em academias de ginástica da cidade de Salvador –BA. 2012. 64 f. (Dissertação de mestrado) Centro de Ciências da Saúde. Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal, 2012.

SANTOS, J.R, A. F. A utilização da musculação para prevenção de lesões e praticantes de boxe amador 2017. 29 f. (Monografia) UNIME. Salvador, 2017.

SILVA, P. M; OLIVEIRA, L. A. O profissional de educação física e a responsabilidade legal que o cerca: fundamentos para uma discussão. Centro Universitário Positivo: UNICENP Curitiba, 2002.

SOUZA, C. A.B, et al. Treinamento resistido como fator preventivo de lesões em corredores dos 10 km tribuna fm-unilus. **Revista Unilus Ensino e Esquis**, v. 11, n. 24, 2014.

SANTO, E.G. A auto-representação da saúde dos professores de educação física de academia. **Revista Brasileira de Ciências e Esportes**, Campinas, v. 27, n. 3, 2006.

EXERCÍCIOS RESISTIDOS NA QUALIDADE DE VIDA E FUNCIONALIDADE DO IDOSO

Tamiris de Andrade Souza¹; Luciana Alves de Souza Carvalho²;

¹Tamiris de Andrade Souza – Faculdades Integradas de Bauru – FIB tamirisandrade@rocketmail.com

²Professora Ms. Luciana Alves de Souza Carvalho – Faculdades Integradas de Bauru – FIB
prof.luciana_fib@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: Bacharel em Educação Física

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

Introdução: No Brasil o número de brasileiros acima de 65 anos deve praticamente quadruplicar até 2060. (IBGE 2010). O processo de envelhecimento, de um modo geral, é caracterizado por um conjunto de alterações estruturais e funcionais desfavoráveis do organismo que se adquire com avanço da idade. Essas modificações prejudicam o desempenho de habilidades motoras, dificultando a adaptação do indivíduo ao meio ambiente, desencadeando modificações não só de ordem física, mas, também, de ordem psicológica, social e econômica (CUNHA, et al., 2009). Segundo Celich (2008). Alguns idosos conseguem manter sua saúde. Para que isso aconteça, é necessário praticar atividades físicas, interagir em grupos, ter atividades de lazer, de forma a alcançar um bom estado físico e psicológico. O sedentarismo provoca a diminuição da massa muscular, óssea e atrofia muscular, independentemente da idade. Contudo por outro lado a atividade física feita de maneira correta atrasa as deteriorações naturais do processo do envelhecimento e promove a qualidade de vida

Objetivos: O objetivo deste trabalho foi investigar sobre as capacidades funcionais e seus reflexos na qualidade de vida em idosos praticantes de musculação em uma academia em Agudos/SP.

Relevância do Estudo: Conhecer os benefícios da musculação e seus impactos nas dimensões da funcionalidade e qualidade de vida desse grupo.

Materiais e métodos: O grupo estudado foi constituído por dez indivíduos de ambos os sexos praticantes de musculação há pelo menos seis meses e dez indivíduos sedentários, acima de 60 anos. Para avaliar de qualidade de vida, foi utilizado o WHOQOL-BREF que consta de 24 questões que abrange o domínio (físico, psicológico, relações sociais e ambientais) e duas questões gerais. Para o teste de funcionalidade, foi utilizado o SENIOR TEST, este teste avalia a capacidade fisiológica das atividades de vida diária.

Resultados e discussões: Tabela 1: análise comparativa entre os grupos GC e GE na idade e nos domínios de qualidade de vida do Whoqol-Bref

IDADE E DOMÍNIOS DA QUALIDADE DE VIDA WHOQOL-BREF			
VARIÁVEIS	GC	GE	p
Físico	15,37± 2,59	17,89 ± 2,03	0,0235
Psicológico	15,80 ±1,66	16,87 ± 2,18	0,2615
Relações sociais	13,87 ±1,43	16,00 ± 3,01	0,0573
Meio ambiente	15,85 ± 2,36	16,25 ± 0,92	0,6233
Questões gerais	14,60 ± 2,67	16,80 ± 2,35	0,0662

P<0,05

Verificou-se na tabela um maior média no domínio físico de **17,89 ± 2,03**, e a menor no domínio meio ambiente GC 15,85 ± 2,36 e 16,25 ± 0,92 . Podendo afirmar que o domínio físico se destaca com maior nota informada pelo grupo experimental

