



Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde Brazilian Journal of Physical Activity and Health

RBAFS SOCIEDADE BRASILEIRA DE ATIVIDADE FÍSICA & SAÚDE

Rev Bras Ativ Fis e Saúde • Pelotas/RS • 21(s1):1-556 • Dez/2016

Editores-chefe

Airton José Rombaldi
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil

Cassiano Ricardo Rech
Departamento de Educação Física, Centro de Desportos,
Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

José Cazuya de Farias Júnior
Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, PB, Brasil

Matheus Pintanel Freitas
(Editor-Assistente)
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil

Editores Associados

Daniel Umpierre de Moraes
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas RS, Brasil

Fábio Yuzo Nakamura
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil

Felipe Fossati Reichert
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, RS, Brasil

Giovâni Firpo Del Duca
Universidade Federal de Santa Catarina, Brasil

Jorge Mota
Universidade do Porto, Porto, Portugal

Marcelo Cozzensa Silva
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas RS, Brasil

Mathias Roberto Loch
Universidade Estadual de Londrina, Londrina, PR, Brasil

Priscila Missaki Nakamura
Universidade Federal de Pelotas, Pelotas RS, Brasil

Raphael Mendes Ritti Dias
Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, SP, Brasil

Rafael Miranda Tassitano
Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, PE, Brasil

Conselho Editorial

Dartagnan Pinto Guedes (Brasil)
Kohl III (EUA)

I-Min Lee (EUA)

Jorge Mota (Portugal)

Juarez Vieira do Nascimento (Brasil)

Lars-Bo Andersen (Dinamarca)

Olga Lúcia Sarmiento (Colômbia)

Markus Vinícius Nahas (Brasil)

Michael Pratt (EUA)

Mitchell Collins (EUA)

Monika Takito (Brasil)

Ross Brownson (EUA)

Tânia Bertoldo Benedetti (Brasil)

Ulf Ekelund (Inglaterra)

Missão

Fomentar o desenvolvimento científico e profissional no âmbito da atividade física e saúde a fim de contribuir para a promoção de estilos de vida fisicamente ativos e saudáveis na população brasileira.

Expediente

Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde /
Brazilian Journal of Physical Activity and Health
Universidade Federal de Pelotas
Rua Marechal Deodoro, 1160
Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil
CEP 96020-220
Fone/Fax 55 (53) 3284-1300
www.sbafs.org.br
e-mail: rbafs@sbafs.org.br

Capa, projeto gráfico e diagramação

Café com Leite Estúdio Gráfico
cafecomleite.estudio@gmail.com

Impressão

Midiógraf

Normatização documentária

Patrícia de Borba Pereira - CRB10/1487

Publicação

Bimestral

A Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde é indexada por:
LILACS Literatura Latino-Americano e do Caribe em Ciências da Saúde
SIBRADID Sistema Brasileiro de Documentação e Informação Desportiva

Editorial

Simpósios regionais de Atividade Física & Saúde 2016: avanços apesar das dificuldades!

Mathias Roberto Loch¹

Com grande satisfação (e certo alívio) tenho a honra de fazer o editorial desta edição especial da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde que apresenta os trabalhos publicados nos quatro simpósios regionais que foram realizados com a parceria da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS) em 2016.

Na verdade, o apoio da SBAFS é relativamente pequeno, e os eventos fundamentalmente só foram possíveis em função da dedicação e competência de seus organizadores!

Caruaru, em Pernambuco, sediou mais uma edição do tradicional Simpósio Nordeste, que realizou sua 13^a edição; Porto Velho, em Rondônia, sediou o 2^o Simpósio da Região Norte (como um evento paralelo ao V Congresso Panamazônico de Educação Física e Esporte); Muzambinho, em Minas Gerais, sediou o 2^o Simpósio Regional (paralelo ao 3^o Congresso de Educação Física daquela cidade); e Criciúma, em Santa Catarina, sediou o 2^o Simpósio da Região Sul.

Como todos sabem, 2016 foi um ano difícil, em termos políticos e econômicos. Os organizadores dos eventos certamente sentiram na pele esta situação e tiveram que multiplicar seus esforços para que os eventos fossem (como de fato foram!) bem sucedidos.

Apesar das dificuldades, não tenho dúvida de que o saldo final é positivo. Foi possível levar a discussão de vários temas importantes relacionados à atividade física e saúde para muitas pessoas que pela primeira vez ouviram falar da SBAFS. Isso não é pouca coisa! Ainda é um grande desafio da SBAFS aumentar a sua capilaridade e para isso, possivelmente os eventos regionais sejam uma das melhores estratégias.

Pois bem, espero que a realização destes simpósios em 2016 tenha sido mais um passo na consolidação dos simpósios regionais de Atividade Física e Saúde. Registro meu sincero agradecimento aos organizadores dos eventos e um pedido de desculpas por nem sempre a SBAFS conseguir ajudar da melhor maneira. E desejo que em 2018 novos simpósios regionais sejam realizados, preferencialmente nas cinco regiões brasileiras!

II SIMPÓSIO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DA REGIÃO SUDESTE

3º Congresso de Educação Física do Sul de Minas – IFSULDEMINAS/ UEMG

15 à 17 de Junho de 2016
Muzambinho|MG|Brasil

Comissão Organizadora

Profa. Dra. Priscila M Nakamura
Prof. Ms. Arnaldo Sifuentes Pinheiro Leitão
Profa. Ms. Daniela Gomes Martins Bueno
Prof. Ms. Denis Bueno da Silva
Prof. Ms. Fabiano Fernandes da Silva
Prof. Ms. Flavio Henrique Lara D Silva Zaghi
Profa. Esp. Ieda Mayumi Kawashita
Prof. Ms. Inaian P Teixeira
Prof. Ms. Januária Andrea Souza Rezende
Prof. Ms. Jean José Silva
Prof. Dr. Luiz Fabiano Barbosa
Profa. Ms. Mariana Zuaneti Martins
Prof. Esp. Thales Teixeira Bianchi
Prof. Esp. Tuffy Felipe Brant
Prof. Dr. Wonder Passoni Higino
Prof. Ms. Jose Vitor Vieira Salgado

Comissão Científica

Marcos Neira
Nilo Okuno
Arnaldo Sifuentes Pinheiro Leitão
Bruno Smirmaul
Camila Bosquiero Papini
Cassiano Ricardo Rech
Danilo Bertucci Rodrigues
Fernando Gonzalez
Flavio Henrique Lara da Silveira Zaghi
Graziela Pascom
Guilherme Morais Puga
Inaian Pignatti Teixeira
João Paulo Borin
Kelly S Silva
Leticia Sposito
Ligia Lopes Rueda Kocian
Luis Fabiano Barbosa
Mariana Zuaneti Martins
Mateus Camargo Pereira
Mathias Roberto Loch
Maurício Teodoro de Souza
Otoniel Rodrigues dos Santos Filho
Priscila M Nakamura
Rafael Castro Kocian
Renato Aparecido de Souza
Tuffy Felipe Brant
Wagner Zeferino de Freitas
Wonder Passoni Higino

Realização

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia
(IFSULDEMINAS), Campus Muzambinho
Universidade Estadual de Minas Gerais - Campus
Passos (UEMG)



UNIDADE
PASSOS



Apoio

Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde
FAPEMIG
PROEX- IFSULDEMINAS



Sumário

Relato da avaliação da lateralidade sob a luz da psicomotricidade.....1 Joyce Marielle de Carvalho Silvério, Neide de Brito Cunhas	A concepção de esporte dos professores de Educação Física: uma breve revisão..... 14 Paulo Henrique Lopes da Silva, Flavio Henrique Zaghi, Otoniel Rodrigues dos Santos Filho
Prática pedagógica e o conhecimento declarativo de alunos do Ensino Fundamenta II sobre a cultura de movimento.....2 Maurício Teodoro de Souza, Andréa Cristina Saitsu	Lutas corporais na educação física escolar: um levantamento bibliográfico..... 15 Guilherme de Moura Costa, Flavio Henrique Zaghi, Alessuze Carneiro
A construção do conhecimento aliada a avaliação lúdica: o que sei sobre um autista.....3 Ana Paula de Melo, Ieda Mayume Sabino Kaeashita	Influência parental em atletas de handebol masculino participantes do JIF 2015, Etapa Sudeste..... 16 Lucas Henrique Gonçalves de Brito, Yan Figueiredo Foresti, Luis Gustavo Piza
Análise do percentual de aulas teóricas e práticas na disciplina de Educação Física do IFSP – Campus Avaré.....4 Vanessa Mota Andrade de Castro	Investigando vídeos do youtube relacionados à produção de materiais alternativos para o ensino do atletismo na escola..... 17 Thiago Lucas de Castro, Sara Quenzer Matthiesen, Guy Ginciene, Andresa Carlos Santos Quadrado
Handebol através de uma nova abordagem do esporte.....5 Luis Gustavo Piza	A proposta de trabalho no projeto ginástica para todos desenvolvida com as crianças da frente de apoio ao menor de Muzambinho/MG..... 18 Felipe Cesar de Moraes Rocha, Tuffy Felipe Brant, Daniely Gauna Ramos Lifante
Projeto de extensão “corpo-arte”: práticas corporais artísticas em Poços de Caldas/MG.....6 Heidi Jancer Ferreira, Núbia Helena Pereira, Pedro Ribeiro Neves, Alexandre Janotta Drigo	Déficit de habilidades motoras fundamentais em adultos..... 19 Anderson dos Santos Carvalho, Pedro Pugliesi Abdalla, Maila Adriele Ascaino, Ana Claudia Rossini Venturini, Dalmo Roberto Lopes Machado
A importância do lúdico na aprendizagem de anatomia e fisiologia no ensino fundamental com a utilização de jogos7 Liliane Lima, Thiago H Pedrosa, Fabio Lucio Oliveira	A dança criativa na escola: do conhecido para o desconhecido 20 Lucas Vieira Gomes, Tuffy Felipe Brant
Tchoukball na escola: percepção dos alunos do ensino fundamental em relação ao esporte8 Natã da Silva Figueiredo de Paiva, Renata Beatriz Klehm	A corrida de orientação e o uso do celular nas aulas de educação física escolar: opinião de professores versus de futuros professores..... 21 Mayara de Sena Cagliari, Alexander Klein TaharA, Suraya Cristina Darido, Fernanda Moreto Impolcetto
Futebol no Plural: um relato de experiência no Ensino Fundamental II9 Ana Caroline Tavares Lucas, Luis Gustavo Piza	Produção de material didático voltado ao ensino das provas de lançamentos do atletismo 22 Gabriel Katayama Passini, Sara Quenzer Matthiesen
Proposta pedagógica de comunicação entre a prática docente na educação física e conteúdos em destaque na sociedade 10 Andreza Hutiely Pires Arriel, Ana Paula Nogueira, Luis Felipe Ribolli Rodrigues, Bruna Prado Freire, Letícia Alves Martins	Estudo comparativo da flexibilidade em praticantes e não praticantes da Arte Circense em São José do Rio Pardo/SP 23 Rafael Varago Cariati, Christiano dos Santos
De livros infantis à realidade: Uma abordagem de gênero lúdica e pedagógica na Educação Física..... 11 Allan Augusto dos Santos	O professor de Educação Física e a Tecnologia Educacional: implicações e desafios 24 Luis Fernando Correia, Evandro Marianetti Fioco, Ana Martha de Almeida Limongelli, Célia Regina Vieira de Souza-Leite
O circo na educação física para crianças com deficiência intelectual: uma abordagem histórica crítica..... 12 Douglas Luiz da Silva, Rodrigo Nunes da Silva, Ieda Mayumi Sabino Kawashita	Perspectivas de ingressantes em projetos de extensão e pesquisa 25 Ana Flávia Lima Oliveira, Diogo Padilha da Silveira, Gerssica de Almeida Pelegrini, Ieda Mayumi Sabino Kawashita
A análise documental da proposta curricular de educação física do Estado de Minas Gerais..... 13 Fiily Francisco Carvalho Cohene, Mariana Zuaneti Martins	

Nível de satisfação de idosas para diferentes estratégias de ensino da dança 26 Giovanna Pyles Barcellos, Camilla Lie Higa, Sílvia Deutsch	Avaliação eletromiográfica da inibição recíproca durante contrações isométricas e isotônicas dos músculos extensores e flexores do joelho 40 Mária Paula Martins Gomes, Marília Martins de Oliveira Pupim, Diego Lucas da Silva, Evandro Marianetti Fioco, Edson Donizetti Verri
A Perspectiva das Famílias Filhos com Síndrome de Down Sobre a Educação Física 27 Regina Cristina de Lima, Ieda Mayumi Sabino Kawashita	Efeito da prática de 9 meses de judô na variabilidade da frequência cardíaca em crianças e adolescentes saudáveis 41 Vinícius Yukio Botelho Suetake, Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva, Paulo Costa Júnior, Gabriela Oliveira Vilela, Diego Giuliano Destro Christofaro
O paradoxo da profissionalização do futsal de mulheres no Brasil: entre o futsal e outra carreira... 28 Ana Cláudia Ferreira de Souza, Mariana Zuaneti Martins	Efeito agudo de diferentes intervalos de recuperação no tempo em exercício, nas concentrações de lactato e no tempo de manutenção próximo ou no VO_{2max} em treinamento intermitente 42 Franciel José Arantes, Públio Freitas Vieira, Diego Licnerski Borges, João Elias Dias Nunes, Adriano Alves Pereira
A cultura corporal na educação integral: contribuições da educação física 29 Wedson Guimarães Nascimento, Mariana Zuaneti Martins	Efeito de dois ritmos de dança de salão na hipotensão pós-exercício 43 Nuno Manuel Frade de Sousa, Daiane dos Santos Ferreira, Ana Cláudia Silveira, Grazieli Franklin Guimarães Sarmento e Danilo Rodrigues Bertucci
Legado ou largado? Análise da manutenção dos equipamentos de lazer esportivo de São José do Rio Pardo/SP após os Jogos Regionais de 2015 30 Rafael Castro Kocian, Tatiana de Carvalho Duarte, Afonso Antonio Machado	Efeitos da intensidade do treinamento aeróbico aquático sobre a dor e a incapacidade física de indivíduos com dor lombar crônica 44 Denise Rodrigues Fernandes, Ana Carolina Kanitz, André Ivaniski Mello, Bruna Machado Barroso, Luiz Fernando Martins Kruehl
O que ontem me fez sofrer, hoje me faz crescer: continuum entre o corpo fraco e forte de jovens/adultos que buscam ser musculosos 31 Jean Augusto Coelho Guimarães, Mariana Zuaneti Martins	Estratégias de pacing e a performance em corridas de curta duração 45 Mariana Leandro da Rosa Castro, Mateus Junior Rosa, Jean José Silva, Karina de Almeida Brunheroti, Bruna Ricciardi de Matos, Luis Fabiano Barbosa
Dança: instrumento não medicamentoso para prevenção da depressão 32 Bruna Ricciardi de Matos, Jean José Silva, Luis Fabiano Barbosa	Identificação da intensidade do limiar anaeróbico em teste incremental com/sem a condução da bola ... 46 Danilo Rodrigues Bertucci, Nuno Manuel Frade de Sousa, Danilo Demarchi e Vilmar Baldissera
Futebol, mulheres e sua realidade 33 Luis Gustavo Piza, Ana Caroline Tavares Lucas	Influência da periodização ondulatória por semana e por sessão sobre a massa gorda de praticantes de hidroginástica 47 Marcelo Miranda Nascimento, Wonder Passoni Higino, Daniela Gomes Martins Bueno
Perfil do grupo de pesquisa e extensão em ginásticas do Instituto Federal do Sul de Minas – Muzambinho/MG 34 Brunno Henrique Irina dos Santos, Daniely Gauna Ramos Lifante, Tuffly Felipe Brant	Influência de dois diferentes vídeos sobre o balanço simpático-vagal em jovens universitários 48 Oscar Alejandro Bello Beltrán, Douglas Luiz da Silva, Renato Aparecido de Souza
Profa e suas influências no ensino, pesquisa e extensão no IFSULDEMINAS – campus Muzambinho 35 Aline Faria dos Santos, Luis Gustavo Piza, Luiz Claudio Arruda Botelho Guimaraes, Marília Rafaela Marques de Piza, Augusto Cesar Tomaz Lunas	Método tabata: análise do efeito agudo sobre o tempo de reação simples, pico de torque e creatina kinase 49 Diego Ribeiro Pires, Ana Carolina Corsi Pereira, Wonder Passoni Higino
Avaliação da lateralidade em escolares praticantes de judô 36 Alexandre A. Martins, Alcivandro S. de Oliveira	Reprodutibilidade do limiar anaeróbico determinado através do teste de corrida de 3000 metros em pista de atletismo 50 Bianca Ribeiro Tobias, Herley Henrique Costa Dionísio, José Vítor Vieira Salgado, Fabiano Fernandes da Silva, Wonder Passoni Higino
Análise da memória esportiva de alunos do curso de educação física 37 Bruna Saurin Silva, Mariana Zuaneti Martins	
Problematização da deficiência física na execução da prática de queimada com alunos do curso de educação física 38 Jéssica Fernanda Perle, Mariana Gomes Martiniano, Maria Gabriela Neder, Paula Raquel de Souza, Rogério Roberto, Stefanny Batista dos Santos, Ieda Mayumi Sabino Kawashita	
Atletismo no Ensino Fundamental I: um desconhecido 39 Fernanda Gabriela Rezende Casa Granede	