Tabela 2: dados descritivos dos indicadores do Senior test

	Levantar e sentar		Flexão de braços		Sentar e alcançar		Levantar e caminhar		Alcançar as costas		Caminhar 6 minutos	
	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC
MÉDIA	10,25	8,02	11,75	11	11	7,5	23,5	17	10,25	5,5	19,5	15
DP	±3,54	±3,07	±0,00	±2,11	±1,77	±3,31	±3,54	±4,83	±1,77	±2,84	±0,00	±4,71
MEDIANA	10	7,5	12,5	12,5	11,25	10	25	20	11,25	6,25	20	15
MINIMO	7,5	2,5	7,5	7,5	7,5	2,5	20	5	5	2,5	15	5
MÁXIMO	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	10	25	20	12,5	10	25	20
CV%	34,49	38,28	0,00	19,17	16,07	44,10	15,04	28,41	17,25	51,60	0,00	31,43

Verificou-se na tabela que em todos os testes o grupo controle teve maior pontuação, sendo a maior diferença no teste de levantar e caminhar GE 23,5 e GE17, a menor diferença no teste de flexão de braço GE 11,75 GC 11.

Discussão: NASCIMENTO et al. (2012) avaliou através de Escala de Equilíbrio de Berg que um programa de atividade física que visa a funcionalidade realizado três vezes na semana tem se demonstrado eficaz para diminuição do declínio do envelhecimento, obtendo 100% da recuperação do equilíbrio. Resultados iguais foram encontrados também por Cardozo e Vasconcelos, após aplicar um protocolo de treinamento com 3 séries com intervalo de 30 segundos entre cada exercício e a faixa de repetição entre 8 e 10 com uma carga inicial específica pra cada participante, com faixa etária de $68,6 \pm 6,6$ todas as sedentárias tiveram melhora na agilidade equilíbrio. Nos estudos de Gonçalves et.al., (2014) com 120 idosos com média de idade de $69,7 \pm 6,3$ anos, de ambos os sexo praticantes de atividades aquáticas (70 praticantes de hidroginástica e 50 praticantes de natação) do programa de extensão universitária Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI), concluiu-se que a percepção de QV dos idosos praticantes de atividades aquáticas quando comparada ao nível de aptidão física apresentou resultados positivos significativos.

Conclusão: O resultado deste estudo revelou que nos indivíduos avaliados praticantes regulares de musculação houve diferença na avaliação da qualidade de vida, para melhor, principalmente no domínios físico, com os resultados obtidos no Sênior test verificamos que os praticantes de exercícios resistidos teve melhor desempenho em todos os testes destacando o teste de levantar e andar .

Referências

- <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias>
- CELICH, K. L. S. Domínios de qualidade de vida e capacidade para a tomada de decisão em idosos participantes de grupos. Tese (Doutorado) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Instituto de Geriatria e Gerontologia. Doutorado em Gerontologia Biomédica, Porto Alegre: PUCRS, 2008.
- CUNHA, M. F. et al. A influência da fisioterapia na prevenção de quedas em idosos na comunidade: estudo comparativo. Motriz, Rio Claro, v. 15, n. 3, p. 527-536, 2009.
- GONÇALVES. K.C, STREIT. I.A, MEDEIROS. P.A, SANTOS. P.M, MAZO. G.Z - Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas - Revista Brasileira de Ciências da Saúde, nº 39, Florianópolis, 2014.
- NASCIMENTO L.C, PATRIZZI L.J, OLIVEIRA C.C. Efeito de quatro semanas de treinamento proprioceptivo no equilíbrio postural de idosos. Rev. Fisioter Mov. V.25, n.2, p.325-331, 2012
- CARDOZO D, VASCONCELOS APS. Efeito do treinamento de força no formato de circuito nos níveis de força e desempenho funcional em mulheres idosas. ConScientiae Saúde v.14, n.4, p.547-549, 2015.
- FLECK, S. J. & KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de Força Muscular. Editora Artmed, Porto Alegre, 2º ed., 1999.

FUTEBOL FEMININO NA ESCOLA: PRECONCEITO E PRÁTICA DO ESPORTE

Thainá Daiane Braga¹; Lia Grego Muniz de Araújo²

Aluna do curso de Licenciatura em Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB –
thainadaianebraga@gmail.com

Prof^a do curso de Educação Física- Faculdades Integradas de Bauru – FIB-
liagregomuniz@yahoo.com.br

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA- LICENCIATURA

Palavras-chave: futebol feminino, mulher, preconceito de gênero, esporte

Introdução: Os desportos coletivos seguramente são as ferramentas mais utilizadas por professores de Educação Física como forma de disseminação de movimento corporal nas escolas (FARIA JÚNIOR, 2002). Para Betti (1999) muitas vezes, apenas algumas modalidades esportivas como o futebol, basquetebol e voleibol fazem parte dos conteúdos oferecidos nas aulas de Educação Física. Partindo da ideia que o ambiente da Educação Física escolar se baseia nos desportos coletivos, pode-se considerar que o futebol é, muitas vezes, o principal protagonista das aulas, já que o Brasil é considerado o país do futebol. É importante ressaltar aqui que se trata da expressão futebol como qualquer jogo realizado com os pés não diferenciando futebol e futsal. A prática do futebol por meninas em ambiente escolar constitui-se como ponto principal desta pesquisa, considerando que a inclusão da mulher no futebol passou e ainda passa por processos de transformação, já que por muitos anos, este desporto foi culturalmente considerado um esporte masculino (SARAIVA, 2002). Para Souza Júnior (2000) e Darido (1999) a força do processo de transmissão de cultura reforça os preconceitos, colaborando para que as meninas não tenham as mesmas experiências dos meninos, criando-se então uma rede de situações que leva a exclusão e à falta de motivação por parte das meninas no que se refere à prática do futebol.

Objetivos: Sendo assim esta pesquisa, pretende compreender a razão pela qual esse esporte se iniciou tardiamente no país entre as mulheres e no âmbito escolar, e analisar porque, ainda hoje, as mulheres sofrem preconceito na prática desse esporte. Também se pretende analisar os motivos que levam o futebol feminino ser pouco praticado no âmbito escolar.

Relevância do Estudo: Tendo em vista esse quadro é de extrema necessidade se compreender os fatos expostos acima para que professor de Educação Física saiba como abordar esse tema, e colocar em prática essa modalidade nas escolas.

Materiais e métodos: Este estudo qualitativo foi desenvolvido sob a ótica de revisão bibliográfica que permite integrar as informações de um conjunto de estudos científicos realizados separadamente sobre um determinado fenômeno ou realidade. Para o desenvolvimento do estudo foi realizada a busca de artigos nas bases de dados online como: Bireme, Medline, Lilacs, Scielo, Adolec e Birecs.

Resultados e discussões: O esporte e a Educação Física têm sido campos férteis de reprodução do sexismo e do machismo. Não é recente, o fato de que as mulheres se esforçam, e enfrentam desafios para se firmar num campo marcadamente androcêntrico, “o esporte”. Culturalmente, ele tem se apresentado como prática, onde a masculinidade se comprova, na qual se aprende a valorizar o homem e desvalorizar a mulher (LESSA, 2005). Nas aulas de Educação Física, os atos de exclusão se reforçam na medida em que o conteúdo central é o esporte, pois sendo conteúdo generificado e generificador, já traz em

seu contexto histórico a problematização de gênero reafirmando os preconceitos estabelecidos em outros tempos, sobre a participação feminina nessas aulas. A igualdade desejada nas aulas de Educação Física não deve ser uma comparação entre meninas e meninos; o importante nesse processo é valorizar a diferença e a contribuição individual para os meninos e meninas, proporcionando atividades que possam ser praticadas por todos, contribuindo para construção social (ALTMAN, 1999). Isso se deve, ainda mais, porque estas são "poupadas" da vivência quando pequenas. Chegam à escola com uma desigualdade motora, com relação aos meninos, que é reforçada pelos professores, quando as separam dos meninos, pela capacidade de fazer tal atividade ou não. Cabe aos professores de Educação Física e à escola atuarem para a mudança nas formas de abordar certos temas, como os de gênero, tão polêmicos e confusos para muitos profissionais, buscando na sua intervenção maneiras de minimizar as práticas excludentes, possibilitando a equidade desejada entre os gêneros