Treinamento resistido e influência da ordem de execução do treinamento concorrente na força e no limiar anaeróbio 51	Uso da Alometria para Estimar a Massa Gorda de Jovens Púberes 62
Ana Carolina Corsi Pereira, Diego Ribeiro Pires, Elisângela Silva, Wagner Zeferino de Freitas	Pedro Pugliesi Abdalla, Anderson dos Santos Carvalho, Ana Claudia Rossini Venturini, André Pereira dos Santos, Dalmo Roberto Lopes Machado
Variabilidade percentual de 12 repetições máximas em função de 1 repetição máxima em exercícios de cadeia cinética aberta-monoarticular e fechada-multiarticular 52	Efeitos de diferentes tipos e intensidades de aquecimento sobre o desempenho em salto vertical 63
Jéssica Fernanda Perle, Wagner Zeferino de Freitas, Wonder Passoni Higino, Fabiano Fernandes da Silva, Renato Aparecido de Souza	Mariane Yumiko Muraoka, Cristiano Lino Monteiro de Barros
Resposta sobre a força muscular, capacidade aeróbia e perfil lipídico após exercício combinado em mulheres pós-menopausadas 53	Resposta neuromuscular após a realização de treinamento intermitente de alta intensidade com mesmo volume e razão de esforço e recuperação diferentes 64
Ana Luiza Amaral Ribeiro, Igor Moraes Mariano, Jéssica Sanjulião Giolo, Juliene Gonçalves Costa, Guilherme Morais Puga	Franciel José Arantes, Públio Freitas Vieira, Diego Licnerski Borges, João Elias Dias Nunes, Adriano Alves Pereira
Perfil antropométrico e de capacidades físicas dos alunos ingressantes no curso de Educação Física-UFU: Estudo Piloto 54	Risco de lesões em praticantes de treinamento funcional 65
Janaina Oliveira Alves Sousa, Bruna Thais Gomes de Brito, Victor Hugo Vilarinho Carrijo, Breno Batista da Silva, Guilherme Morais Puga	Alcivandro de Sousa Oliveira, Priscila Angelotti Simões, Jander Gonçalves Rolo, Alexandre Antônio Martins, Dalmo Roberto Lopes Machado
Análise das diferenças de potência anaeróbia entre ciclistas de estrada e ciclistas de mountain bike 55	Treinamento intervalado de alta intensidade com pausas ativa e passiva: duplo produto e percepção subjetiva de esforço 66
Joana Roberta Aranha, Diego Lucas da Silva, Cesar Augusto Bueno Zanella, Edson Donizetti Verri, Evandro Marianetti Fioco	Bruno P. da Silva, Josiane F. Lino, Willian D. Silva, Jhonyson de Oliveira, Wagner Z. de Freitas
Análise das respostas glicêmicas e hemodinâmicas após a realização de diferentes tipos de exercícios físicos resistidos 56	Análise do princípio da inibição recíproca no ciclo de pedalada entre 45 e 90 graus 67
Jéssica Sanjulião Giolo, Lucas Borges Santos, Guilherme Morais Puga	Diego Lucas da Silva, Joana Roberta Aranha, Evandro Marianetti Fioco, César Augusto Bueno Zanella, Edson Donizetti Verri
Associação entre o ranqueamento técnico e o desempenho motor de jogadores de voleibol 57	Caracterização dos atletas femininas universitárias de esportes de quadra da Universidade Federal de Uberlândia: Comparação entre capacidades físicas e antropométricas 68
Maíla A Ascanio, Pedro Pugliesi Abdalla, Anderson Santos Carvalho, Pablo Llanes Leite, Dalmo Roberto Lopes Machado	Camila Cândido Mariano, Janaina Oliveira Alves Sousa, Álvaro Tobias Gonçalves de Almeida e Silva, Claudio Gomes Barbosa, Guilherme Morais Puga
Comparação da movimentação isométrica e isotônica na inibição recíproca através da eletromiografia na panturrilha 58	Comparação entre capacidades físicas e composição corporal de atletas universitários da UFU 69
Guilherme da Silva Rodrigues, Edson Donizetti Verri, Evandro Marianetti Fioco	Guilherme Gonzaga de Souza, Álvaro Tobias Gonçalves de Almeida, Mateus Romão Pereira Escobar, Cláudio Gomes Barbosa, Guilherme Moraes Puga
Comparação do consumo máximo de oxigênio de indivíduos pedalando com uma ou duas pernas em cicloergômetro 59	O uso da eletromiografia para o estudo do glúteo médio na estabilização do valgo dinâmico: estudo de caso 70
Thiago Gomes Figueira, Gabriella Soares de Souza, João Paulo Costa de Carli, Vilmar Baldissera	Maria Carolina Dalla Vecchia Vieira, Paulo Ricardo Rabelo dos Santos, Evandro Marianetti Fioco, Edson Alves de Barros Júnior, Edson Donizetti Verri
Comparação do gasto calórico de duas sessões de exercícios resistidos com intensidades diferentes, mas com trabalho total igual 60	Utilizando-se o biofeedback no treinamento de fortalecimento dos músculos extensores do joelho em um paciente com lesão meniscal: Relato de Caso 71
Jose Campanholi Neto, Luísa Cedim, Danilo Rodrigues Bertucci, Vilmar Baldissera	Waléria Miguel Coelho, Luciana Aparecida Teixeira, Edson Donizetti Verri, Evandro Marianetti Fioco
Determinação do limiar anaeróbio em corredores de aventura por meio de testes laboratoriais em esteira 61	Análise do comportamento da força de praticantes de nataçao pós-treinamento aquático, terrestre e destreinamento total 72
Thomas dos Santos Tavares, Claudio Alexandre Gobatto, Pedro de Souza Rosa, Fúlvia de Barros Manchado-Gobatto, Taisa Belli	Stéphane Mariane Ribeiro Manoela Spadafora Machado, Josimara Cristina Alves, Daniela Gomes Martins Bueno

Ginástica laboral: impacto do número de sessões diárias sobre o estresse.....	73	Características dos usuários residentes no Município de Rio Claro – SP que se deslocam ativamente	85
Henrique Franco Ferreira, Janúaria Andréa Souza Rezende, Elisângela Silva		Guilherme Stefano Goulardins, Inaian Pignatti Teixeira, Thiago Hérick de Sá, Eduardo Kokubun	
Relação entre tempo sedentário e patologias mais recorrentes em idosos ativos	74	Prática de Yoga na plataforma de ensino a distância	86
Bruna Casadei Moraes, Camilla Lie Higa, Priscila Missaki Nakamura, Leticia Ap. Calderão, Eduardo Kokubun		Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto, Sílvia Deutsch	
Relação entre prevalência de hipertensão, valores de repouso da pressão arterial e uso de medicamentos anti-hipertensivos em praticantes de atividade física em Uberlândia–MG.....	75	Nível da força em mulheres idosas de 60 a 70 anos praticantes de musculação	87
Bruna Lucas Silva, Mateus Romão Pereira Escobar, Guilherme Gonzagade Souza, Victor Hugo Vilarinho Carrijo, Guilherme Morais Puga		Izaura de Menezes Medeiros, Karla Roberta da Silva Tavares, Giselle Helena Tavares	
Treinamento de força com oclusão vascular promove aumento muscular e redução da gordura em soropositivos	76	Nível da coordenação motora em mulheres idosas de 60 a 70 anos praticantes de musculação.....	88
Thiago C. Alves, Pedro Pugliesi Abdalla, Ana Cláudia Rossini Venturini, André P. Santos, Dalmo R. L. Machado		Karla Roberta da Silva Tavares, Izaura de Menezes Medeiros, Giselle Helena Tavares	
Influência do exercício físico e de um comportamento sedentário nos estados de ânimo de idosas fisicamente ativas	77	A variabilidade dos parâmetros do obstáculo é capaz de classificar idosos caídores com doença de Parkinson e neurologicamente sadios	89
Ana Elisa Messetti Christofoletti, Priscila Missaki Nakamura, Sílvia Deutsch		Lucas Simieli, Lillian Teresa Bucken Gobbi, Diego Orcioli-Silva, Rodrigo Vítório, André Macari Baptista, Vinícius Ignacio Pereira Alota, Fabio Augusto Barbieri	
Variações nos sintomas do climatério após 10 semanas de treinamento com exercícios combinados	78	Análise do colesterol total de camundongos LDLR-/- submetidos em diferentes intensidades de exercício	90
Igor Moraes Mariano, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Jaqueline Pontes Batista, Larissa Aparecida Santos Matias, Guilherme Morais Puga		Gustavo de Souza Dias, Dênis Bueno da Silva, Wonder Passoni Higino, José Antônio Dias Garcia	
Perfil de idosos participantes de um programa regular de atividade física	79	Diferenças entre a composição corporal de crianças praticantes de canoagem velocidade e de crianças praticantes do programa Minas Olímpica Geração Esporte	91
Daniela Ambrósio de Almeida, Leonardo de Campos, Eduardo Kokubun		Yan Figueiredo Foresti, Alencar Henrique Paula Carvalho, Carolina Mara Batista, Diana Miranda Carvalho, Thales Teixeira Bianchi	
Associação entre atividade física de diabéticos e hipertensos e gasto mensal com medicamentos em Rio Claro-SP	80	Percepção atual sobre a capacidade funcional de idosas praticantes de dança e hidroginástica do projeto AFRID.....	92
Bruno B Campos, Leonardo Campos, Inaian P Teixeira, Priscila M Nakamura, Eduardo Kokubun		Ludimila Ferreira, Amanda Melo Tolentino Rocha, Kamila Regina Santana, Maíke Faustino Vieira, Giselle Helena Tavares	
Academias ao Ar Livre: um estudo longitudinal sobre o nível de atividade física nos quatros domínios.....	81	Perfil da prática de exercício físico de idosos participantes do projeto AFRID.....	93
Jean Augusto Coelho Guimarães, Priscila Missaki Nakamura		Maíke Faustino Vieira, Kamila Regina Santana, Amanda Melo Tolentino Rocha, Ludimila Ferreira, Giselle Helena Tavares	
Efeito do treinamento intermitente de alta intensidade sobre a insatisfação da imagem corporal de adolescentes obesos	82	Caracterização da saúde de idosos participantes de um programa de atividades físicas e recreativas	94
Jefferson de Souza Dias, Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva, Claudia Carvalho Brunholi, Diego Kanashiro Sonvenso, Ismael Forte Freitas Júnior		Andressa Gonçalves Ferreira, Gabriela Lima de Castro, Juliana Cristina Silva, Aline Cristina Simão de Oliveira, Ana Carolina Kanitz	
Respostas glicêmicas de idosos ativos durante e após a realização de exercícios resistidos em diferentes intensidades – Estudo Piloto	83	Perfil de hábitos de saúde dos idosos que participam de um programa de atividade física e recreativa para a terceira idade	95
Bruna Thais Gomes de Brito, Arieli Jaqueline Farias da Silva, Amanda Cristine Arruda de Carvalho, Anna Cláudia Pereira Borges, Guilherme Morais Puga		Juliana Cristina Silva, Aline Cristina Simão de Oliveira, Andressa Gonçalves Ferreira, Gabriela Lima de Castro, Ana Carolina Kanitz	
Nível de atividade física e incapacidade funcional em pessoas idosas	84	Contribuições do mat pilates nas capacidades físicas de mulheres com deficiência visual	96
Rosângela da Silva Rocha, Julye Cristie Alexandre Vieira, Giovana Silva Martins, Cíntia Aparecida Garcia, Jair Sindra Virtuoso Júnior		Maria Clara Elias Polo, Solange Rodovalho Lima	

Comparação entre índice de massa corpórea e índice de adiposidade corporal de idosas brasileiras fisicamente ativas.....	97	Tendência temporal do excesso de peso, inatividade física, morbidade e mortalidade por neoplasia da mama em mulheres residentes das capitais da Região Sudeste do Brasil: 2008-2014.....	110
Camilla Lie Higa, Letícia Ap. Calderão Sposito, Eduardo Kokubun, Priscila Missaki Nakamura		Marco Aurélio Ferreira de Jesus Leite, Carlo José Freire de Oliveira, Hugo Ribeiro Zanetti, Guilherme Morais Puga	
Composição corporal de alunos de academia após treinamento resistido.....	98	Efeito do Treinamento combinado na pressão arterial ambulatorial em mulheres pós menopausadas	111
Wilson Donizete Matias, Profa. Lígia Moriguchi Watanabe, Profa. Dra. Viviane Ferreira		Juliene Gonçalves Costa, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Jéssica Sanjulião Giolo, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Guilherme Morais Puga	
DXA para estimar Gasto Energético em Repouso em pessoas que vivem com HIV/Aids.....	99	Respostas agudas da pressão arterial após a realização de Mat Pilates em mulheres na pós menopausa.....	112
Ana Claudia Rossini Venturini, Pedro Pugliesi Abdalla, André P. Santos, Thiago C. Alves, Anderson dos Santos Carvalho, Dalmo R. L. Machado-		Larissa Aparecida Santos Matias, Jaqueline Pontes Batista, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Priscila Aline Dias, Guilherme Morais Puga	
Nível de atividade física de estudantes universitários UEMG- Unidade Passos.....	100	Climatéricos, ansiedade e depressão em mulheres no climatério	113
Karina de Almeida Brunheroti, Mateus Junior Rosa, Bruna Ricciardi de Matos, Jean José Silva. Luis Fabiano Barbosa		Priscila Aline Dias, Juliene Gonçalves Costa, Larissa Aparecida Santos Matias, Guilherme Morais Puga	
A percepção da qualidade de vida por acadêmicos do Curso de Educação Física	101	Monitorização ambulatorial da pressão arterial após treino agudo de mat pilates em mulheres na pós menopausa.....	114
Millena Eduarda de Paulo Torres, Allysson Silva Soares de Moura, Luis Fabiano Barbosa, Jean José Silva		Jaqueline Pontes Batista, Igor Moraes Mariano, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Daniela Coelho Domingos, Guilherme Morais Puga	
Aptidão física dos atletas da equipe de canoagem do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho/MG...	102	Dor cervical e inatividade física em escolares.....	115
Yan Figueiredo Foresti, Diana Miranda Carvalho, Carolina Mara Batista, Heros Ribeiro Ferreira, Thales Teixeira Bianchi		Catarina Covolo Scarabottolo, Edner Fernando Zanuto, Leandro Dragueta Delfino, William Rodrigues Tebar, Diego Giulliano Destro Christofaro-	
Perfil dos Agentes Comunitários de Saúde de uma cidade do sul de Minas Gerais.....	103	Efeito agudo de uma sessão de treinamento de Muay Thai sobre a pressão arterial e frequência cardíaca de adolescentes com sobrepeso e obesidade.....	116
Fernando Martins de Melo, Ana Carolina Corsi Pereira, Priscila Missaki Nakamura		Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva, Vinícius Yukio Botelho Suetake, Claudia de Carvalho Brunholi, Jefferson de Souza Dias, Diego Giulliano Destro Christofaro	
Publicações sobre obesidade na adolescência na Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde..	104	Yoga na Escola: proporcionando educação através da prática.....	117
Erik Vinicius de Orlando Dopp, Priscila Missaki Nakamura		Marcela Pedersen, Laíssa Pierotti Avallone, Amanda Cristina Faria, Juliana Lodder Martins dos Santos, Silvia Deutsch	
Associação entre comportamento sedentário, nível de atividade física no lazer e no transporte com a capacidade funcional em idosos	105	Ingestão calórica implica em alterações no perfil lipídico de adolescentes obesos não praticantes de exercício físico?	118
Henrique Franco Ferreira, Oades Alen Alves, Priscila Missaki Nakamura		Claudia de Carvalho Brunholi, Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva, Paula Alves Monteiro, Barbara Moura Mello Antunes, Ismael Forte Freitas Júnior	
Valores normativos de nível de atividade física por meio do questionário baecke modificado para idosos.....	106	Nível de atividade física de estudantes de educação física	119
Angélica Bonolo, Deisy Terumi Ueno, Cláudia Pedrosa Ferreira, Sebastião Gobbi, Priscila Missaki Nakamura		Mateus Junior Rosa, Karina de Almeida Brunheroti, Millena Eduarda de Paulo Torres, Tiago Pedicini Ferreira da Silva. Luis Fabiano Barbosa	
Tratamento Multidisciplinar em Adolescentes Obesos: Efeito na Variabilidade da Frequência Cardíaca.....	107	Respostas da pressão arterial após a realização de exercícios resistidos em idosos – estudo piloto ...	109
Breno Batista da Silva, Nathallie de Freitas Cezário, João Elias Dias Nunes, Elmiro Santos Resende, Nadia Carla Cheik		Amanda Cristine Arruda de Carvalho, Arieli Jaqueline Farias da Silva, Bruna Lucas Silva, Camila Cândido Mariano, Guilherme Morais Puga	

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Relato da avaliação da lateralidade sob a luz da psicomotricidade

Joyce Marielle de Carvalho Silvério, Neide de Brito Cunhas

Universidade de Pernambuco. Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UPE/UFPB. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde. Recife, Brasil.

Resumo

Introdução: Considerando a ideia de que os seres humanos em sua caminhada histórica puderam se descobrir e construir possibilidades de usar o corpo, Wallon (apud FONSECA, 1995) apresenta que o desenvolvimento psicomotor é resultado das funções mentais e funções motoras, resultantes do movimento como expressão do pensamento. A evolução da psicomotricidade recebeu inúmeras contribuições até ser considerada como ciência que estuda o corpo, o movimento intencional. A lateralidade é definida pela preferência em utilizar uma das partes simétricas do corpo: mão, olho, ouvido e perna. É a capacidade de poder olhar, agir e movimentar-se em todas as direções, sendo a tradução de uma assimetria funcional que incide na prevalência motora de um lado do corpo (ALMEIDA, 2009; OLIVEIRA, 2010). A possibilidade de movimentar é um das tarefas de competência da Educação Física. Desde 1996 a Educação Física é reconhecida como disciplina curricular, e tem por necessidade se organizar em aspectos teóricos, didáticos e metodológicos para desenvolver e ajustar-se às faixas etárias, oferecendo oportunidade de conhecimento do próprio corpo. Aprendizagem e desenvolvimento não acontecem para as crianças pela primeira vez na idade escolar, e sim desde os primeiros dias de vida (GONÇALVES, 2010), no entanto é a partir dos seis anos a criança inicia o reconhecimento de direita e esquerda em si mesma (OLIVEIRA, 2014). Estu-

dos evidenciam a lateralidade (NETO et al., 2011; OLIVEIRA, 1982, 2010, 2014; SANTI MARIA, 2012) como uma variável dos aspectos da psicomotricidade relevante para o processo de desenvolvimento das aprendizagens (SILVA FILHO E FERREIRA, 2014). Nas provas de lateralidade verifica se uma criança é destra, canhota, ambidestra, se possui lateralidade cruzada ou mal definida. **Objetivo:** O presente estudo objetivou avaliar a lateralidade por meio do exame psicomotor de Oliveira (2014). **Método:** Estudo de caráter descritivo e de corte transversal. A amostra contou com 91 crianças do 2º ano do Ensino Fundamental I que praticavam aulas de educação física duas vezes por semana. As avaliações decorreram em uma escola pública, verificando a dominância manual, ocular, pedal, o reconhecimento em si, no outro, a reprodução de movimentos em figuras esquematizadas e reconhecimento da posição de objetos. **Resultados:** As crianças atingiram uma pontuação total média de 19,59 cuja referência seria de 17 a 25, com predominância no lado direito. **Conclusões:** Os sujeitos avaliados encontram-se dentro do esperado para faixa etária de desenvolvimento psicomotor o que permiti concluir que as aulas de Educação Física estão contribuindo positivamente para que as crianças tenham experiências corporais e resultando no domínio da lateralidade de acordo com a faixa etária.

Palavras-chave

Avaliação da Lateralidade, Aspectos da Psicomotricidade, Competências da Educação Física.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Prática pedagógica e o conhecimento declarativo de alunos do Ensino Fundamental II sobre a cultura de movimento

Maurício Teodoro de Souza¹, Andréa Cristina Saitsu²

¹ Instituto Federal do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho; Universidade Cidade de São Paulo - UNICID

² Escola Estadual Professora Jussara Feitosa Domschke

Resumo

Introdução: Alguns debates sobre Educação discutem a efetiva contribuição das disciplinas para o projeto da escola, bem como, a natureza predominante do conhecimento que possuem (conceitos, procedimentos e atitudes). Medina, Megias y Arcos (2013) afirmam que os debates sobre Educação possuem mais preocupação com os meios de como fazer do que as finalidades, ou seja, para que fazer. Se perguntados sobre a finalidade da educação poucos alunos responderiam formar-se como pessoas, como cidadãos. **Objetivo:** Essa pesquisa visou investigar a declaração de alunos e alunas sobre os conteúdos trabalhados em aulas de Educação Física, especificamente o se-movimentar. **METODOLOGIA:** Os procedimentos caracterizaram-se, quanto ao tipo, como uma combinação de pesquisa bibliográfica e exploratória (LAKATOS, 1987). A trajetória do raciocínio científico, compreendida como método de abordagem, foi embasada nos princípios da Teoria dos Sistemas Complexos (MORIN, 1990). Os procedimentos foram caracterizados como Qualitativo ou Interpretativo-Idealista (Santos Filho, 2001). Para todo o modo de investigação foi utilizado o método descritivo por meio da técnica de pesquisa “Survey” eletrônico (THOMAS, NELSON & SILVERMAN, 2012). Participaram do estudo 52 alunos e alunas regularmente matriculados no ensino fundamental II de escola pública do Estado de São Paulo, no ano de 2015. A análise das informações foi feita por meio da constituição de categorias e aplicação de estatística

descritiva (cálculo de frequência e porcentagem). O estabelecimento das categorias seguiu o procedimento proposto por VELASCO e DIAZ de RADA (1997). **Resultados:** Observamos um alto percentual (36,5%) indicando a não compreensão sobre os conceitos do que são as práticas corporais. É possível que esse resultado seja decorrência da leitura e interpretação da questão, mas, também, pode ser que para esses alunos os aspectos conceituais não estejam obtendo significado naquilo que se refere à essência do se-movimentar. No entanto, quando somadas às categorias atividades físicas, exercícios físicos e movimentos corporais totalizam 44,3%, fato que, mesmo de modo difuso, pode ser considerado indicativo de uma visão geral sobre a Cultura de Movimento, como demonstrou a resposta da aluna 12 “São atividades que de fato trabalham o nosso corpo, como por exemplo o exercício físico, o esporte, a ginástica, a luta e a atividade rítmica. Mas elas não só trabalham o nosso corpo como a nossa mente como o jogo, que temos que criar estratégias”. (Grifo nosso). Em geral, para a finalidade, 63,5% das respostas indicaram para uma saúde melhorada seguida, de longe, pelas categorias: evitar o sedentarismo (11,5%); prevenir lesão (7,7%); controlar peso/obesidade (5,8%); condicionamento físico (3,8%). Apenas 5,8% indicaram a diversão como uma justificativa da prática corporal. **Conclusão:** As declarações indicaram para uma tendência mais voltada para saúde.

Palavras-chave

Prática pedagógica, Ensino Fundamental II, Cultura do movimento.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

A construção do conhecimento aliada a avaliação Lúdica: o que sei sobre um autista!

Ana Paula de Melo, Ieda Mayume Sabino Kaeashita

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho

Resumo

Introdução: Essa intervenção visa possibilitar um novo olhar sobre o processo de ensino aprendizagem com ênfase na ludicidade da avaliação. Vargas (2009) fala sobre a importância de se avaliar no processo de ensino-aprendizagem. Reforça como a avaliação ainda assume um caráter retrógrado da educação, preso a moldes antiquados. Surge então a necessidade de criar novos métodos para avaliar o processo de ensino-aprendizagem, considerando o produto desse ensino como parte física dessa avaliação. **Objetivo:** Possibilitar a partir do conhecimento dos alunos uma avaliação, que contemple signos e símbolos da temática de forma lúdica. **Método:** Este estudo uma abordagem qualitativa que foi desenvolvida em uma escola municipal, sul de Minas Gerais. Os envolvidos na pesquisa é uma classe de terceiro ano do Ensino Fundamental I, com aproximadamente dezenove alunos regulares e um aluno diagnosticado com Transtorno do Espectro Autista. A classe foi pontualmente escolhida por conter um aluno Autista, onde acredita-se que as vivências e resultados tenham mais significado para os mesmos. O desenvolvimento da intervenção se deu através de atividades práticas (jogos e brincadeiras), arquivos multimídias (vídeos) e trabalhos manuais (desenhos e escrita). Os desenhos e trabalhos escritos foram utilizados em partes para compor a avaliação final, que resultou em um quebra cabeça. **Resultados:** O quebra cabeça, foi construído

a partir do desenho das mãos dos alunos e cada um coloriu a sua. Dentro de cada mão foi inserida frases significativas que os alunos escreveram durante o processo. É importante frisar que as frases dos alunos correspondem as características específicas do transtorno, relacionadas sempre ao comportamento, aos gostos restritos, a adesão exagerada as rotinas, o brincar com objetos não habituais, a fala retida ou presença de ecolalia e frases ainda sobre as possibilidades de pessoas com TEA na vida diária. A atividade ainda teve o propósito de instrumentalizar os símbolos do Autismo: Segundo a Cartilha do Transtorno do Autista (2015) a mão que admite um símbolo internacional, a prevalência da cor azul, que explica a incidência maior em meninos, as peças de quebra cabeça para representam a complexidade do transtorno; as cores vibrantes para representar a esperança nos tratamentos, no desenvolvimento de habilidades. **Conclusão:** É visível a apropriação de conhecimento por parte dos alunos e como eles assimilaram esse conhecimento na avaliação final, com a montagem do quebra-cabeça. No momento de reunir as peças foi muito prazeroso e divertido, ainda que fosse uma avaliação eles estavam em constante aprendizagem pois liam a parte que tinham montado e discutiam com o grupo por vontade própria o que demonstrou ainda um livre interesse pelo assunto.

Palavras-chave

Autismo, Avaliação, Lúdico, Educação Física.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Análise do percentual de aulas teóricas e práticas na disciplina de Educação Física do IFSP – Campus Avaré

Vanessa Mota Andrade de Castro

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo – Campus Avaré

Resumo

É consenso na literatura que a Educação Física escolar vem sofrendo constantes mudanças em seu componente curricular, tendo como o tema atual, a cultura corporal de movimento no seu mais amplo significado. Trabalhar de maneira variada, possibilitando a vivência prática dos conteúdos é o que se espera desta disciplina. Considerando a realidade do Ensino Técnico Integrado (ETI) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo – Campus Avaré (IFSP - Avaré), o presente trabalho busca apresentar as dificuldades em trabalhar os conteúdos teóricos e práticos na disciplina de Educação Física, considerando o reduzido número de aulas e a variedade de conteúdos propostos pelos Parâmetros Curriculares Nacionais da área. Para isto, observamos que nos Projetos Pedagógicos de Cursos de ETI do IFSP - Avaré, a disciplina de Educação Física é composta por duas aulas semanais no segundo ano do ensino médio, o que totaliza ao longo de um ano cerca de 80 aulas compostas por 50 minutos de duração. Para verificar os assuntos e o número de aulas distribuídas por cada eixo temático, foi analisado o Plano Anual de Ensino da disciplina dos anos de 2015 e 2016 e se as atividades propostas apresentavam caráter teórico ou prático. A divisão em quatro temas principais representa a organização bimestral do conteúdo, que ficou dividido em: 1º conhecimentos sobre o corpo, 2º esportes e lutas, 3º atividades rítmicas/expressivas e ginásticas e 4º jogos e brincadeiras. Para análise dos resultados

foi calculado o percentual de aulas teóricas e práticas referentes a cada temática ao longo do ano. Ao analisarmos os conteúdos propostos na disciplina, observamos que em um total previsto de 80 aulas, no tema “Conhecimentos sobre o corpo” 20% das aulas apresentam conteúdo de caráter teórico e 5% de caráter prático. No tema “Esportes e lutas” que são tratados em um bimestre específico, 15% das aulas são teóricas e 5% das aulas práticas. Com os temas “Atividades rítmicas/expressivas e ginásticas”, 12,5% das aulas apresentaram caráter teórico e 10% de atividades práticas, finalizando com o tema “Jogos e brincadeiras” que apresentam cerca de 17,5% das atividades teóricas e 10% práticas. Dividindo o critério apenas entre a quantidade de aulas teóricas e práticas, verificamos que 65% das aulas durante o ano são de atividades teóricas e apenas 35% apresentam conteúdos práticos. Com base nos resultados podemos concluir que, por se tratar de uma disciplina que a cultura corporal de movimento deve ser seu foco principal, onde a valorização e promoção da prática de atividade física deve ser incentivada, consideramos que 35% das aulas com atividades práticas seja um número muito baixo para a execução destas. Consciente desta realidade, a fim de sanar essa defasagem, realizamos no Campus diferentes projetos de extensão, que auxiliam nos conteúdos da disciplina, como os projetos de dança, xadrez e tênis de mesa.

Palavras-chave

Educação Física, Teoria, Prática.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Handebol através de uma nova abordagem do esporte

Luis Gustavo Piza

Graduando. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho. gugu_piza@hotmail.com

Resumo

Este trabalho foi desenvolvido em uma escola da rede pública de São José do Rio Pardo – SP, localizada na zona rural, apresentando assim um grupo de alunos bastante heterogêneos em seus aspectos socioeconômicos e culturais. Diante desta diversidade, vários imprevistos surgem naturalmente durante o decorrer do trabalho. Ainda assim o interesse e participação dos alunos superam as dificuldades, o que torna gratificante cada evolução percebida durante o processo. Esta intervenção tem como objetivo trabalhar a modalidade handebol com alunos de 5° a 6° séries da escola citada, além de possibilitar aos alunos um entendimento de forma crítica sobre o que se vive através de uma nova abordagem do esporte, sendo reproduzido e modificado de acordo com a compreensão dos envolvidos no trabalho, e assim conseguir quebrar com a ideia de esporte de rendimento, e estimular o aprimoramento dos aspectos coletivos e cooperativos do esporte como forma de desenvolver uma maior interação social entre os alunos. A intervenção foi realizada, partindo dos conhecimentos prévios dos alunos, levando-os a reflexões sobre o que sabiam sobre esta modalidade esportiva. Os alunos deveriam responder algumas perguntas durante as aulas: O que é Handebol? Como se joga? Quais são

as regras? A partir destas respostas foi organizada junto com eles toda a intervenção. Ao responderem a primeira pergunta foi criado alguns princípios que foram trabalhados dentro das aulas, como atividades que os permitissem adaptar com as particularidades do handebol. A partir daí foi proposto aos alunos algumas atividades usando seus conhecimentos do futsal que pudessem ser aplicados dentro do handebol, através de uma atividade recreativa. Conforme as perguntas eram respondidas, eram realizadas novas atividades até a construção das regras oficiais com os alunos. A maior dificuldade enfrentada no decorrer deste trabalho foi: desmistificar a ideia de que a Educação Física é um retrato do esporte de rendimento. Até concluir que este trabalho é fruto de desafios feitos aos alunos como sujeitos pensantes do processo ensino aprendizagem, capazes de analisar, criticar e reelaborar seus conhecimentos transformando em saberes. Partindo de um saber puramente do senso comum, quando respondem questionamentos acerca do determinado tema, handebol, até chegar aos conhecimentos específicos, permitindo que os alunos num trabalho coletivo sejam capazes de discutirem a concepção de esporte tida por muitos como algo pronto e acabado.

Palavras-chave

Educação Física Escolar, Handebol, Nova Abordagem do Esporte.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Projeto de extensão “corpo-arte”: práticas corporais artísticas em Poços de Caldas/MG

Heidi Jancer Ferreira¹, Núbia Helena Pereira¹, Pedro Ribeiro Neves¹, Alexandre Janotta Drigo²

¹ Instituto Federal do Sul de Minas – Campus Poços de Caldas

² Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Rio Claro

Resumo

Este trabalho apresenta um relato de experiência do projeto de extensão “Corpo-Arte”, desenvolvido pelo Instituto Federal do Sul de Minas (IFSULDEMINAS) junto à comunidade de Poços de Caldas-MG. O objetivo do projeto é propiciar aos participantes a vivência de práticas corporais e artísticas como opção de lazer, atividade física e de acesso à cultura. Em sua primeira edição, foi oferecida a modalidade de tecido acrobático. Diante do interesse e demandas apresentadas pela comunidade foram incluídas, na segunda edição, as acrobacias de solo, buscando o aprimoramento das capacidades físicas de força, resistência muscular, equilíbrio e flexibilidade. O tecido acrobático consiste em uma atividade que permite ao praticante fazer exposições usando um pano, com o qual realiza figuras, quedas, movimentos e travas sem que faça contato direto ou duradouro com o solo. As aulas de acrobacias de solo desenvolvem técnicas de rolamentos, pequenos saltos,

movimentos de equilíbrio em duplas e grupos, como figuras e pirâmides humanas. Essa experiência tem nos permitido perceber que a comunidade de Poços de Caldas possui grande interesse em participar de atividades dessa natureza, fato indicado pelo número de inscrições superior em duas vezes ao total de 50 vagas disponibilizadas. Os participantes têm demonstrado satisfação e prazer com a prática, além de que eles têm apresentado um bom desenvolvimento técnico, o que já culminou em produções artísticas como apresentações coreográficas de tecido acrobático e na formação de um grupo acrobático. A execução do projeto “Corpo-arte” tem possibilitado a transformação do ambiente escolar em espaço de encontro e reencontro, despertando a curiosidade de novos alunos, bem como resgatando ginastas e outros jovens potenciais artísticos que haviam abandonado suas práticas.

Palavras-chave

Artes circenses, Tecido Acrobático, Acrobacias.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

A importância do lúdico na aprendizagem de anatomia e fisiologia no ensino fundamental com a utilização de jogos

Liliane Lima¹, Thiago H Pedrosa², Fabio Lucio Oliveira³

1 Discente do curso de Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Câmpus Muzambinho.

2 Graduado em Educação Física pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Câmpus Muzambinho.

3 Docente do curso de Ciências Biológicas do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Câmpus Muzambinho.

Resumo

Introdução: A educação é um processo contínuo e intrínseco do ser humano. E a Anatomia e Fisiologia são áreas da biologia que mais despertam interesse nos alunos, pois segundo TORTORA e DIRRICKSON (2010) são a base para a compreensão das partes que estruturam o corpo humano de forma a correlacioná-los às suas funções. Sendo assim, por meio da aplicação de atividades lúdicas pode-se viabilizar o aumento do rendimento do processo de aprendizado (Oleniki, 2002). **Objetivos:** Evidenciar a importância de trabalhar o lúdico na esfera escolar, para a obtenção de qualidade no processo educacional da aprendizagem, de forma significativa e dinâmica, utilizando como suporte a técnica de jogos. **MATERIAIS E Métodos:** Foi elaborado um jogo de cartas denominado “Dominando a anatofísio”, inserindo duas características correlacionadas à anatomia ou fisiologia de um dos sistemas do corpo humano e um número em cada característica. O jogo foi aplicado aos alunos de 8º ano do ensino fundamental de uma escola estadual na cidade de Guaxupé-MG, com idades entre 12 e 16 anos, onde os mesmos já possuíam conhecimento prévio do conteúdo. Todos os jogadores obtiveram conhecimento das regras do jogo e como seriam conduzidas as partidas até o surgimento do campeão. **Resultados E DISCUSSÕES:** A eficácia do jogo foi avaliada através de questionários com perguntas para comparação dos resultados. Quando o jogador

errava a resposta, os demais jogadores o corrigiam, estimulando o conhecimento coletivo, descobrindo e solucionando suas dúvidas. Elencando as respostas dos alunos foi possível obter resultados significativos. Entre os 137 alunos participantes, 51,6% consideraram ótimo, 41,93% bom, 3,23% regular e 3,23% ruim, e não houve respostas nulas. Para a questão sobre melhoramento da compreensão do conteúdo 86,86% dos alunos disseram que sim, se contrapondo a 5,11% que disseram que não e 8,02% que não opinaram. E se houve influência do jogo na avaliação 54,01% avaliaram positivamente, 35,03% disseram que não e 10,94% anularam a questão. E, por último, se após a aplicação do jogo eles conseguiram assimilar melhor os conteúdos teóricos com a prática onde 70,8% dos participantes afirmaram que sim, 27,73% não e apenas 1,45% anularam a questão. **Conclusão:** A utilização de jogos educativos está em grande ascensão. Vários autores têm proposto jogos como maneira de estimular o interesse nas disciplinas e também aumentar a aprendizagem (CAMPOS et al., 2003). A partir dos resultados obtidos na pesquisa e a interação dos alunos entre si, conclui-se que o jogo contribui positivamente, sendo de fundamental importância, para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos principalmente em disciplinas complexas como Fisiologia e Anatomia Humana.

Palavras-chave

Anatofísio, Ensino-aprendizagem, Anatomia, Fisiologia.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Tchoukball na escola: percepção dos alunos do ensino fundamental em relação ao esporte

Natã da Silva Figueiredo de Paiva¹, Renata Beatriz Klehm²

¹ Discente do curso de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho. Muzambinho /MG

² Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Inconfidentes. Inconfidentes/MG

Resumo

Introdução: O Tchoukball é um esporte coletivo que mistura princípios de três outras modalidades: o Voleibol, o Handebol e a Pelota Basca (GIGLIO, 2011). O grande diferencial desse jogo é o fato de ser um esporte criado para não haver contato físico entre os jogadores e por este motivo foi reconhecido pela ONU como “esporte da paz”. O Tchoukball possui características que o faz ideal para todos os níveis de prática (Esporte de Competição, de Participação e Educacional). Atualmente é praticado em vários países e no Brasil vem crescendo rapidamente, principalmente em São Paulo onde é política pública nas escolas estaduais (ONO, 2011). **Objetivo:** Verificar a percepção dos alunos do 6º ano do ensino fundamental de uma escola pública da cidade de Campestre-MG em relação ao conteúdo Tchoukball nas aulas de Educação Física. **Método:** A amostra foi composta por 89 alunos de ambos os sexos, com idades entre 10 e 12 anos, do 6º ano do Ensino Fundamental de uma escola de Campestre-MG. A amostra e a escola pesquisada foram selecionadas por conveniência. Os dados foram coletados através de um questionário elaborado especificamente para esta pesquisa, aplicado após uma sequência didática de 10 aulas. Contempla 09 questões fechadas que abordam aspectos como nível de conhecimento sobre o esporte, grau de satisfação na prática da modalidade, possibilidade de inserção do Tchoukball como conteúdo da Educação Física escolar, etc. Para a análise dos dados foi realizada análise des-

critiva de frequência simples utilizando-se as variáveis categóricas por meio de suas frequências absolutas (n) e relativas (%). Foi utilizado o programa Microsoft Office Excel 2007, a fim de codificar as respostas obtidas. **Resultados:** O Tchoukball foi bem aceito pela maioria dos alunos (92%), alegando que gostaram de aprender o esporte. Ainda, 74% dos pesquisados consideraram que o mais importante durante as aulas sobre o Tchoukball foi a oportunidade de aprenderem um esporte novo e 21% admitiram que o fato do esporte proporcionar a participação de todos e sem a ocorrência de brigas foi fator fundamental durante as aulas. Dentre os pontos considerados negativos, 12% assinalaram a insatisfação em jogar junto com meninos, 11% acharam o jogo muito difícil de ser praticado e 3% não gostaram de jogar com as meninas. A maioria, (71%) declararam apenas aspectos positivos. Por fim, 99% relatam que o Tchoukball é um esporte possível de ser ensinado nas aulas de Educação Física, e que gostariam de ter mais aulas sobre a modalidade. **Conclusão:** Na percepção dos alunos pesquisados, verificou-se um alto nível de aceitação e satisfação com relação à prática do Tchoukball na escola. Alguns princípios do esporte foram percebidos pelos alunos como a valorização da participação de todos e falta de incidência de atos de violência durante o jogo. E ainda, relataram que o Tchoukball é possível de ser ensinado no ambiente escolar.

Palavras-chave

Tchoukball, Escola, Educação física.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Futebol no Plural: um relato de experiência no Ensino Fundamental II

Ana Caroline Tavares Lucas¹, Luis Gustavo Piza²

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho

Resumo

O futebol é um dos esportes mais populares no mundo. Praticado em centenas de países, este esporte desperta interesse em função de sua forma de se disputar a bola e tornou-se tão popular graças a sua simples maneira de jogar; basta uma bola, duas equipes e a baliza, para que, em qualquer lugar, crianças e adultos possam divertir-se jogando futebol. Temos o objetivo de apresentar um relato de experiência de uma proposta pedagógica desenvolvida por uma dupla de estagiários do curso de Licenciatura em Educação Física, do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, em uma turma do 9º ano de uma escola Estadual de Ensino de Minas Gerais. Neste texto, apresentamos a organização do Estágio de forma sucinta e, posteriormente, o desenvolvimento da intervenção e nossas impressões sobre a participação dos estudantes nas aulas. Na primeira aula, foi trabalhado o Futebol Bagunça, uma atividade em que era desconstruída a formalidade do futsal 5x5 e do futebol 11x11, na qual os alunos notaram que mesmo sem um número fixo de jogadores em quadra, era possível jogar e se divertir. Na segunda aula, as atividades Futebol de Cegos e Gol Flutuante trouxeram outras formas de se jogar e aprender o futebol, chamando também a atenção para as pessoas com necessidades especiais. Na terceira aula, foram ministrados o Futebol de Números e Futebol de Gênero, nos quais focamos em questões sociais de gênero e para o potencial interdisciplinar da Educação Física. Na última aula, apresentamos aos

alunos o Futebol Callejero, despertando a autonomia para criarem suas próprias regras, responsabilidade em segui-las e inculcando valores como respeito, solidariedade e cooperação. Durante todo o processo quisemos desconstruir a visão do futebol/futsal que seria considerado normal pelos alunos, visto que a escola tem uma cultura de somente alguns meninos jogarem. Trouxemos também valores e conceitos que, no começo, encontraram difícil aceitação, principalmente pelos meninos, enquanto as meninas foram mais abertas por encontrarem (a maioria delas) a primeira chance de se inserir nesse universo futebolístico, mesmo alegando muitas vezes que não sabiam jogar. Mostramos a eles que o convencional não é o único modo de se jogar, e que incluir os demais alunos na prática pode ser tão divertido e engrandecedor quanto o “jeito normal”. Concluímos que de modo geral, o estágio supervisionado no Ensino Fundamental II proporcionou um momento de fundamental importância em nossa formação. Pudemos conhecer a realidade concreta de uma escola pública, analisando o processo de organização e desenvolvimento do trabalho pedagógico com seus limites e possibilidades. Apesar das dificuldades encontradas na prática pedagógica, consideramos que a intervenção foi bastante satisfatória, visto que cumprimos nosso objetivo de fazer os alunos refletirem sobre uma prática comum na escola, desconstruindo estereótipos ligados à cultura em que estão inseridos.