Conclusão: O professor deve trabalhar o futebol com as meninas como outras tantas atividades, incentivando sua prática e rompendo com preconceitos revelados. Não se deve esquecer de que os meninos também devem participar nesse processo, permitindo a introdução das meninas ao futebol e não disseminando preconceitos que prejudiquem tal evolução. Devese fazer com que o ambiente escolar, principalmente as aulas de Educação Física, vá além da escola e do aluno. Desmitificar o futebol dentro das aulas de Educação Física não é uma tarefa fácil, devido sua carga cultural como foi desenvolvido. Além disso, deve-se tentar atingir o gênero masculino, que demonstra mais o preconceito. Os problemas com o futebol feminino e sua disseminação estão muito mais ligados à sociedade do que à atividade em si. É nas Instituições de Ensino que o espaço está aberto, a prática ocorre com maior frequência e as condições são favoráveis para a implantação de um novo pensamento na área, livre de qualquer restrição e preconceito.

Referências

- ALTMANN, H. Rompendo fronteiras de gênero: marias (e) homens na educação física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v.21, p. 112-117, 1999.
- BETTI 1999
- DARIDO, S. C. **Educação Física na Escola: Questões e Reflexões**. Araras, SP: Gráfica e Editora Topázio, 1999.
- FARIA JÚNIOR, A. G. Futebol, questões de gênero e coeducação: algumas considerações didáticas sob enfoque multicultural. **Revista do núcleo de sociologia do Futebol**, Rio de Janeiro, n. 2, 2002.
- LESSA, Patrícia. Mulheres, corpo e esportes em uma perspectiva feminista. **Revista Motrivivência**. Florianópolis: UFSC, v.17, n.24, p.157-172, jun 2005.
- SARAIVA, M. do C. Por que investigar as questões de gênero no âmbito da Educação Física, -Esporte e Lazer? **Revista Motrivivência**. v.13, n.19, p.79-85, 2002.
- SOUZA JR., O. M. Futebol Feminino em Competições Escolares. In: 8.º Congresso de Educação Física e Ciências do Desporto dos Países de Língua Portuguesa, 2000, Lisboa, Portugal.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E OS MATERIAIS DIDÁTICOS: A DIFICULDADE DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E O IMPACTO NO ENSINO

Wesley Camargo da Silva; Joana D Arc Teixeira²;

¹Aluno de Educação Física – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – wesley-1254@hotmail.com;

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

Grupo de trabalho: EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA

Palavras-chave: educação física escolar; saber e fazer do professor, prática de ensino, infraestrutura, materiais didáticos pedagógicos.

Introdução: Historicamente, se aposta na Educação como um processo no qual as garantias sociais podem ser legitimadas. O princípio da igualdade implica no reconhecimento da necessidade de investimento em processos formativos, de modo que os sujeitos sejam favorecidos com o acesso a conhecimentos, que os possibilitem ampliar a compreensão dos processos históricos sociais e também a capacidade de intervenção na sociedade, no sentido de construir uma sociedade mais justa e igualitária. A educação como possibilidade de desenvolvimento científico-tecnológico e de possibilidade de condições à efetivação da cidadania. Neste contexto, a Educação Física Escolar é apontada como um dos componentes curriculares que tem importância na formação humana, de modo a inserir culturalmente, socialmente e de forma crítica o aluno na sociedade. Portanto, ela não deve ser restrita aos estudos dos aspectos corporais e de movimento (LOVERA, 2018; LDB).

Objetivos: identificar e analisar as principais dificuldades enfrentadas pelo professor de Educação Física diante da ausência de materiais didático-pedagógicos e infraestrutura adequada para o desenvolvimento de sua prática de ensino.

Relevância do Estudo: A carreira de professor está se estabelecendo como um dos maiores desafios a ser enfrentado pela educação em nosso país. Com referência a prática pedagógica é possível identificar que, as mudanças realizadas nem sempre foram em benefício à profissionalização e valorização dos profissionais que lecionam na Educação Pública, sobretudo dos profissionais da Educação Física (DARIDO, 2007). Para a realização da prática de ensino, o professor necessita de materiais, equipamentos, instalações adequadas e de formação continuada. A ausência de tais investimentos pode comprometer o alcance do trabalho pedagógico. Enfatizar os aspectos teóricos e metodológicos, bem como os materiais e recursos necessários a essa prática consiste em compreender que a Educação Física não é um momento de diversão ou apenas de prática do esporte, nesse aspecto, ressalta-se a relevância dessa pesquisa que busca contribuir com discussões e reflexões que impulsionem a necessidade de valorização desse campo de saber no currículo.