Palavras-chave

Educação Física, Ensino Fundamental, Estágio, Futebol.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Proposta pedagógica de comunicação entre a prática docente na educação física e conteúdos em destaque na sociedade

Andreza Hutiely Pires Arriel, Ana Paula Nogueira, Luis Felipe Ribolli Rodrigues, Bruna Prado Freire
Letícia Alves Martins

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho

Resumo

Introdução: Percebe-se atualmente que o preconceito está em pauta nos meios de comunicação e por consequência deve ser abordado nas escolas. Ele vem sendo difundido ao longo da história por diversos grupos culturais e de diferentes formas. Sendo assim, concorda-se com Aquino (1998): “Para falarmos de diferença, precisamos falar de semelhança, de homogeneidade, de normalidade, de correspondência a um dado modelo. Mas quais conceitos utilizamos para “decretar” que um objeto, um fenômeno, alguém ou algum grupo é diferente?” Nesse sentido, é compreensível a tarefa dos professores de fazer com que seus alunos sejam críticos e conheçam a gravidade da situação. **Objetivo:** apresentar uma proposta de intervenção prática e expor resultados da aplicação da mesma, onde o tema é: estereótipos e preconceitos historicamente construídos e enraizados na sociedade. **Método:** Utilizou-se fotos, vídeos e diário de campo. Para a aplicação da atividade foi necessário 15 imagens estereotipadas, uma quadra de futsal, uma mesa, dois gols e uma bola de tchoukbol. Caso não seja possível a prática de tchoukbol pode-se utilizar de outros esportes como futebol, queimada, basquete entre outros. A turma que participou da intervenção era composta por discentes do primeiro período do curso superior de Educação Física e somavam 14 alunos.

Resultados: Acredita-se ser possível a comunicação de uma aula na Educação Física com conteúdos atuais em destaque na sociedade. Sendo assim, aqui se encontra uma sugestão de intervenção dentre muitas outras possíveis. Foi proposto uma partida de tchoukbol, com regras oficiais e uma adaptação onde todos os jogadores deveriam marcar ponto e se marcasse, o mesmo deveria ir até uma mesa, escolher uma imagem que ali estava exposta e guardar consigo. Depois de escolher a imagem não seria permitido a mesma pessoa marcar mais pontos. A partida acaba quando todos os jogadores em quadra possuírem uma imagem. Dando sequência, os alunos formaram uma roda junto aos responsáveis pela atividade (discentes do terceiro período do curso de Educação Física, parte de um projeto da disciplina **Introdução a Educação Física Adaptada**). No debate final as imagens foram problematizadas, alguns fatos sobre preconceito foram expostos e os alunos debateram o porquê da imagem escolhida por cada um ser aquela. Vale ressaltar que as imagens possuíam caráter intrigante que ia desde mulheres caminhoneiras a pessoas com vitiligo. **Conclusão:** Conclui-se que é válido intervenções como essa nas escolas. Pode-se relatar também, a experiência proveitosa dos discentes do curso que participaram da atividade.

Palavras-chave

Preconceito, Educação, Prática Docente.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

De livros infantis à realidade: Uma abordagem de gênero lúdica e pedagógica na Educação Física

Allan Augusto dos Santos

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho

Resumo

Introdução: Histórias infantis podem constituir-se como artefatos para a tematização de questões sociais com as crianças. A partir dessa ideia, enfocamos a temática do gênero a partir de jogos relacionados a um livro infantil. Em nossa visão, a educação física permite não apenas que se tematize o gênero, mas também a construção de experiências que incorporem as proposições dessa tematização a partir de sua vivência corporal. **Objetivo:** A partir disso, este trabalho visa relatar uma experiência realizada no PIBID sobre gênero e jogos na educação infantil e fundamental I a partir do livro “Ceci tem pipi?”, que aborda a temática da igualdade de gênero e do respeito à diferença. **Método:** Foram realizadas sete intervenções em duas turmas, uma de ensino infantil (5-6 anos) e outra de ensino fundamental I (7-8 anos), que contavam com cerca de 20 alunos cada. As intervenções sobre jogos dialogavam sempre com o conteúdo do livro gerador. Para reconstrução do relato, utilizamos o diário de campo e os desenhos feitos pelos alunos, através dos quais pudemos ver o que se lembravam da história. **Resultados:** Nas aulas diagnósticas foram trabalhadas brincadeiras de contato corporal. Nelas, notou-se certo receio, principalmente por parte dos meninos da turma do EF1, em realizar atividades que envolviam algum tipo de toque entre eles. Surgiram algumas expressões como “isso é coisa de menina” ou “isso é coisa de viado”. Foi possível notar a divisão que existia entre meninos e meninas, ficando por vezes separados em filas

e em atividades distintas. A partir do que foi visto o grupo propôs uma forma de intervenção a partir de uma adaptação do livro “Ceci tem pipi?”, que passou a ser “Ceci tem cueca?”. Em todas as intervenções a história era retomada para que posteriormente a isso déssemos início ao jogo ou atividade prática. Em uma das intervenções foi feito um pega-pega “Calcinha e Cueca”, no qual o pegador e salvador usavam respectivamente uma cueca e uma calcinha feitas de tecido na cabeça. A proposta era desmistificar a peça de roupa e suas cores, e por isso a calcinha era azul e a cueca vermelha. Nesse momento, os alunos ainda diziam o contrário. Em outra intervenção criamos um jogo de oposição, no qual eles juntavam suas mãos e se empurravam para sair de um círculo desenhado no chão. Uma brincadeira que envolvia futebol também fez parte das intervenções, que chamamos de “futebol da Ceci”, transparecendo para os alunos a possibilidade de meninas e meninos jogarem este esporte juntos. **Conclusão:** Até o momento nota-se que a barreira em relação às questões de gênero existe, porém está sendo questionada a todo o momento, principalmente quando falamos de funções e atividades desenvolvidas por homens e mulheres. A história trabalhada em sala de aula teve o papel de fundamentar as discussões e tornou-se acessível às crianças devido ao seu tipo de linguagem, sendo de fácil compreensão e facilitando a apropriação do conteúdo proposto a elas.

Palavras-chave

Pibid, Educação Física, Gênero.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

O circo na educação física para crianças com deficiência intelectual: uma abordagem histórico crítica

Douglas Luiz da Silva, Rodrigo Nunes da Silva, Ieda Mayumi Sabino Kawashita

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho

Resumo

A Educação Física (EF) para Daolio (2004) é uma disciplina escolar e a escola é o lugar e o tempo de desenvolver cultura, entendendo como sua tarefa principal, propiciar ao aluno a apreensão dos conteúdos culturais históricos, socialmente produzidos e acumulados. Neste contexto, consideramos o circo como parte integrante do processo de educação, pois seus conhecimentos e práticas foram moldados conforme o passar do tempo. Surge na década de 80, tendo como precursor Saviani, a Pedagogia Histórico-Crítica (PHC) que leva o indivíduo a compreender a realidade que o cerca e, de forma crítica, perceber-se nesta realidade enquanto ser a fim de modificá-la. As pessoas com Deficiência Intelectual (DI) são apontadas como aquelas que possuem “funcionamento intelectual significativamente inferior a média, com manifestação antes dos 18 anos e limitações associadas a duas ou mais áreas de habilidades adaptativas como: comunicação, cuidado pessoal, habilidades sociais, utilização da comunidade, saúde e segurança, habilidades acadêmicas, lazer e trabalho.”(CIDADE; FREITAS, 2009). Este trabalho qualitativo verificou a contribuição da PHC na aprendizagem de crianças com DI e contou com 13 crianças de 8 a 14 anos regularmente matriculadas em uma escola regular especial. Estas foram submetidas a 13 aulas de duração de 45' - 50' com conteúdos teóricos

e práticos, seguindo a proposta da PHC que é composta por 5 momentos (Prática Social Inicial, Problematização, Instrumentalização, Catarse, Prática Social final). Para aquisição de dados, as crianças fizeram uso de papel A4, lápis de cor e giz de cera para confeccionar desenhos de forma individual e sem nenhum tipo de instrução que pudessem retratar o conhecimento sobre o tema apresentado. Após um sorteio randomizado, foram selecionados desenhos de 3 crianças para análise e através disso, verificamos que, comparando os primeiros momentos de intervenção com os finais, é possível perceber que o conhecimento sobre o tema melhorou, pois apresentam maior riqueza de detalhes e maior quantidade de imagens que retratam a realidade do circo. Concluímos que a PHC contribui na aprendizagem de crianças com DI. A PHC leva os alunos à construção de um conhecimento aprimorado do assunto que os tornam seres críticos e autônomos capazes de transformar a realidade em que estão inseridos. Contudo, são escassos os trabalhos que evidenciam os benefícios da PHC como método de ensino para este público em específico e a sugestão é que maiores estudos que envolvam diferentes públicos sejam realizados a fim de melhorar a qualidade do ensino na Educação Básica, principalmente na EF.

Palavras-chave

Pedagogia Histórico Crítica, Deficiência Intelectual, Circo, Educação Física.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

A análise documental da proposta curricular de educação física do Estado de Minas Gerais

Fiily Francisco Carvalho Cohene¹, Mariana Zuaneti Martins²

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, Muzambinho/MG

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Campus Muzambinho, Muzambinho /MG

Resumo

Introdução: Os Conteúdos Básicos Comuns (CBC) constituem a proposta curricular do Estado de Minas Gerais (SEE-MG), que foi inserida nas escolas da rede pública mineira no Ensino Fundamental e Ensino Médio a partir de 2004. A criação deste modelo de currículo escolar se baseia na importância da aquisição de níveis de conhecimentos e as habilidades uniformizado em todo o estado, como garantia de um mínimo de qualidade. **Objetivos:** Este trabalho realizou uma análise documental da proposta curricular de Educação Física do Estado de Minas Gerais, apontando as principais concepções de EF presente e as implicações quanto ao trato pedagógico da disciplina. **Métodos:** A metodologia utilizada neste trabalho baseia-se nos pilares de uma investigação do tipo documental, definida por Pimentel (2001) como pesquisas que extraem de documentos sua análise, organizando-os e interpretando-os segundo os objetivos da investigação. Partindo deste pressuposto, as fontes de coleta do nosso estudo são os documentos oficiais do Estado, da Secretaria de Educação de Minas Gerais. Para apontarmos as concepções e implicações pedagógicas as analisamos à luz das referências bibliográficas da área. **Resultados e discussão:** Sobre a proposta curricular do CBC e as suas concepções de Educação Física percebemos uma aproximação do documento com os Parâmetros Curriculares Nacionais, bem como a ideia de tratar os conteúdos da Educação Física vinculados a uma ideia de cultura corporal proposto pelo

coletivo de autores (SOARES et al, 1992; BRASIL, 1998). Os CBC são divididos em eixos temáticos delimitados por temas e tópicos, que são parecidos para os dois níveis de ensino, porém distintos para o Ensino Fundamental II e Médio, e que deveriam evidenciar um grau de elevação para a organização do conhecimento, porém não é possível identificar quais delas deveriam ser trabalhadas em cada ano do Ensino Fundamental II e do Ensino Médio (TENÓRIO et al., 2012). Utiliza-se de elementos e diretrizes para pautar a finalidade da educação física na escola. A ideia dos CBC é de proporcionar ao aluno as mais diversas práticas apostando numa ampliação do conhecimento a ser ensinado na perspectiva de transformação da prática, porém, havendo um grande distanciamento entre a teoria e a prática, uma vez que a linguagem do documento é complexa e os exemplos de possibilidades de práticas apresentadas acentuam essa fragmentação do conhecimento. **Considerações finais:** A proposta curricular de Educação Física de Minas Gerais pode contribuir para aumentar as experiências dos alunos quanto as mais diferentes práticas corporais visando superar o monopólio esportivo instaurado dentro das aulas de educação física, porém tem limitações quanto à abordagem dos conteúdos e a sequência didática, uma vez que explicitam pouco suas concepções de complexificação do conhecimento, bem como possibilidades de seu enquadramento durante os anos escolares.

Palavras-chave

Educação Física, Proposta curricular, Minas Gerais.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

A concepção de esporte dos professores de Educação Física: uma breve revisão

Paulo Henrique Lopes da Silva, Flavio Henrique Zaghi, Otoniel Rodrigues dos Santos Filho

Universidade Estadual de Minas Gerais- Campus Passos (UEMG)

Resumo

Introdução: O esporte é o maior fenômeno da era pós-moderna. Para tanto, surgem inúmeras pesquisas que estudam esse fenômeno em suas diversas facetas. Vários autores apontam e já pontuaram que existe uma relação simbiótica entre Educação Física escolar e o esporte. Apesar de o esporte, principalmente as modalidades esportivas coletivas, ser um dos conteúdos mais ministrados nas aulas, a concepção sobre esse fenômeno ainda é insuficiente no que se refere às suas bases epistemológicas. **Objetivo:** O presente trabalho teve como objetivo fazer um levantamento bibliográfico referente às diferentes percepções/concepções de esporte dos professores de Educação Física atuantes na educação básica, com uma breve revisão da literatura, a fim de nos dar suporte para futuros estudos. **Método:** A metodologia de pesquisa utilizada para a realização deste trabalho foi a pesquisa bibliográfica, a qual se caracteriza por “recolher e selecionar conhecimentos prévios e informações acerca de um problema ou hipótese [...] escritos anteriormente sobre determinado assunto” (MATTOS; ROSETO JÚNIOR; BLECHER, 2004, p. 18). É válido ressaltar que a pesquisa foi realizada no portal de periódicos da CAPES, com a seguinte palavra-chave: concepção de esporte. **Resultados:** Foram encontrados três trabalhos, dois artigos acadêmicos e uma monografia, cada um com pesquisas realizadas

em lugares diferentes, quais sejam: escolas da rede pública do estado do Paraná, cidade de Ourinhos-SP e ainda na cidade de São Paulo-SP, todas as três com professores da rede pública de ensino. Pode-se perceber que as concepções de esporte dos professores de Educação Física, em sua maioria, ainda se baseiam na concepção de esporte de rendimento, visando ao ensino na técnica e reduzindo as aulas de Educação Física ao ensino dos esportes coletivos sem diversificação dos métodos e objetivos. Em linhas gerais os três textos se alinham no sentido de não pontuar uma concepção epistemológica de esporte, ou seja, utilizam o esporte de forma simplória, como reprodução de movimentos e técnicas. **Conclusão:** Concluímos então que os três textos analisados apresentam uma discussão sem profundidade no tocante ao tema aqui estudado, existindo certa confusão nos conceitos de esporte apresentados. Os professores entrevistados não conseguem realizar uma discussão acerca do entendimento do esporte como ciência. Acredita-se que esse cenário se concretiza pelo fato da formação docente não se preocupar em aprofundar em discussões acerca desta temática, refutando a ideia de ciência e reafirmando que a Educação Física ainda se preocupa demasiadamente com a prática social, a qual, muitas vezes, se torna reprodutivista do esporte de alto rendimento.

Palavras-chave

Esporte, Professores de Educação Física, Educação Básica.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Lutas corporais na educação física escolar: um levantamento bibliográfico

Guilherme de Moura Costa, Flavio Henrique Zaghi, Alessuze Carneiro

Universidade Estadual de Minas Gerais- Campus Passos (UEMG)

Resumo

As lutas corporais, apesar de compor o rol de manifestações da cultura corporal de movimento e estar presente em documentos como os parâmetros curriculares nacionais ainda são abordadas de forma tímida nas escolas pelos professores de educação física. Possivelmente esse cenário se dê pelo fato dos profissionais não terem conhecimento específico das lutas corporais advindo de sua formação inicial, falta de motivação, espaço físico adequado e/ou planos metodológicos que facilitem a pedagogização desta prática. É preciso deixar claro que não se exige que o professor seja um lutador ou ex praticante de alguma modalidade de lutas corporais, mas sim um pesquisador com ampla visão do assunto, daí surge a necessidade de que haja um bom acervo de trabalhos que possibilitem essa ampliação de conhecimentos específicos ao profissional de forma objetiva à aplicação do mesmo no contexto da educação física escolar. O objetivo deste trabalho é fazer um levantamento referente a quantidade e especificidade de artigos relacionados as lutas no contexto escolar, tendo como norte a base do portal capes, utilizando as palavras chaves: “lutas na educação física escolar”. Essa breve revisão da literatura, tem como justificativa nos dar suporte para futuros estudos. O método utilizado para a realização deste trabalho foi à pesqui-

sa bibliográfica, a qual se caracteriza por “recolher e selecionar conhecimentos prévios e informações acerca de um problema ou hipótese [...] escritos anteriormente sobre determinado assunto. (p.18).” Mattos; Rosseto Júnior; Blecher (2004). Utilizando-se das palavras chaves supracitadas para a realização da pesquisa no portal, foram encontrados 36 resultados ao todo, sendo apenas 5 que tratam sobre o tema abordado neste especificamente. Os trabalhos encontrados tratam de assuntos como: novos métodos para se ensinar as lutas corporais na escola, formas de se apresentar o tema na escola, restrições e possibilidades, pedagogização da prática de ensino das modalidades, artes marciais mistas (MMA) como nova modalidade a ser ensinada na escola e importância de um livro didático para o ensino do conteúdo das lutas corporais na escola. É válido ressaltar que há uma preocupação dos autores em geral, no tocante a propostas de metodologias de ensino das lutas, tendo como eixo norteador a pedagogia das lutas. Portanto, podemos considerar que existem poucos trabalhos acadêmicos dedicados a este tema, o que de certa maneira pode restringir o contato dos profissionais da área da educação física escolar com o conteúdo das lutas, o que contribui para a falta de vivências desses temas por parte dos escolares.

Palavras-chave

Lutas, Capes, Escolar.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Influência parental em atletas de handebol masculino participantes do JIF 2015, Etapa Sudeste

Lucas Henrique Gonçalves de Brito, Yan Figueiredo Foresti, Luis Gustavo Piza

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho

Resumo

A influência parental pode ser um forte elemento motivador, que influencia no sucesso de atletas, tanto na carreira esportiva, quanto na tomada de decisões, sendo o apoio dos pais fundamental para o desenvolvimento atlético (VISSOCI et al, 2013). Um estudo realizado por Serrano et al (2015) mostrou que atletas mais novos possuem uma maior influência parental em relação aos atletas mais velhos. Levando a acreditar que atletas acima da categoria júnior (sub 21) apresentam menor influência dos pais. O objetivo do presente estudo é analisar a influência parental de atletas de handebol masculino participantes dos Jogos do Instituto Federal. Metodologia: A amostra constituiu de 25 atletas jogadores de handebol masculino, participantes dos Jogos dos Instituto Federais, etapa sudeste (JIF), com média de $17,08 \pm 1,04$ anos. Para avaliar a influência parental, adaptamos o Questionário de Comportamento Parental no Desporto, desenvolvido e validado por Gomes e Zão (2007), original em língua portuguesa. Adaptamos o questionário tendo apenas uma única versão denominada “responsáveis”, tornando-se necessária para evitar possíveis desconfortos como a perda de um pai, ou a ausência de um pai, o que poderia evitar ou alterar os dados do avaliado, acrescentamos ainda perguntas referente ao tempo de contato com a modalidade,

idade, gênero e instituição de ensino. O questionário possui 19 itens, onde são divididos em 4 subescalas. Para a aplicação do questionário foi realizado os seguintes procedimentos, primeiramente foi pedido autorização para os treinadores, a aplicação foi feita em um momento onde os atletas possuíam disponibilidade e tempo para responderem o instrumento e não estavam se preparando para competições imediatas, explicou-se o questionário para os atletas e os avaliadores ficaram no local, para suprir qualquer dúvida que pudesse surgir. Para análise dos dados utilizou-se estatística descritiva para gerar Média, variância e desvio padrão no Software Microsoft Office Excell 2010. Resulta-se nesta pesquisa que a o tempo de contato com a modalidade é de $3 \pm 2,08$ anos. A média dos fatores “Apoio parental” e de $3,40 \pm 0,86$ pts, “Influência técnica e desportiva”, $199 \pm 0,93$ pts., “Insatisfação com o rendimento desportivo” $153 \pm 0,49$ pts. “Acompanhamento treino/competição” $1,85 \pm 0,73$ pts. Pode-se concluir que os atletas de handebol são apoiados pelos seus responsáveis, porém estes não parecem ter uma grande influencia no desenvolvimento técnico e acompanhamento dos treinamentos. Contudo notamos um baixo nível de insatisfação com o rendimento esportivo.

Palavras-chave

Psicologia do esporte, Influência parental, JIF, Handebol.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Investigando vídeos do youtube relacionados à produção de materiais alternativos para o ensino do atletismo na escola

Thiago Lucas de Castro¹, Sara Quenzer Matthiesen², Guy Ginciene³, Andresa Carlos Santos Quadrado⁴

1 Estudante do Curso de Educação Física da UNESP-Rio Claro, bolsista PIBITI/CNPQ

2 Docente do Departamento de Educação Física da UNESP-Rio Claro,

3 Doutor em Desenvolvimento Humano e Tecnologias

4 Professora da Escola Estadual Professor Roberto Garcia losz

Resumo

Apesar de sua grande importância dentro do universo da cultura corporal de movimento, o atletismo não é um dos conteúdos mais desenvolvidos nas aulas de Educação Física. Um dos principais empecilhos apontados pelos professores para que isso ocorra, além da falta de espaço físico, é a falta de materiais adequados para o seu ensino. Para alguns professores, a falta de material específico – leia-se oficiais - impossibilita o ensino do atletismo em aulas de Educação Física, razão pela qual, não o ensinam. Buscando contribuir com o trabalho de professores de Educação Física, o objetivo desta pesquisa foi identificar vídeos que tratam da confecção de materiais alternativos para o ensino do atletismo utilizando o Youtube como fonte de pesquisa e divulgação dos resultados. Após intensa pesquisa dos vídeos do Youtube relacionados à confecção de materiais alternativos para o ensino do atletismo, foi organizado um banco de dados de acordo com cada prova do atletismo, sendo eles: 6 sobre a barreira, 4 sobre o martelo, 6 sobre o dardo, 2 sobre o disco, 5 sobre o peso, 2 sobre o bastão de

revezamento, 1 sobre a raia e 2 que demonstram a confecção de dois ou mais implementos. Concluímos que a utilização de vídeos do Youtube no ensino, tem demonstrado ser essa uma ferramenta eficaz para a divulgação de diferentes conteúdos. No caso do atletismo, em especial, de vídeos relacionados à confecção de materiais alternativos, vemos que há um número significativo, os quais, quando acessados, podem contribuir para a difusão desta modalidade esportiva. Com base nesta pesquisa, observamos que a utilização de materiais alternativos para o ensino do atletismo pode suprir as deficiências de material na escola, favorecendo a criatividade na adaptação dos implementos oficiais a serem utilizados em aulas de Educação Física. Assim, esperamos que o banco de dados confeccionados a partir desta pesquisa possa contribuir para a confecção desses implementos do atletismo tanto em sala de aula como na quadra esportiva pelos próprios alunos, promovendo um maior interesse por essa modalidade esportiva.

Palavras-chave

Atletismo, Material alternativo, Educação Física escolar.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

A proposta de trabalho no projeto ginástica para todos desenvolvida com as crianças da frente de apoio ao menor de Muzambinho/MG

Felipe Cesar de Moraes Rocha¹, Daniely Gauna Ramos Lifante², Tuffy Felipe Brant³

¹ Graduando em Educação Física - Instituto Federal do Sul de Minas

² Licenciada Educação Física - Instituto Federal do Sul de Minas

³ Professor do Instituto Federal do Sul de Minas/ Mestrando na Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto

Resumo

Introdução: A Ginástica para todos (GPT) se caracteriza por ser uma modalidade não competitiva e acessível a todos, independentemente das capacidades físicas, técnicas, idade ou sexo, sendo o prazer pela prática elemento fundamental para o seu desenvolvimento. Outro aspecto característico da modalidade é seu caráter educativo, que busca contribuir com a formação humana. Sendo assim, foi essa a modalidade desenvolvida no projeto GPT, com as crianças da frente de apoio ao menor de Muzambinho (FAM). Segundo Pizani et al. (2014) a ginástica desenvolvida em uma “vertente social” é capaz de desenvolver valores humanos importante para a vida. O projeto é coordenado e desenvolvido pelo grupo de extensão e pesquisas em ginásticas (GEPEGIN –IFSULDEMINAS). Ele atende por semestre cerca de 20 crianças da FAM, meninos e meninas, de 6 a 9 anos de idade. **Objetivos e Métodos:** O trabalho busca apresentar a proposta pedagógica desenvolvida no projeto GPT, descrevendo a trajetória de trabalho desenvolvida desde 2014. **Resultados:** As aulas são realizadas no laboratório de ginástica do IFSULDEMINAS, uma vez por semana e tem duração de uma hora. O principal conteúdo das aulas é a ginástica artística (GA), desenvolvida em uma perspectiva lúdica, alternativa e criativa. O conteúdo das aulas são: jogos e brincadeiras gímnicas, improvisação e expressão corporal, aprendizagem dos fundamentos de GA. As aulas são estrutu-

radas em três momentos: No primeiro são realizados jogos e brincadeiras envolvendo elementos gímnicos; No segundo são estimulados aprendizagem de elementos de solo e nos aparelhos da GA, respeitando as capacidades e desenvolvimento das crianças sem perder o prazer pela prática. No terceiro as crianças exploram os elementos aprendidos, exercitando a capacidade de criação e improvisação. As aulas são estruturadas de forma a contribuir para o desenvolvimento social, cognitivo e afetivo dos alunos, destacando valores considerados importantes para o desenvolvimento humano. No final de cada aula são realizadas rodas de conversa. **Conclusão:** Como resultado, percebemos que o trabalho tem evoluído em aspectos qualitativos e contribuído para melhoria das crianças. A GA, desenvolvida numa vertente sócio educativa, transcende as características do esporte, contribuindo assim para a formação e desenvolvimento humano. O projeto possibilita as crianças terem acesso à experiências que dificilmente teriam fora da FAM. Elas respondem de forma positiva às propostas, manifestando interesse, prazer e desejo de continuidade no projeto. Observa-se que os alunos desenvolvem comportamentos, atitudes e valores considerados importantes para formação humana, podendo essa experiência assim, contribuir para diminuir a vulnerabilidade aos riscos sociais aos quais as crianças estão expostas.

Palavras-chave

Ginástica para todos, Projeto social, Ginástica artística.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Déficit de habilidades motoras fundamentais em adultos

Anderson dos Santos Carvalho^{1,3}, Pedro Pugliesi Abdalla^{2,3}, Maila Adrielle Ascaino³, Ana Claudia Rossini Venturini^{2,3}, Dalmo Roberto Lopes Machado^{1,2,3}

1 Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP

2 Mestrado em Educação Física e Esporte da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da USP

3 Grupo de Estudo e Pesquisa em Antropometria, Treinamento e Esporte – GEPEATE - USP

Resumo

Introdução: Habilidades Motoras Fundamentais (HMF) devem ser entendidas como uma organização seriada de movimentos básicos, cujo desenvolvimento ocorre na infância até o estágio proficiente. São desejáveis para execução adequada das atividades diárias e devem estar plenamente desenvolvidas no adulto. Entretanto não há relatos de frequência ou defasagem na adultície. **Objetivo:** Identificar o nível e a frequência dos estágios de HMF em adultos de ambos os sexos. **METODO:** Um ensaio amostral foi realizado em 20 acadêmicos (Masc. = 14; 31 ± 10,4 anos; Fem. = 6; 28 ± 3,5 anos) de educação física, praticantes ativos de diferentes modalidades esportivas, submetidos ao teste TGMD-2 proposto por Urilch (2000). A classificação das HMF (inicial, elementar, proficiente) foi expressa em frequência e agrupada por sexo. O teste de diferenças (t uniamostrais) foi usado para indicar as discrepâncias entre os valores observados e o valor fixo esperado (Proficiente). Todas as análises (SPSS 23.0) foram realizadas com nível de significância pré-estabelecida ($\alpha = 0,05$). **Resultados:** De modo geral as HMF apresentaram diferenças estatisticamente significan-

tes para homens e mulheres quando comparadas aos valores esperados ($p < 0,05$). Exceto nas HMF Locomotoras de saltitar ($p = 0,36$) e Salto Horizontal ($p = 0,20$); e nas HMF Manipulativas de Driblar ($p = 0,076$) sempre das mulheres, sugerindo melhores níveis de proficiência que os homens. As mulheres também foram unânimes (100%) na HMF de Pegar, atingindo o estágio proficiente desejável. Nenhum dos homens atingiu o nível proficiente nas HMF Passo saltado, Deslizar (locomção) e Rebater (manipulação), e ninguém das mulheres atingiu proficiência em Rebater e Chutar (manipulação). **Conclusão:** Foi constatada a inaptidão de várias HMF com baixo grau de proficiência, tanto para homens como para mulheres fisicamente ativos. A homogeneidade entre homens e mulheres no nível elementar preocupa, uma vez que a proficiência seria esperada até aos 7 anos. A aplicabilidade do TGMD-2 para crianças em adultos é interessante, mas reflete de certa forma onde estamos falhando na educação motora de nossas crianças.

Palavras-chave

Desempenho motor, Testes e medidas, Crianças, Crescimento.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

A dança criativa na escola: do conhecido para o desconhecido

Lucas Vieira Gomes, Tuffy Felipe Brant

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho

Resumo

Introdução: A dança criativa ou educativa fundamenta-se na exploração e conscientização dos movimentos corporais, de forma natural e espontânea, buscando um aprendizado criativo dos elementos da dança, que possibilite o aluno criar a partir do seu imaginativo, tornando-o a primeira fonte no processo de criação (LABAN, 1990; GILBERT, 1992; JOYCE, 1994). As “danças midiáticas” são consideradas aqui como as que estão no auge da fama, geralmente desenvolvidas com técnicas preestabelecidas e provenientes de um processo autocrático de criação. Percebe-se que elas são levadas cada vez mais para escola e apreciadas pelos alunos. Entende-se que as danças midiáticas se constituem como elementos sociais que se articulam com o conhecimento próprio do educando. (MARQUES, 2010). Assim, acredita-se que elas possuem fortes elementos culturais que podem conduzir a uma discussão mais ampliada, crítica e consciente da dança na sociedade e na escola. **Objetivo:** Descrever uma experiência pedagógica de dança na escola. **Método:** O estudo foi realizado em uma escola particular de Andradas/MG, durante as aulas de dança, onde participaram 5 turmas do ensino fundamental (49 alunas). As aulas foram elaboradas a partir da dança criativa. Para coleta e discussão dos dados foram realizadas entrevistas, diário de campo e gravações de vídeos. **Resultados:** As atividades

buscavam estimular a movimentação espontânea e natural, estimulando o aluno a ser o sujeito ativo no processo de criação. Percebeu-se que os alunos tinham um conceito limitado sobre dança, que ficava restrito à aprendizagem e reprodução de coreografias. Inicialmente, houve receio e indisposição frente a nova proposta. Nas suas concepções, as alunas “não estavam dançando”. A medida que as aulas se desenvolviam, as atitudes foram ficando mais positivas. Observou-se que algumas tiveram dificuldades, pois ficavam presas à coreografias conhecidas. No final, o grupo evoluiu na proposta, principalmente em relação ao trabalho de criação. A partir da liberdade de criar, as alunas tiveram mais autonomia para desenvolverem suas coreografias, manifestarem suas próprias ideias, expressões e afetividade. As experiências que traziam se transformavam em novas experiências, aumentando naturalmente o repertório criativo. **Conclusão:** Entendemos que a proposta pedagógica apresentada é adequada para o tratamento da dança na escola. Assim, sugerimos que novos trabalhos com a dança criativa sejam desenvolvidos nesse contexto. Acreditamos que a experiência foi valiosa em aspectos educativos e trouxe novos conceitos e significados de dança para os participantes. Por fim, esperamos que esse trabalho possa propiciar reflexões sobre a função/papel da dança na escola forma.

Palavras-chave

Dança, Escola, Ensino Fundamental.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

A corrida de orientação e o uso do celular nas aulas de educação física escolar: opinião de professores versus de futuros professores

Mayara de Sena Cagliari, Alexander Klein TaharA, Suraya Cristina Darido, Fernanda Moreto Impolcetto

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho" – Campus de Rio Claro

Resumo

Introdução: As práticas corporais de aventura sejam elas realizadas no meio urbano ou natural, vêm consolidando-se junto à comunidade acadêmica e científica, inclusive na área da Educação Física. Especificamente na escola, salienta-se a inclusão das práticas corporais de aventura e suas diferentes manifestações, tais como o slackline, skate, parkour, surfe, trekking, entre outros, incluindo neste rol a corrida de orientação. A mesma é uma prática realizada em contato direto com a natureza, na qual os praticantes utilizam um mapa e uma bússola para encontrar pontos pré determinados, a fim de percorrerem o percurso no menor tempo possível. Contudo, pode haver adaptações para o contexto urbano quando se idealiza a inserção da corrida de orientação na escola enquanto um conteúdo das aulas de Educação Física. **Objetivo:** Relacionar as opiniões de professores com as de futuros professores de Educação Física, em relação a uma proposta para o ensino da corrida de orientação na escola, utilizando o celular como ferramenta pedagógica, para o desenvolvimento da mesma. **Método:** Foi elaborado um plano de aula para o ensino deste conteúdo, bem como um questionário para avaliação. A aula foi ministrada para um grupo de 9 professores cursantes de uma disciplina de pós-graduação e posteriormente, para 25 futuros professores pertencentes à turma do 4º ano do curso de Licenciatura em Educação Física. Na sequência ambos os grupos responderam um questionário aberto, composto por

três questões indagadoras sobre a inserção da corrida de orientação no âmbito escolar, o uso do celular para o ensino e as facilidades e dificuldades que o professor teria para implementação desta proposta. **Resultados:** Após serem relacionados, os resultados apontaram que ambos os grupos acreditam que a inserção da corrida de orientação enquanto um conteúdo da Educação Física Escolar é muito válida e interessante, por ser um conteúdo diferente dos que habitualmente são trabalhados, além de permitir o trabalho interdisciplinar. Somente o grupo de professores indicou a ligação do conteúdo com o tema transversal meio ambiente. Contudo, os dois grupos apontaram que o espaço físico da escola pode ser uma dificuldade para o professor implementar essa proposta. Em relação à utilização do celular para o ensino do conteúdo, os resultados indicaram que tanto os futuros como os professores, o vêem como um recurso potencializador no processo de ensino e aprendizagem do referido conteúdo. O grupo de professores alertou a necessidade de o professor ter objetivos claros ao utilizar-se das Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) para o ensino de algum conteúdo. **Conclusão:** Tanto os futuros como os professores de Educação Física Escolar participantes deste trabalho entendem que a corrida de orientação é um conteúdo que pode e deve ser adaptado para o ensino na escola, e que o uso do celular pode enriquecer o processo de ensino/aprendizagem.

Palavras-chave

Educação Física escolar, Corrida de orientação, Celular.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Produção de material didático voltado ao ensino das provas de lançamentos do atletismo

Gabriel Katayama Passini, Sara Quenzer Matthiesen

Universidade Estadual Paulista (Unesp - Rio Claro/SP)

Resumo

Mesmo sendo um dos conteúdos obrigatórios, previsto para ser ensinado em aulas de Educação Física das escolas do Estado de São Paulo, o atletismo ainda é deixado de lado por diversos motivos entre eles, a falta de material, desinteresse de alunos e professores, falta de conhecimento do professor para abordar essa temática entre outros motivos apontados na literatura. Visando contribuir para esse processo, essa pesquisa produziu um material didático capaz de auxiliar o professor a superar esses problemas, tornando seu ensino mais dinâmico, com base em uma linguagem interativa e visual, cada vez mais frequente no dia a dia dos alunos em função da inserção das Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) no âmbito escolar. Devido ao extenso leque de provas do atletismo, o material didático foi proposto para o ensino das provas de lançamentos, tais como: lançamento do dardo, lançamento do disco e lançamento do martelo. Para tanto, essa pesquisa foi desenvolvida em 3 etapas: 1º etapa - revisão bibliográfica sobre o tema; 2º etapa - localização dos vídeos no Youtube referentes às provas de lançamentos para a organização do material didático; 3º etapa - análise dos conteúdos da internet relacionados às provas de lançamentos e organização de um banco de dados, contendo algumas atividades para serem desenvolvidas pelo professor em suas aulas de Educação Física. Foram pré-selecionados 67 vídeos seguindo os critérios: tem-

po de duração, imagem nítidas, recordes, fatos históricos e regras. O material contém apenas 27 vídeos sendo 13 deles sobre o lançamento do martelo, 13 sobre o lançamento do disco e 14 vídeos sobre o lançamento do dardo. Ao utilizar o material didático produzido com base nesta pesquisa, o professor terá acesso a vídeos pré-selecionados dentro do universo do Youtube, informações sobre as provas em questão e às atividades e links para um maior aprofundamento. Assim, poderá, em sala de aula, exemplificar e ilustrar as técnicas utilizadas pelos atletas; mostrar o implemento; relatar curiosidades sobre os atletas, fatos históricos e regras, entre outros pontos importantes para o ensino dessas provas. Ao final desta pesquisa, esperamos nos certificar da importância e eficácia da utilização das TIC, em especial, da internet, em aulas de Educação Física, sobretudo, por constatarmos que há uma grande quantidade de vídeos do Youtube sobre o assunto e que foram capazes de contribuir para a produção do material didático produzido, visando orientar o trabalho do professor de Educação Física. Ressaltamos, então, a importância de trabalhos como esse que visam, além da pesquisa em si, fornecer subsídios aos professores de Educação Física, motivando-os e orientando-os a utilizarem as TIC no ensino de diferentes conteúdos, no caso desse trabalho, das provas de lançamentos do atletismo.

Palavras-chave

Atletismo, Material didático, Tecnologias de informação e comunicação.