Materiais e métodos: Este estudo qualitativo foi desenvolvido sob o conceito da revisão bibliográfica, que permite integrar as informações de um conjunto de estudos científicos realizados separadamente sobre um determinado fenômeno ou realidade. Para o desenvolvimento de estudo foram utilizadas as bases de dados, tais como Google Acadêmico e Scielo. A prioridade de busca foram os periódicos, dissertações e teses e livros. Para contemplar os objetivos dessa pesquisa, a prioridade do recorte consistiu em pesquisas que procuraram analisar empiricamente as condições estruturais e materiais das escolas públicas e as principais dificuldades relatadas por professores para a realização da prática de ensino.

Resultados e discussões: Nota-se, que a Educação Física nas décadas de 1980 e 1990, passou a ter maior influência das abordagens pedagógicas, tais como as teorias construtivistas, da área da psicomotricidade e também da saúde. Tais influências contribuíram para a compreensão de que a disciplina favorece a aprendizagem não apenas em relação aos saberes desse campo (saúde, qualidade de vida, corporalidade, movimento, esporte, sociabilidade), mas também de outras disciplinas que fazem parte do currículo escolar. Ainda que seja identificado o crescimento de estudos, que contribuíram para a valorização e inserção da Educação Física nas escolas, o levantamento bibliográfico realizado permite apontar que, os professores têm encontrado dificuldades na realização de sua prática, com destaque para: (1) a falta de material didático pedagógico, a falta de estrutura para as aulas; (2) a busca por estratégias para solucionar tais dificuldades têm repercutido de forma negativa na concepção de ensino e aprendizagem, que fica reduzida a jogar bola; (3) falta de espaços e tempo para o planejamento das aulas; (4) a desvalorização da disciplina no ambiente escolar por parte de outros professores e até de alunos; (5) falta de investimento na formação continuada dos professores e ausência definição teórica e metodológica (SANTINI, 2018; CANESTRADO, et.al, 2018; SOMARIVA,et. al., 2018; GONZÁLEZ, 2012).

Conclusão: É possível concluir que, a falta de condições materiais e de recursos necessários para a aula afeta não apenas a prática pedagógica docente, mas também a motivação e satisfação dos professores. A insatisfação dos professores interfere diretamente na qualidade de sua prática pedagógica e na qualidade de vida. Grande parte deles afirma que a ausência ou insuficiência de materiais e estrutura pode comprometer o alcance do trabalho pedagógico, pois desfavorece a construção de um ambiente de aprendizagem, que seja significativo, no sentido de estimular a participação ativa dos alunos nas aulas.

Referências

- CANESTRARO, Juliana de Félix; ZULAI, Luiz Cláudio; KOGUT, Maria Cristina. Principais dificuldades que o professor de educação física enfrenta no processo ensino-aprendizagem do ensino fundamental e sua influência no trabalho escolar. Disponível em: http://web02.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/872_401.pdf, acesso em agosto de 2018.
- DARIDO, Suraya Cristina. SOUZA JÚNIOR, Osmar Moreira. **Para ensinar educação física: possibilidades de intervenção na escola**. Campinas: Papirus, 2007
- GONZÁLES, Fernando Jaime. FRAGA, Alex Branco. **Afazer da Educação Física na escola: planejar, ensinar, partilhar**. Erechim: Edelbra, 2012.
- SANTINI, J. A síndrome do esgotamento profissional em professores de educação física: um estudo na rede municipal de ensino de porto alegre. Porto alegre. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16596>. Acesso em 23 de março de 2018.
- SOMARIVA, J. F. G. et. Al, as dificuldades enfrentadas pelos professores de educação física das escolas públicas do município de braço do norte. Tubarão: 2013. DISPONIVEL EM: http://linguagem.unisul.br/paginas/ensino/pos/linguagem/eventos/simfop/artigos_v%20sfp/Jo%20Somariva.pdf. Acesso em março de 2018.