Financiamento

PIBIC/CNPq.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

Estudo comparativo da flexibilidade em praticantes e não praticantes da Arte Circense em São José do Rio Pardo/SP

Rafael Varago Cariati, Christiano dos Santos

São José do Rio Pardo/SP

Resumo

A arte circense vem se expandindo cada vez mais em ambientes como projetos sociais, escolas de circo, performances públicas, academias, festas e acima de tudo vem se tornando uma ferramenta muito eficiente para os educadores físicos, que se beneficiam de diversas formas com as qualidades físicas, motoras e cognitivas que as modalidades circenses proporcionam para quem a pratica, entre essas a flexibilidade corporal de significativa importância na arte circense. Neste trabalho avaliamos a flexibilidade em alunos de um projeto social praticantes de atividades circenses e escolares não praticantes. A amostra foi composta por 16 sujeitos entre 13 a 15 anos do sexo feminino, sendo 8 não praticantes de artes circenses que fazem atividade física apenas na escola com média de idade de 13,70 anos e 8 praticantes de artes circenses com 2 a 4 anos de experiência e média de idade de 13,75 anos. A metodologia de coleta de dados baseou-se na aplicação do teste de flexibilidade “Sentar e Alcançar” (sit-and-reach test), desenvolvido por Wells, que é uma medida linear e quantitativa que consiste em mensurar a distância em centímetros em relação ao ponto zero, situado ao nível da região plantar. O indivíduo permanece sentado no chão, com os joelhos estendidos, e flexiona o tronco com os membros superiores estendidos, registrando-se o maior valor alcançado ao final do movimento. Os valores são expressos em centímetros (cm), sendo o ponto zero (0cm) quando as mãos chegam ao nível da região plantar. Os valores positivos correspondem à localização dos dedos das mãos quando ultra-

passam a região plantar; são considerados valores negativos quando a posição das mãos não atinge esse ponto. Os resultados obtidos foram satisfatórios, pois os alunos que praticam atividades circenses estão com o nível de flexibilidade acima dos que praticam somente educação física escolar. Dos 8 praticantes de circo, 75% obtiveram como classificação o resultado “excelente”, 12% ficaram “acima da média” e os outros 13% ficaram na “média”. Já os 8 alunos avaliados que praticam somente atividade física nas aulas de educação física, não alcançaram a marca de “excelente”, finalizando o teste com 25% “acima da média”, 50% na “média”, 12% “abaixo da média” e os 13% restantes ficaram com “fraco” como classificação. Podemos concluir que a arte circense pode ser uma proposta eficiente para o educador físico, pois através dos resultados da pesquisa verificou-se que os alunos que praticam arte circense obtiveram um resultado superior de flexibilidade comparado aos alunos que participam somente da educação física escolar. Este estudo revela que o circo deve ser trabalhado dentro de ambiente escolar, pois se encaixa ao grupo de atividades expressivas que consta na Lei de Diretrizes e Bases (LDB), podendo ser uma importante ferramenta para o educador físico, uma vez que dentre outros benefícios, também é comprovado a sua eficiência no trabalho com a habilidade motora flexibilidade, como apontado no teste de Sentar e Alcançar desenvolvido por Wells.

Palavras-chave

Arte circense, Educação Física escolar, Flexibilidade.

Aspectos pedagógicos da Educação Física

O professor de Educação Física e a Tecnologia Educacional: implicações e desafios

Luis Fernando Correia¹, Evandro Marianetti Fioco¹, Ana Martha de Almeida Limongelli¹, Célia Regina Vieira de Souza-Leite²

¹ Centro Universitário Claretiano

² Centro Universitário Moura Lacerda

Resumo

Introdução. A tecnologia educacional pode ser uma alternativa significativa para a formação acadêmica do professor de educação física, pois possibilita inovar e oferecer opções no sentido de abrir novas discussões e métodos de ensino aprendizagem para a formação e consequente atuação do professor de educação física na escola. A EaD (Educação a Distância) trouxe oportunidades de sonhos e realizações de projetos pessoais e profissionais, como modalidade educacional veio para suprir as necessidades daquelas pessoas que sempre sonharam em estudar e adquirir uma formação superior, mas com viés do tempo limitado no seu dia-a-dia, os alunos precisam se dedicar e ter um tempo hábil para desenvolver seus trabalhos, ter muita disciplina além de uma pontualidade nos estudos. Na EaD existe, entre outros, o professor e o tutor. O professor tem papel fundamental na seleção e construção do material mediacional, o tutor acompanha e dinamiza o processo de aprendizagem do aluno. Ambos devem possuir uma base pedagógica e metodológica consolidada, assim como habilidades e competências que atendam às exigências desta modalidade, domínios de novas tecnologias de informação, comunicação e capacidade de potencializar a interação dessa modalidade no campo educacional, são alguns exemplos que devem ser contemplados na formação do futuro professor, comprometido com o educar. **Objetivo:** Discutir o uso das tecnologias nas aulas de educação física como um instrumento a mais de ensino aprendizagem. Metodologia. Este estudo é evidenciado

pela pesquisa bibliográfica, desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros, jornais e artigos científicos, que foram selecionados nas seguintes bases de dados: Scielo, Scopus e Google Scholar. **Discussão:** Desta forma, a compreensão da dinâmica pedagógica da EaD pelo futuro professor de educação física pode possibilitar-lhe o repensar do cotidiano didático, permitindo-lhe desenvolver sua criatividade, modificar e recriar aulas, ser reflexível aos conteúdos a serem aplicados a fim de fazê-lo perceber que apenas mudar o estilo de ensino não proporcionará sucesso para a aprendizagem significativa do seu futuro aluno. A tecnologia educacional, contribuiu na formação com um meio a mais para o aprendizado, sem excluir o principal comunicador educacional “o professor”, pois ele é um sujeito valioso no processo educacional. A tecnologia veio sim para ajudar na formação acadêmica, desde de que seja mantido o equilíbrio e a articulação entre a tecnologia e os processos pedagógicos para obter o sucesso na aprendizagem do futuro professor de educação física. **Conclusão:** Esse estudo abordou situações e condições de aprendizagem a distância, nesse caso as implicações para a formação de professores de educação física com o uso das tecnologias. O que podemos confirmar através dessa revisão de literatura, foi que, além do ensino presencial, o ensino a distância tem totais competências em trazer subsídios pedagógicos suficientes para auxiliar na formação acadêmica e responsável do futuro professor de educação física.

Palavras-chave

Professor, Tecnologia, Educação a distância.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Perspectivas de ingressantes em projetos de extensão e pesquisa

Ana Flávia Lima Oliveira, Diogo Padilha da Silveira, Gerssica de Almeida Pelegrini, Ieda Mayumi Sabino Kawashita

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

O presente estudo, buscará debater sobre os projetos de pesquisa e extensão e suas contribuições para a formação de professores. Sabe-se, que atualmente programas voltados para pesquisa e extensão, são cada vez mais propagados pelas instituições de ensino superior, mas quais seriam as perspectivas dos ingressos em tais projetos? Deste modo, procurou-se investigar os ingressantes do Projeto de Educação Física Adaptada (PROEFA) do IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho. O PROEFA, tem como objetivos de ampliar, difundir e aplicar conhecimentos sobre a educação física adaptada, neste contexto levar o esporte adaptado para pessoas com deficiência. Para investigar, quais são as perspectivas dos ingressantes, estruturou-se um questionário aberto, contendo as seguintes questões: Quais os motivos levaram você a participar do PROEFA? Quais contribuições, que o PROEFA pode proporcionar em sua vida acadêmica, pessoal e profissional? Como você pretende contribuir para o PROEFA e para área em adaptada em seus diversos contextos (educacional, esportivo, cultural e etc.). Você pretende acompanhar o PROEFA durante seu processo de formação? Justifique. Relate sua visão inicial

sobre PROEFA. Foram entrevistados sete alunos, de ambos os gêneros, com idade média de vinte anos, que cursam entre o 1º e 3º períodos de Ed. Física, e que ingressaram no projeto no ano de 2016. Após análise dos questionários, nota-se que, os motivos que os levam a participar do projeto é a afinidade pela área ou conhecê-la como um desafio ao novo. Citam também que poderão obter enriquecimentos em sua vida proporcionando-lhes bons currículos, conhecimento, experiência. Alguns destacam que além dos conteúdos do curso e do projeto, buscaram conhecimentos em outros lugares, assim apropriando-se sobre os aspectos inclusivos. A grande maioria pretende acompanhar o PROEFA durante o processo de formação, buscando sempre envolvimento efetivos nas ações do grupo. Destacaram como o PROEFA vem contribuindo para que possam quebrar alguns paradigmas e se desconstruírem, além disso pontuam que se surpreenderam ao com a organização do projeto e suas ações com a comunidade. Diante desta análise, pode-se observar como os projetos de extensão e pesquisas, são importantes no processo de formação de professores.

Palavras-chave

Proefa, Educação Física adaptada, Ingressantes.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Nível de satisfação de idosas para diferentes estratégias de ensino da dança

Giovanna Pyles Barcellos, Camilla Lie Higa, Silvia Deutsch

Universidade Estadual Paulista (Unesp), Rio Claro/SP.

Resumo

Introdução: O processo de envelhecimento associa-se ao alto risco de contrair doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT). A atividade física nessa faixa etária é de suma importância, pois auxilia no controle dos efeitos deletérios de tal processo, na manutenção das capacidades físicas, funcionais e cognitivas, além da prevenção de doenças crônico-degenerativas e promoção de qualidade de vida. Para tanto, existem programas de atividade física estruturados que funcionam como método de intervenção, a fim de diminuir mudanças negativas provenientes dessa idade e promover um envelhecimento com qualidade. A dança ganha ênfase nesses programas, caracterizando-se pela grande variedade de ritmos e estilos, cuja característica pode ou não agradar as pessoas. **Objetivo:** Comparar diferentes estratégias de ensino para a dança no ritmo Forró, e identificar o nível de satisfação de idosas quanto a qualidade de aula dos professores e às músicas utilizadas. **Método:** Participaram do estudo 9 idosas ($\pm 67,0$ anos) inseridas há pelo menos 3 meses na modalidade da Dança, do Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) UNESP – Rio Claro/ SP. As aulas foram desenvolvidas no ritmo do Forró, e sorteou-se 3 estratégias de ensino: 1) criação, em que o professor utilizou de uma abordagem para os alunos criarem; 2) alunas posicionadas de costas para o espelho; e 3) alunas po-

sicionadas de frente para o espelho, totalizando 9 aulas com 1 estratégia por semana. A cada 3 aulas, um questionário foi aplicado para avaliar a opinião das alunas quanto a estratégia abordada, música utilizada, didática dos professores, e ainda verificar o estado de humor das mesmas. Utilizou-se análise qualitativa para os dados, e análise descritiva de média e desvio padrão para faixa etária. **Resultados:** Observou-se que nas 3 estratégias utilizadas, as idosas se mostraram satisfeitas, e apenas na situação de frente para o espelho, uma idosa não demonstrou satisfação. Ao avaliar os professores, as músicas e estratégias abordadas, observou-se que as idosas apresentaram maior preocupação com a qualidade de aula dos professores e as músicas utilizadas, do que com a estratégia propriamente dita. **Conclusão:** Não houve diferenças quanto as estratégias utilizadas. Dessa forma, acredita-se que a competência dos professores e a preferência musical dos alunos são componentes influenciadores. Portanto, abordagem de diferentes estratégias não é o único preditor para determinar a qualidade das aulas, faz-se necessário profissionais competentes e músicas que agradem a população alvo, para atingir o nível de satisfação dos alunos. Contudo, há necessidade de mais estudos nessa área, devido tamanha escassez.

Palavras-chave

Dança, Terceira Idade, Estratégias de ensino.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

A Perspectiva das Famílias Filhos com Síndrome de Down Sobre a Educação Física

Regina Cristina de Lima, Ieda Mayumi Sabino Kawashita

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

A inclusão é um dos assuntos mais se falado e discutido no meio escolar, entretanto compreende-se que existe muito a se fazer para que os alunos com síndrome de Down (SD) sejam incluídos na sociedade e na escola. Acredita-se que a família tem papel fundamental neste processo, sua participação na escola faz toda a diferença na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos com SD. A escola inclusiva deve proporcionar acesso, permanência e sucesso a todos os alunos, em todas as disciplinas. Neste contexto acredita-se que a educação física tem um papel muito importante no processo educativo, social e motor desses alunos, proporcionando sua valorização se incluam na escola (Tremea e Beltrame 2005). Objetivo desse trabalho é conhecer a visão dos pais em relação as aulas de educação física para os filhos com SD. Esta pesquisa é de caráter qualitativo, foi realizada em uma cidade do sudoeste de Minas Gerais, participaram da pesquisa 4 famílias que tem filhos com SD, matriculados na escola “regular”. O instrumento utilizado foi questionário. Os resultados apontam que todos os pais reconhecem a importância das aulas de educação física para seus filhos com SD, como relata a F1: “Porque desenvolve as habilidades físicas motoras, e também acredito que trabalhe o respeito (regras) e a socialização”. A F4 “Estimula todo o corpo e a mente. Descontra e tira toda tensão da

criança”. Pelas respostas apresentadas verifica-se que as famílias compreendem que a Educação Física é uma disciplina que consegue estimular a criança como um todo, não apenas aparte motora. Quando perguntado sobre como é relacionamento dos alunos com os professores todos responderam que eles gostam dos professores. Em relação a participação apontamos as respostas: F1 “Acredito que sim, mesmo que não tenha participação ativa, está sempre com seus colegas”. F2 “Participando de todas as atividades da escola e principalmente no contato com outras crianças da mesma faixa etária”, verifica-se que as famílias acompanham o dia a dia dos filhos na escola e sabem como é essa relação com os colegas. Perguntou-se também se os pais gostariam que seus filhos participassem outra atividade física além das aulas, e responderam: Família 1: “Sim, futebol pois acredito que o futebol além da parte física, auxilia muito na socialização”. Família 2: “Sim de dança e natação porque é o que ela mais se identifica”. Família 4: “Natação porque trabalha todo o corpo e acalma a criança, no caso da A4 ela não faz, pois tem muito medo de água”. Pelas respostas obtidas observa-se que os pais têm a compreensão da importância da atividade física. Pode-se concluir que as famílias deste trabalho se fazem presente no desenvolvimento desses alunos, compreendem a importância da Educação Física.

Palavras-chave

Síndrome de Down, Educação Física, Família, Inclusão.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

O paradoxo da profissionalização do futsal de mulheres no Brasil: entre o futsal e outra carreira

Ana Claudia Ferreira de Souza, Mariana Zuaneti Martins

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: O futsal é uma dos esportes mais praticados entre brasileiros. Entretanto, sua versão de mulheres ainda apresenta-se defasada de valor, tanto em termos financeiros, como de participação. São poucos os incentivos e os estudos acerca do futsal feminino, em especial seu contexto profissional. **Objetivo:** Diante deste cenário, este trabalho analisou a relação entre o perfil socioeconômico, a formação esportiva e o marcador de gênero em jogadoras de futsal de alto rendimento do Estado de São Paulo. **Método:** Foi aplicado um questionário misto para 87 atletas, compondo todas as integrantes das oito equipes que disputaram o campeonato Paulista de 2015. **Resultados:** Sobre o perfil socioeconômico, os resultados indicam uma média de 22 anos; 84% delas declararam que ganham dos clubes alimentação, moradia, salário e bolsas de estudos. 81% das atletas estão no ensino superior. O fato de elas estarem cursando o ensino superior indica uma mudança na trajetória familiar delas, uma vez que cerca de 17% de seus pais tiveram acesso a esse nível de ensino. Por isso, o futsal é para elas um meio de uma formação superior e a possibilidade de uma melhor remuneração em suas profissões, visto que é pelo esporte elas conseguem esse acesso. Sobre a formação esportiva, 67% das atletas começaram a jogar futsal na rua, e 17% na escola. O fato de nenhuma declarar que a escolinha de futebol foi o local de iniciação demonstra a realidade do futsal de mulheres no Brasil, marcado pela ausência de centros de formação de

atletas meninas na modalidade. 20,68% das atletas afirmam jogar futsal e futebol, o que demonstraria como a modalidade não é especializada no país. 52% das atletas jogam futsal há mais de 10 anos; o vínculo federativo delas ocorreu a partir de 15 anos, demonstrando que a especialização na modalidade acontece no tempo mais indicado segundo a literatura. **Conclusão:** Quando comparamos estes três itens, percebemos que a conformação do futsal enquanto profissão para mulheres ainda é bastante precária, o que ajuda a compreender o motivo pelo qual o perfil das atletas é direcionado àquelas de famílias de baixo capital cultural e poder aquisitivo. Para as mulheres dessa origem social, o futsal se apresenta como uma possibilidade de mudança social, já que é a partir dele que vão conseguir acesso ao ensino superior, o que conforma um paradoxo, já que a profissão de futsal contribui para a mudança social destas meninas, na medida em que possibilita a formação superior para outra profissão melhor que o próprio futsal. Sendo assim uma dedicação transitória e não uma carreira. Esse fator, ao mesmo tempo em que demonstra a fragilidade da carreira esportiva para essas mulheres, minimiza o problema acarretado para a reconversão pós fim do período útil como atleta, já que as atletas abandonam o esporte antes deste período.

Palavras-chave

Futsal, Gênero, Estado de São Paulo.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

A cultura corporal na educação integral: contribuições da educação física

Wedson Guimarães Nascimento, Mariana Zuaneti Martins

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: O Plano Nacional de Educação, aprovado em 2014, propõe em sua meta número 6, aumentar a oferta de educação em tempo integral para atingir no mínimo 50% das escolas públicas nos próximos dez anos (BRASIL, 2014, s/p). A educação integral, neste caso, é apresentada como modalidade de ensino que está além da ampliação do tempo na escola, mas como “múltiplas oportunidades de aprendizagem por meio do acesso à cultura, à arte, ao esporte, à ciência e à tecnologia, por meio de atividades planejadas com intenção pedagógica e sempre alinhadas ao projeto político-pedagógico da escola”. (OBSERVATÓRIO DO PNE, 2014, s/p). **Objetivo:** Tendo em vista o crescimento anunciado dessa modalidade de ensino, este trabalho buscou analisar o papel dos conhecimentos da cultura corporal apresentada pela literatura acadêmica sobre a educação integral. **Métodos:** Para isso, realizamos uma revisão bibliográfica a respeito da educação integral, enfocando a maneira que os conteúdos da educação física são apresentados nos estudos. As buscas foram realizadas com 5 descritores apresentados pela Faculdade de Educação da UFRGS, sendo eles, educação integral, escola de tempo integral, ensino integral, contra turno, escola de tempo integral up educação física. As buscas foram realizadas em 2 bancos de dados, SCIELO e PERIÓDICOS CAPES. Os resultados foram tratados a partir de categorias, como propõem Minayo (1998). Trabalhamos com três categorias, (I) trabalhos que abordam

os conhecimentos da cultura corporal em geral, isto é, as diferentes práticas corporais, (II) trabalhos que apresentaram o esporte como conteúdo central e (III) demais trabalhos. **Resultados:** Foram selecionados 13 trabalhos: 1 tese, 7 dissertações e 5 artigos. Na categoria I, os trabalhos apresentavam os conteúdos da cultura corporal de forma fragmentada, pois estes eram ministrados por meio de oficinas pedagógicas. Na II, as modalidades esportivas possuíam duas características, serviam como ocupação de tempo livre, ou com características de rendimento. E na III, observamos uma relação com as práticas corporais com a finalidade de desenvolvimento motor e cognitivo. **Conclusão:** A partir dessa análise percebemos que os conteúdos da educação física têm sido elementos que tem contribuído pouco para uma formação integral, mas ao contrário, tem reforçado a lógica fragmentada da formação escolar tradicional. Acreditamos que a educação física, disciplina que trabalha com a cultura corporal, dentro da proposta da educação integral, deve abordar seus conteúdos de forma ampla, que não restrinja seus conhecimentos a ações engessadas, descontextualizadas, como observamos nos resultados, mas que considere todos os aspectos, sejam eles táticos, técnicos e socioculturais dos conteúdos, só desta forma acreditamos que a educação física poderá contribuir, de fato com a educação integral.

Palavras-chave

Cultura corporal, Educação física, Educação integral.

Financiamento

Núcleo Institucional de Pesquisa e Extensão (NIPE) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, campus Muzambinho.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Legado ou largado? Análise da manutenção dos equipamentos de lazer esportivo de São José do Rio Pardo/SP após os Jogos Regionais de 2015

Rafael Castro Kocian¹, Tatiana de Carvalho Duarte², Afonso Antonio Machado²

1- Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

2- Universidade Estadual Paulista (UNESP-Rio Claro/SP)

Resumo

Introdução: Anualmente o Estado de São Paulo promove os Jogos Regionais (JR), que acontecem em oito regiões diferentes. O evento possui 22 modalidades esportivas e prevê classificação para os Jogos Abertos. Em dezembro de 2014, São José do Rio Pardo recebia a notícia de que a Prefeitura estava disposta a sediar o 59º JR. O pretexto era a comemoração de 150 anos da cidade e o discurso do “legado esportivo” que ficaria para o município, com novos espaços de lazer e reforma dos antigos. Além disso, a cidade passaria a “respirar o esporte” como uma possibilidade para todos os seus moradores. O JR ocorreu em julho de 2015. **Objetivos:** O trabalho buscou avaliar o legado do JR a partir da manutenção dos equipamentos públicos de lazer de São José do Rio Pardo. **Método:** Trata-se de um estudo qualitativo de campo realizado seis meses após o JR, que levantou dados através de análise documental dos boletins do JR e de ofícios da Prefeitura através da lei de acesso a informação. Além disso, foram feitas visitas aos equipamentos de lazer com registros fotográficos e anotações em caderno de campo. As visitas avaliaram as condições de acesso e de desenvolvimento de práticas esportivas. **Resultados:** Dados da Prefeitura mostraram que existem 16 espaços públicos para o desenvolvimento de lazer esportivo. Ao cruzá-los com dados extraídos dos boletins, pode-se perceber que foram utilizados quatro equipamentos públicos municipais no JR: o Ginásio Tartarugão, Estádio Municipal Palmiro Petrocelli, Pista de BMX do Jardim Margarida e Campo de Futebol Ponte Preta. Somente a pista de BMX foi construída para o JR e os demais

receberam reformas estruturais. Além destes equipamentos, utilizou-se no JR espaços privados, mas estes locais não se encaixaram no estudo. Ao visitar os espaços públicos percebemos que a pista de BMX não existe mais, pois foi tomada pelo mato e erosão causada falta de manutenção; a pista de atletismo mantém-se como bom local para a prática de corridas, mas não possui marcação de raias, nem o espaço para saltos e os vestiários construídos ficam fechados para o uso da população; o ginásio Tartarugão ficou mais amplo permitindo competições oficiais de handebol e futsal, no entanto, o piso instalado está se soltando oferecendo risco aos usuários; o campo de futebol Ponte Preta, embora apresente problemas como buracos e grama alta, recebe constante manutenção de pessoas da comunidade que utilizam o espaço. **Conclusão:** Percebe-se investimentos e melhorias nos equipamentos esportivos públicos utilizados nos JR. Tais melhorias poderiam sinalizar um legado esportivo e um incentivo as práticas de lazer, entretanto, ao visitar os locais seis meses após, percebe-se que o poder público municipal não desempenhou atividades de manutenção que pudessem contribuir com o chamado legado, em alguns casos, como a pista de BMX, acredita-se que estamos mais próximos do “largado” esportivo. Por fim, acredita-se que sediar eventos de tal magnitude pode contribuir para o incentivo a prática esportiva desde que após o evento o poder público continue e pensar, planejar e executar políticas públicas voltadas ao esporte e lazer.

Palavras-chave

Lazer, Esporte, Políticas Públicas.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

O que ontem me fez sofrer, hoje me faz crescer: continuum entre o corpo fraco e forte de jovens/adultos que buscam ser musculosos

Jean Augusto Coelho Guimarães, Mariana Zuaneti Martins

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Toda experiência cultural perpassa o corpo, sendo que o mesmo reflete as culturas, os costumes, as representações e as tendências de onde se encontra inserido. Assim, utiliza-se de exercícios físicos não só para manter as pessoas saudáveis, mas para transformá-las e também para construir subjetividades. Os corpos vinculados à musculação se encontram em um continuum traçado entre aspectos fracos e fortes, tendo as práticas à capacidade de deslocar esse corpo por essa linha, ora estando mais próximo de uma base, ora do centro, ora de outra. O resumo é um recorte transversal de uma pesquisa de TCC que objetiva analisar nas biografias dos sujeitos os significados das buscas pelas transformações para atingir corpos musculosos e designar quais as práticas a fim de alcançarem tais objetivos. Optamos pela pesquisa de campo que captam as representações dos sujeitos sobre o significado do corpo em suas vidas. A amostra foi composta por 4 indivíduos do sexo masculino, de 18 a 30 anos que praticam musculação de 5 a 7 vezes na semana, por no mínimo 2 anos. Os dados foram obtidos por meio de uma entrevista semi estruturada e as análises dos dados foram crivadas pelo método hermenêutico-dialético. Os motivos que os fizeram adentrar nas academias de musculação: *“Eu era acima do peso e queria um corpo mais estético, mais sarado. Mais definição. Por questão de beleza, em geral. Meus colegas me chamavam de gordinho, bolona, as meninas não me davam moral.”* Por insatisfação corporal, se acharem e serem chama-

dos de “gordinhos” ou “magrelos” demais é que os indivíduos buscaram um local onde pudessem transformar seus corpos. A *“mídia, televisão, internet, comunidade, roda de amigos, relações afetivas”* são falas que mais uma vez nos faz refletir como esses meios de comunicação e o meio que os indivíduos estão inseridos refletem em suas práticas, mesmo que subconsciente. A transformação corporal os remete a um *status* perante o seu meio. A palavra saúde sempre está presente em seus discursos: *“Hoje, o foco principal é saúde, melhorar a respiração, cansar menos nas atividades diárias, ter mais resistência, desestressar.”* A academia lhes dá percepções benéficas com sensações de bem-estar. Os praticantes falam de forma geral o que é saúde para eles, enxergando a academia como ganhos funcionais e antiestresse. Fica evidente nas falas dos entrevistados que suas buscas por corpos musculosos partem de processos de bullyings e complexos de inferioridade. Eles retratam uma disciplina e persistência para praticarem musculação e alcançarem seus objetivos. Dentro do continuum é visto que dependendo de suas práticas eles se aproximam do corpo fraco, como ir a uma festa e faltar da academia, ou ao conseguirem executar tudo planejado para seu dia, treinar-comer-dormir, eles se aproximam do corpo forte. A cada alteração nesse continuum aumentam-se os riscos e por isso valorizam a prática da musculação, pois a vertigem, dor e ganhos, os fazem se sentirem vivos.

Palavras-chave

Corpos, Musculação, Imagem corporal, Masculinidades.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Dança: instrumento não medicamentoso para prevenção da depressão

Bruna Ricciardi de Matos, Jean José Silva, Luis Fabiano Barbosa

Universidade Estadual de Minas Gerais- Campus Passos (UEMG).

Resumo

Introdução: A depressão pode ser entendida como a diminuição do funcionamento psicológico e mental e está associada ao sentimento de infelicidade, e até 2020 a depressão tende a ocupar o 2º lugar entre as doenças crônicas com maior ocorrência segundo a Organização Mundial da Saúde. Estudos associam a depressão à perda da qualidade de vida. Minayo; Hartz; Buss (2000), conceituam qualidade de vida como a busca por satisfação no ambiente familiar, amoroso, social e na sua própria existência, evidenciando sempre seu bem-estar e conforto. São inúmeras as evidências na literatura acerca dos benefícios das atividades físicas como forma de melhorar a qualidade de vida, uma vez que auxilia no combate a doenças, favorece a atividade corporal, o controle do peso, a socialização e a sensação de bem estar, além de colaborar com a atividade psicomotora, coordenação, controle postural e o desempenho neuropsicológico (SHEPHARD, 2003) e, isto, pode ser de grande interesse para a prevenção e ou coadjuvante no tratamento da depressão. A grande demanda cognitiva da dança, por exemplo, a memorização dos movimentos, estimula o conhecimento das capacidades individuais, incentiva a exposição dos sentimentos através do corpo e proporciona com o decorrer das aulas, a ausência do sentimento de solidão de indivíduos potencialmente depressivos. Estudos como o de Pierce e Pate (1994), verifica-se diminuição do estado de humor depressivo após 75 minutos de uma sessão de dança. A explicação pode se dar

em decorrência das aulas representarem um meio de convívio social podendo, então, ser considerada uma excelente escolha. Apesar de todos seus efeitos positivos, há escassez quando buscamos estudos que relacionam a dança com o tratamento não medicamentoso da depressão. **Objetivo:** analisar publicações referentes a utilização da dança como tratamento da depressão e qualidade de vida de jovens e adultos. **Metodologia:** foi realizada na base de dados SciELOBrasil, a busca por artigos, em português, que continham a palavra “dança” em seu título e que faziam referência à qualidade de vida e saúde mental. Foram excluídos os trabalhos cujos títulos apresentavam os termos “idosos”, “idosas” e “envelhecimento”. **Resultados:** Foram verificados 67 trabalhos dos quais, 4 trabalhos em seu título obedecem à metodologia adotada. **Conclusão:** A revisão realizada sugere que a prática regular da dança contribui com o estímulo da produção de substâncias químicas relacionadas com a sensação de bem estar, facilita o relacionamento social, auxilia na melhora da qualidade de vida, tornando-se assim de grande importância no auxílio ao combate da depressão. Não obstante esta potencialidade como tratamento coadjuvante na busca pela melhoria da qualidade de vida, poucos são os estudos que relacionam esta, a dança, ao possível combate a depressão em jovens e adultos, uma vez que, a maior parcela de trabalhos publicados envolve a população idosa.

Palavras-chave

Dança, Depressão, Qualidade de vida.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Futebol, mulheres e sua realidade

Luis Gustavo Piza, Ana Caroline Tavares Lucas

Graduando. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais. Campus Muzambinho.

Resumo

O futebol é parte da cultura do Brasil, e é uma área essencialmente dominada pelos homens, sendo assim futebol feminino tem um extenso histórico de barreiras impostas pela sociedade, mesmo com o primeiro indício de uma partida entre mulheres no Brasil no ano de 1921. Na época, homens que jogassem eram somente da elite, já as mulheres, eram pobres, trabalhavam e não eram consideradas “madames”. De 1941 a 1975 e em 1964, vigoraram leis e decretos que proibiam a prática de atividades e esportes que não fossem adequados à natureza da mulher (GOELLNER, 2005, p. 145). Mesmo após os decretos terem sido revogados, a visão “de antigamente” ainda é claramente notada no Brasil, uma vez que a cultura dessa modalidade foi passando de geração a geração. Porém, podemos notar que não são todos os países que oprimem a prática feminina do esporte. Nos EUA, o futebol feminino é muito forte, sendo que na Copa do Mundo Feminina em 1996 o próprio presidente Bill Clinton entregou a Taça às jogadoras. O estudo é uma revisão bibliográfica e documental e tem como objetivo realizar uma discussão sobre pontos abordados em várias literaturas, que mostram que as mulheres querem sim o seu lugar dentro do futebol, não só como jogadoras, mas em todos os âmbitos da modalidade. Antigamente, a mulher era tida como um ser dócil, feminina, meiga, sensível, vaidosa (DAOLIO, 1995) e só poderiam praticar atividades que afirmassem essas características. O futebol não se enquadra a essa

realidade, sendo considerado um jogo masculino com características agressivas, fortes e autoritárias. Por causa dessa aura “delicada” em torno da mulher, ela sempre foi proibida de praticar exercícios que eram considerados prejudiciais à sua natureza e ao seu organismo. Segundo Goellner (2005) tudo o que envolvia o esporte (suor, músculos definidos, agressividade, emoções, gestos livres, certas vestimentas) deteriorava a imagem da mulher perfeita e chocava uma sociedade que era pautada por costumes machistas, e que sobrepunha o homem à mulher, de acordo com sua biologia e sexo. Mesmo com o passar do tempo, as mulheres que jogam ainda tem que se manter arrumadas de modo a chamar a atenção dos homens pela estética, e não pela habilidade (GOELLNER, 2010). É importante lembrar que essas construções sociais se dão desde criança, tanto com o incentivo maior aos meninos para as mais diversas atividades em variados ambientes (praças, clubes, etc.), quanto às meninas para que suas atividades se dêem dentro de casa, remetendo sempre a uma vida doméstica. Concluímos que, mesmo que a história das mulheres dentro do esporte tenha sido espinhosa e tenha conquistado um espaço grande dentro de um universo que se tem como masculino, ainda é necessário que haja uma grande desconstrução cultural na criação de meninos e meninas, para que a abertura do futebol às mulheres não seja considerado algo extraordinário, mas sim um fator igualitário entre os gêneros.

Palavras-chave

Educação física, Gênero, Futebol feminino.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Perfil do grupo de pesquisa e extensão em ginásticas do Instituto Federal do Sul de Minas – Muzambinho/MG

Brunno Henrique Irina dos Santos, Daniely Gauna Ramos Lifante, Tuffy Felipe Brant

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: A ginástica geral (GG) se caracteriza pela não competitividade e possibilidade de incluir todos, independentemente de suas peculiaridades. Assim, grupos de GG são definidos pela diversidade e prazer pela prática. Consideramos que conhecer o perfil de um grupo de GG é fundamental para o desenvolvimento dos trabalhos realizados nele. **Objetivo:** Descrever o perfil dos participantes do grupo de extensão e pesquisa em ginásticas (GEPEGIN) do Instituto Federal do Sul de Minas (IFSULDEMINAS). **Metodologia:** Estudo de natureza descritiva e realizado em 2014. Para coleta de dados, utilizou-se um questionário composto por oito questões fechadas. Todos integrantes responderam anônima e individualmente. Os dados foram tabelados para análise das frequências. **Resultados:** Participaram da pesquisa 13 integrantes do GEPEGIN, sendo 6 homens e 7 mulheres. A idade média foi de 22 anos, tendo o mais velho 50 e o mais novo 18 anos. Dos participantes, 10 são estudantes de Educação Física do IFSULDEMINAS, 2 Professores de Educação Física e um aluno da comunidade. Além deles, compõem o grupo um aluno com deficiência intelectual e uma criança, mas que não puderam responder ao questionário. A maioria dos participantes pos-

suem vastas experiências com dança e artes cênicas como balé clássico, dança moderna, contemporânea e teatro (7 integrantes), seguido de esportes coletivos e individuais (5) e, por último, o circo: malabares e portagem (4) e as ginásticas competitivas (4). Grande parte do grupo não tinha experiência com as modalidades de ginásticas esportivas (artística e rítmica), nem no contexto formal nem no informal. Todos os participantes alegaram conhecer a ginástica geral, 6 deles já cursaram a disciplina, e 5 já trabalharam com ela na Educação Física. **Conclusão:** O GEPEGIN tem um perfil plurifacetado. Ele é composto por homens e mulheres de forma equilibrada, o que revela aumento da participação masculina em grupos de GG. As pessoas possuem diferentes idades, isso possibilita diferentes trocas de experiências e aprendizado mútuo. Observou-se abrangência de características técnicas e profissionais entre os participantes, favorecendo um intercâmbio cultural valioso e que vai de encontro a proposta de trabalho do grupo e aos princípios da GG. Acreditamos que as diferentes expressões e manifestações da cultura corporal contribuem em muito para o desenvolvimento dos trabalhos desenvolvidos no GEPEGIN.

Palavras-chave

Ginástica geral, Perfil, GEPEGIN, Diversidade.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Proefa e suas influências no ensino, pesquisa e extensão no IFSULDEMINAS – campus Muzambinho

Aline Faria dos Santos, Luis Gustavo Piza, Luiz Claudio Arruda Botelho Guimaraes, Marilia Rafaela Marques de Piza, Augusto Cesar Tomaz Lunas

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Este estudo diz respeito ao curso de Educação Física do IFSULDEMINAS – Campus Muzambinho a palavra Extensão nos leva a pensar, num primeiro momento, no ato de estender o braço a alguém; num outro momento, de realizar uma troca de conhecimentos e aprendizagem entre a Instituição e a comunidade. Neste contexto, a Extensão forma uma relação de mão dupla, na medida em que, por um lado, o conhecimento produzido e trabalhado na instituição de ensino afeta as experiências e modos de vida das pessoas. Por outro lado, os “conhecimentos práticos” afetam e contribuem para o desenvolvimento do “conhecimento científico”. Assim, a Extensão deve articular o conhecimento científico (ensino e pesquisa) com o conhecimento prático numa troca em que ambos são favorecidos. O Projeto de Educação Física Adaptada - PROEFA, tem como objetivo trabalhar de forma articulada o ensino, pesquisa e extensão, nesta perspectiva atende pessoas das escolas especiais na iniciação e prática de esportes adaptados. O objetivo do presente estudo é analisar o quanto o PROEFA vem a contemplar e ajudar quanto aos três eixos apresentados (Ensino, Pesquisa e Extensão) dentro do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. Este trabalho é de cunho qualitativo, cujo instrumento foi um questionário semi-estruturado, os sujeitos da pesquisa foram alunos de Educação Física do

IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho, com faixa etária de 23 a 25 anos todos participantes do grupo de estudos do PROEFA (Projeto Educação Física Adaptada), com no mínimo 6 meses de projeto e no máximo 3 anos. Resulta-se nesta pesquisa que a maioria dos alunos aponta contribuição do projeto para: sua formação acadêmica, aplicação do conhecimento teórico na prática, publicações de trabalhos científicos, conhecimentos gerais sobre a vivência com pessoas com deficiências e como trabalhar com os alunos que participam do projeto de Educação Física Adaptada. Destaca-se também que, de uma maneira geral, todos os participantes do projeto apontam que ampliaram sua visão sobre inclusão e relatam que depois de frequentarem o PROEFA se sentem capacitados e aptos a trabalhar com aulas inclusivas. e isso fica evidente nestas duas frases dos alunos: “A minha participação ampliou os meus olhares sobre inclusão social em geral e suas reflexões.” e “A minha participação no PROEFA me ajudou em relação a visão de quebra de paradigmas em relação à deficiência.”. Pode-se concluir que alunos desta pesquisa compreendem a importância dos projetos de extensão na sua formação profissional e que a extensão oportuniza a aplicação da teoria/prática/teoria, formando o significado de Ensino, Pesquisa e Extensão.

Palavras-chave

Inclusão, PROEFA, Educação Física adaptada.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Avaliação da lateralidade em escolares praticantes de judô

Alexandre A. Martins¹, Alcivandro S. de Oliveira²

¹ UNIFAFIBE; Especializando em Educação Física Escolar

² SIGNORELLI

Resumo

Introdução: “O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar” (VIRGÍLIO, 1994, p.24). Desde a o nascimento os sujeitos passam por períodos de transformações na maturação. A maturação segundo Le Boulch (apud FARIA, 2001, p.33), “consiste no funcionamento de todos os sistemas (estruturas) do organismo”. A prática esportiva pode beneficiá-las por meio de estímulos. O Judô esporte de origem oriental tende a proporcionar uma melhora na aprendizagem motora ou psicomotora dos praticantes. Acreditamos que para iniciação da prática esportiva é necessário uma avaliação, com intuito de uma melhora na coordenação motora, da flexibilidade, equilíbrio, tanto estático quanto o dinâmico e a lateralidade, característica analisada em nosso estudo, item importante para iniciação da prática do Judô. Alguns autores referem se que, “As estatísticas apontam 92% em média, de sujeitos destros, ficando 8% para canhotos e ambidestros” (NEGRI-NE,1986, p.21). A pesquisa apresenta a comparação do que é citado na literatura. **Objetivo:** Verificar a dominância lateral em alunos praticantes de judô do ensino fundamental, e com-

parar com as estatísticas citadas por Negrine (1986). **Método:** Foram selecionados 52 alunos, com idade de 7 à 11, com média de 9 anos, DP±1,6 em ambos os sexos, praticantes de Judô, iniciantes e experimentados, avaliados por meio de porcentagem. O teste de lateralidade, segundo protocolo de Negrine (1986). Este leva em conta as seguintes tarefas: a) Diagnóstico através da gestualidade: Colocando o aluno em situações de exercícios físicos de espontaneidade e criatividade; b) Instrumento de medidas da lateralidade através de tarefas de gestos: o aluno deverá realizar nove tarefas sendo elas 3 de mão, 3 de pé e 3 de olhos estas tarefas devem estar intercaladas uma entre as outras como por exemplo: uma de mão e uma de pé seguida por uma de olhos. **Resultados:** Os 52 sujeitos avaliados apresentaram 86.5% (45), de indivíduos com a lateralidade homogênea destros e 13.5% (7), para ambidestros e sinistros. $\chi^2_{calc}=2,10$ e $\chi^2_{crit}=3,84$. **Conclusão:** O teste de Pearson indica $\chi^2_{(3,84)}=2,10p>0,05$, confirmando a similaridade do valor citado por Negrine (1986).

Palavras-chave

Judô, Lateralidade, Destro, Sinistro.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Análise da memória esportiva de alunos do curso de educação física

Bruna Saurin Silva, Mariana Zuaneti Martins

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: O esporte é um fenômeno cultural no Brasil, imputado de significações e apropriações diversas. Por isso, atrai crianças, jovens e adultos de modo que o fenômeno se faz presente como uma prática social de lazer e educação que constitui a vida dos brasileiros de distintas maneiras (STIGGER, 2002). **Objetivo:** tendo em vista essa heterogeneidade e diversidade que o marcam, o objetivo deste trabalho foi à análise da memória da vivência esportiva dos alunos do primeiro ano do curso de educação física. **Método:** Os alunos foram convidados a escreverem uma carta destinada a um colega relatando seus contatos com o esporte durante a sua vida. A partir do método de análise de conteúdo (MINAYO, 1999), organizamos as 58 cartas em três de categorias temáticas, descrevendo assim como foram essas experiências dentro do esporte. **Resultados:** buscou-se encontrar nessas cartas relatos sobre os primeiros contatos dos alunos com o esporte. Pôde-se observar que 11 dos alunos conheceram o esporte na rua; 20 deles afirmaram que isso se deu na escola; 10 deles iniciaram em locais de treinamento específico. O restante da amostra, ou seja, 17 dos alunos não deixaram claro onde começaram suas práticas esportivas. **Esporte escolar:** No âmbito escolar as aulas descritas na maioria das vezes eram as famosas “aulas rola bola”. Segundo eles seus professores os deixavam jogar o que gostavam, o que resultava em meninos jogando futebol e meninas queimada.

14 cartas corroboraram com a afirmação acima, sendo encontrado nelas relatos sobre professores em momentos de desinvestimento pedagógico. Em apenas duas foram encontradas falas nas quais os alunos descreviam as aulas com indícios de práticas inovadoras. Oito deles relataram que durante a sua trajetória escolar vivenciaram os dois tipos de práticas pedagógicas, em diferentes momentos. **Esporte Treinamento:** Quando nas cartas falou-se de esporte como treinamento, observou-se que este sempre se dava em filas de cone e em repetições de gestos, notando-se o predomínio do método analítico-sintético, sendo eles precocemente especializados. **Esporte na rua:** Nesta categoria as falas sempre faziam menção àqueles jogos em forma de brincadeira, em terrenos vazios, campinhos, parques ou na própria rua. Como incentivadores e companhia para essas práticas foram citados amigos e familiares. **Conclusão:** Quando falou-se sobre o local onde iniciaram suas práticas esportivas as repostas dos alunos deixam claro a transferência da rua para a escola, como local de primeiro contato com o esporte. Isso demonstra como o espaço da rua, muito utilizada antigamente, vem entrando em desuso a cada dia (SCAGLIA, 2011). Quando mencionadas as aulas e os professores de educação física, ficou evidente um contexto de desenvolvimento pedagógico, no qual as aulas não apresentam um conteúdo elaborado e as aulas são usadas como mera recreação.

Palavras-chave

Educação Física, Esporte, Memória.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Problematização da deficiência física na execução da prática de queimada com alunos do curso de educação física

Jéssica Fernanda Perle, Stefanny Batista dos Santos, Ieda Mayumi Sabino Kawashita

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: O preconceito, usualmente incorporado e acreditado, é o reprodutor mais eficaz da discriminação e de exclusão, portanto da violência. Preconceito de qualquer coisa ou preconceito de alguma coisa significa “fazer um julgamento prematuro, inadequado sobre a coisa em questão”. **Objetivo:** Relatar e analisar as experiências vividas na intervenção da disciplina de Educação Física adaptada no IfSul de Minas em relação ao preconceito sobre a deficiência. **Metodologia:** Utilizamos o jogo de queimada e algumas variações para fazer as análises. Primeiramente foi aplicada a queimada tradicional, em seguida o jogo foi dividido em jogadores com o braço dominante imobilizado (A) *versus* jogadores com a disposição de todos os membros (B). Na segunda variação as duas equipes eram compostas por metade dos jogadores com o braço dominante imobilizado e a outra metade de jogadores com o uso livre dos braços. Na última, metade dos jogadores de ambas as equipes estavam vendados e sendo por seus companheiros, onde todos tinham os movimentos e membros livres. Todas as atividades tiveram duração de 5 minutos e os 10 últimos minutos foram destinados ao debate sobre o tema. Tivemos a participação de 12 alunos do 5º período noturno sendo 5 mulheres e 7 homens. **Resultados:** Os participantes se envolveram significativamente com todas as atividades. Na primeira variação os jogadores A tiveram mais dificuldade tanto no

manuseio da bola quanto para montar estratégias, relatando que a dificuldade de jogar sem o uso do braço dominante era maior, mas que não os impediavam de jogar. Enquanto o B mostrava-se mais cauteloso ao arremessar/queimar. Ao mesclar A e B, percebemos o companheirismo em deixar que todos arremessassem e não foi apresentado nenhum tipo de discriminação ou exclusão tanto em queimar quanto em quem era queimado. Já na queimada com vendados, em nenhum momento vimos alguém com disposição da visão auxiliar alguém vendado para arremessar a bola e o foco sempre era queimar aquele de enxergava pois, na percepção dos alunos, os que não enxergavam não poderiam reagir. No debate um dos alunos relatou que por ser um jogo de competição, eles queriam ganhar, e por isso, na última variação, quem estava enxergando preferia arremessar e queimar do que orientar alguém sem a visão para jogar a bola e correr o risco de perder o jogo. **Conclusão:** Mesmo com experiência na atividade proposta, os alunos tiveram algumas dificuldades em realizar as tarefas e através disso constataram que a deficiência vai além do que eles já conheciam. Isso proporcionou, tanto para nós quanto para os alunos, a reflexão sobre o tema de modo com que intervenhamos na nossa sociedade para gerar inclusão, respeito e igualdade dentro das possibilidades e oportunidades para portadores de deficiência.

Palavras-chave

Preconceito, Deficiência, Inclusão, Educação Física.

Aspectos socioculturais da Educação Física e Esporte

Atletismo no Ensino Fundamental I: um desconhecido

Fernanda Gabriela Rezende Casa Granede

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: O atletismo dentro do contexto escolar pode ser considerado um conteúdo de fundamental importância, pois as capacidades e habilidades motoras por ele exploradas servem de auxílio e de base para o aprimoramento e a execução de movimentos que serão utilizados em outras modalidades esportivas. Ainda, esta inclusão da prática do atletismo no ambiente escolar, tem uma importância decisiva para a formação de crianças e jovens, na medida em que esta modalidade pode lhes proporcionar vivências e experiências básicas, fundamentais para o seu desenvolvimento motor. (BRAGADA, 2000). Durante o ensino fundamental I os alunos passam obrigatoriamente por aulas de educação física, mas durante os 5 anos pouco se vê de esportes como atletismo. Caso entre em uma classe do ensino fundamental I e questiona aos alunos quanto aos conhecimentos deles sobre o atletismo as respostas são assustadoras. Alguns professores alegam dificuldades em trabalhar o atletismo pela falta de conhecimento diante do esporte. **Objetivo:** O objetivo do trabalho é um relato de experiência de aulas de atletismo realizadas em turmas de 3^a, 4^a e 5^a ano do ensino fundamental I em uma instituição carente da cidade de Muzambinho, com um olhar mais apurado para o desconhecimento. **Metodologia:** Foi realizada uma observação de 2 semanas nas aulas de educação física da instituição que se localiza na cidade de Muzambinho, e depois foram realizadas 6 aulas começando com perguntas e questionando-os

quanto o que é atletismo, o que já tinham visto do esporte, depois como foi notado um desconhecimento quanto ao que realmente consiste o atletismo foi mostrado vídeos e imagens das disputas do atletismo. Nas aulas seguintes focamos em um conhecimento prático do esporte passando por corridas, saltos e arremessos/lançamentos, finalizamos as aulas com brincadeiras populares onde é fácil observar a presença dos fundamentos do atletismo gerando uma discussão final quanto a importância do conhecimento de um esporte base. Aulas foram registradas por imagens e diário de campo. **Resultados:** Os resultados foram assustadores pois no período de observação notamos que nas aulas de educação física era sempre trabalhado queimada e algumas vezes pique-pega e quando questionamos os alunos quanto o que era atletismo eles não tinham nenhuma resposta ou algumas vezes se confundiam com esportes de aventura ou outros esportes e quando foi levado algo diferente para o contexto, como o atletismo foi notório a grande participação dos alunos e disposição para um novo aprendizado. **Conclusão:** Com o trabalho foi possível concluir que no ensino fundamental I da escola estudada, as aulas de educação física consiste somente queimada e pique-pega e pouco foi trabalhado quanto a outros esportes como atletismo e o mesmo sendo um esporte pouco midiático se torna um desconhecido para este público.

Palavras-chave

Atletismo, Ensino Fundamental I.

Biodinâmica do Exercício Físico

Avaliação eletromiográfica da inibição recíproca durante contrações isométricas e isotônicas dos músculos extensores e flexores do joelho

Maria Paula Martins Gomes¹, Marília Martins de Oliveira Pupim¹, Diego Lucas da Silva², Evandro Marianetti Fioco³, Edson Donizetti Verri³

1 Discente voluntária do projeto Saúde, Educação e Qualidade de vida do Claretiano – Centro Universitário de Batatais.

2 Discente bolsista do projeto Saúde, Educação e Qualidade de vida do Claretiano – Centro Universitário de Batatais.

3 Docente do projeto Saúde, Educação e Qualidade de vida do Claretiano – Centro Universitário de Batatais.

Resumo

Introdução: Na biomecânica, o sistema nervoso utiliza diversas vias para coordenar os músculos agonistas e antagonistas para a execução de um movimento harmônico, uma delas é a inibição recíproca, na qual os motoneurônios do músculo recebem impulsos excitatórios que levam à contração muscular. Os músculos opostos recebem sinais neurais levando a inibição. Sendo assim, durante a contração isométrica e isotônica de extensão do joelho, a inibição recíproca ativa os músculos agonistas e inibe os músculos antagonistas, possibilitando um movimento em sinergia. **Objetivo:** Avaliar com caráter descritivo o princípio da inibição recíproca por meio de eletromiografia as contrações isométricas e isotônicas dos músculos extensores e flexores do joelho. **Métodos:** Foram avaliadas 6 participantes do gênero feminino com idades entre 20 e 27 anos, onde todas praticavam atividades físicas. As coletas foram realizadas na academia do Claretiano – Centro Universitário. As avaliações eletromiográficas foram realizadas nos músculos, reto femoral (RF) e vasto medial (VM) agônicos e no bíceps femoral (BF) e semitendinoso (ST) antagonísticos,

nas seguintes condições, extensão isométrica e isotônica na cadeira extensora. **Resultados:** Os valores de RMS na contração isométrica foram RF = 169,25 μ V; VM = 500,18 μ V; BF = 52,26 μ V; ST = 58,04 μ V e na contração isotônica foram RF = 144,27 μ V; VM = 576,87 μ V; BF = 48,16 μ V; ST = 54,71 μ V; tais resultados demonstraram que durante a extensão de joelho em uma contração isométrica há uma maior inibição recíproca dos flexores de joelho, proporcionando assim, movimentos efetivos, regulares e sinérgicos. **Conclusões:** De acordo com os resultados podemos sugerir que segundo o princípio da inibição recíproca, quando ocorre a extensão do joelho, os extensores, agonistas, contraem-se e os antagonistas, flexores, são inibidos, principalmente na contração isométrica em relação a isotônica, portanto, quando há contração de um músculo agonista, conseqüentemente, terá relaxamento dos músculos antagonistas. Visto que são muito escassos os estudos sobre inibição recíproca, sendo necessário mais estudos para ampliar e confirmar os resultados obtidos.

Palavras-chave

Biomecânica, Motoneurônio, Eletromiografia.

Biodinâmica do Exercício Físico

Efeito da prática de 9 meses de judô na variabilidade da frequência cardíaca em crianças e adolescentes saudáveis

Vinícius Yukio Botelho Suetake¹, Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva¹, Paulo Costa Júnior², Gabriela Oliveira Vilela², Diego Giuliano Destro Christofaro²

¹ Instituto de Biociências- Universidade Estadual Paulista (UNESP). Rio Claro-SP.

² Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista (UNESP). Presidente Prudente-SP.

Resumo

Introdução: A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) é definida como a capacidade do sistema nervoso autônomo para modular o ritmo entre um batimento do coração e outro, e é avaliada pela taxa de oscilação do intervalo R-R do eletrocardiograma (VANDERLEI et al., 2009). A prática regular e sistemática do exercício físico proporciona adaptações autonômicas benéficas para VFC (LEICHT; ALLEN, 2008). No entanto, não se sabe quais são os benefícios reais que a prática regular de judô pode causar na saúde autonômica desses sujeitos. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi avaliar a variabilidade da frequência cardíaca nos domínios do tempo e frequência após 9 meses da prática de judô em crianças e adolescentes saudáveis. **Métodos:** A amostra foi composta por 21 indivíduos, participantes de um projeto social de Presidente Prudente/SP. Foram medidos peso e altura para a caracterização da amostra, posteriormente o cálculo do índice de massa corporal (IMC). A VFC foi mensurada através do monitor de frequência cardíaca POLAR modelo RS800CX, coletada por 30 minutos com o indivíduo em repouso. Todas as avaliações foram realizadas antes e ao final da intervenção de lutas. A modalidade de judô foi

ministrada com o protocolo de duas sessões semanais, em dias não consecutivos, duração de 90 minutos, por um período de 9 meses. A intensidade foi controlada pela escala de percepção subjetiva de esforço (BORG, 1987) para que as atividades permanecessem moderadas. Na análise estatística foi utilizado o teste t pareado para verificar possíveis diferenças entre os momentos pré e pós intervenção. A significância estatística adotada foi de 5% e o pacote estatístico utilizado na análise foi o SPSS. **Resultados:** Observa-se que para os índices do domínio do tempo houve aumento significativo no RMSSD no grupo judô ($p=0.003$). Quando considerado o domínio da frequência, em todos os índices analisados nesse estudo, o judô teve diferença significativa ao longo de 9 meses; LF ($p=0.016$); HF ($p=0.016$) e LF/HF ($p=0.010$). Aumentos significativos também foram observados em índices derivados do plot de Poincaré para as crianças e adolescentes do grupo judô ($p=0.003$). **Conclusão:** Portanto, a prática de 9 meses de artes marciais mostrou-se benéfica ao perfil autonômico desses sujeitos. Sugere-se, então, sua realização como forma alternativa dentre outros diversos tipos de exercícios físicos.

Palavras-chave

Artes marciais, Variabilidade da frequência cardíaca, Adolescentes.

Biodinâmica do Exercício Físico

Efeito agudo de diferentes intervalos de recuperação no tempo em exercício, nas concentrações de lactato e no tempo de manutenção próximo ou no $VO_{2máx}$ em treinamento intermitente

Franciel José Arantes, Públio Freitas Vieira, Diego Licnerski Borges, João Elias Dias Nunes, Adriano Alves Pereira

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia

Resumo

Introdução: O treinamento intermitente de alta intensidade (TIAI) é definido de forma didática, por séries repetidas curtas de esforços em alta intensidade, alternada por períodos de recuperação, sendo essa recuperação, capaz de exercer papel importante a cerca da eficácia do protocolo. **Objetivo:** Verificar as respostas agudas das concentrações de lactato $[La^-]$, tempo de exaustão (Tlim) e de exercício (TE), além do tempo de manutenção próximo ou no $VO_{2máx}$ ($t90VO_{2máx}$) bruto, percentual ao Tlim e ao TE em TIAI com diferentes intervalos de recuperação em corredores amadores. **Método:** Dez atletas amadores, saudáveis, com tempo médio nos cinco quilômetros de 18 minutos e 33 segundos, com idade, estatura, massa corporal e consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$) de 25 ± 4.6 (anos), 175 ± 0.08 (cm), 65.8 ± 8.1 (kg) e 54.76 ± 3.05 ($ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) respectivamente, participaram voluntariamente do estudo. Após teste incremental para obtenção dos valores máximos de $VO_{2máx}$ e da velocidade pico (V_{pico}), os sujeitos realizaram dois TIAI à 110% da V_{pico} diferidos pelo tempo de recuperação. Os protocolos consistiam em realizar números máximos de esforços com duração de 40 segundos com recuperação passiva de 40

ou 20 segundos (razão de esforço: recuperação de 1:1 e 2:1, 40:40 e 40:20 respectivamente). Durante os TIAI, análise do consumo de oxigênio permitiu a quantificação do $t90VO_{2máx}$ relativo ao $VO_{2máx}$ determinado durante o teste incremental. O TE foi quantificado como tempo total do protocolo, por vez, o Tlim, o tempo de recuperação foi excluído. Análises das $[La^-]$ pré e imediatamente após os protocolos também foram quantificados. Para a análise estatística foi utilizado o teste t pareado adotando 5% de nível de significância. **Resultados:** Os resultados estão apresentados em média e erro padrão da média. A análise estatística apontou diferença significativa no Tlim (40:40 [546.8 ± 29.65 segundos] e 40:20 [288.9 ± 19.38 segundos] $p = 0.001$), no TE (40:40 [1082.8 ± 59.78 segundos] e 40:20 [426.9 ± 29.36 segundos] $p = 0.002$) e no $t90VO_{2máx}$ percentual ao TE (40:40 [25.9 ± 5.38 %] e 40:20 [51.07 ± 5.73 %] $p = 0.01$) sem diferença significativa nas respostas das $[La^-]$ e do $t90VO_{2máx}$ bruto e percentual ao Tlim entre os protocolos ($p > 0.05$). **Conclusão:** Verificamos ao final que o tempo de recuperação exerce influência nas respostas do Tlim, TE e $t90VO_{2máx}$ percentual ao TE.

Palavras-chave

Desempenho atlético, Tempo de exercício, Treinamento intervalado.

Biodinâmica do Exercício Físico

Efeito de dois ritmos de dança de salão na hipotensão pós-exercício

Nuno Manuel Frade de Sousa¹, Daiane dos Santos Ferreira¹, Ana Cláudia Silveira¹, Grazieli Franklin Guimarães Sarmento¹ e Danilo Rodrigues Bertucci²

¹ Curso de Educação Física, Faculdade Estácio de Vitória, Vitória, ES.

² Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade; Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" Campus de Rio Claro, Rio Claro, SP.

Resumo

Introdução: A dança salão pode representar uma terapia alternativa para desenvolver o bem-estar em pessoas com prejuízos, físicos e psicossociais. Além disso, a estimulação pela música pode aumentar os efeitos benéficos do exercício aeróbio (AE) nas funções cognitivas e cardiorrespiratórias como a manutenção da pressão arterial (PA) ou mesmo a prevenção para o desenvolvimento da hipertensão arterial sistêmica (HAS). A HAS é uma doença crônica e multifatorial que pode ser tratada com estratégias não farmacológicas, como o AE. Após uma sessão de AE, já é bem estabelecido na literatura a diminuição na PA abaixo dos valores antes da sessão de exercício é denominada de hipotensão pós exercício (HPE). **Objetivo:** Foi avaliar e comparar a HPE entre duas sessões de dança de salão em ritmos diferentes (samba e bolero). **Métodos:** Dezenove mulheres normotensas, dançarinas em nível avançado, ($\bar{x} \pm DP$; 21,9 \pm 3,4 anos, IMC de 21,5 \pm 2,5 kg/m²), realizaram duas sessões experimentais de dança de salão nos dois ritmos propostos, samba de gafeira e bolero. A frequência cardíaca (FC) e a PA foram mensuradas antes e a cada 10 minutos durante os 60 minutos após cada sessão. A FC foi medida durante toda a sessão. Todos os dados apresentaram distribuição normal,

confirmado pelo teste Shapiro-Wilk. Foi utilizado ANOVA two-way de medidas repetidas com post hoc de Tukey para comparar a resposta da PA entre os diferentes ritmos de dança antes e após as danças. **Resultados:** A média da FC foi de 145 \pm 15 bpm (78 \pm 8 %FC_{max}) e 178 \pm 13 bpm (92 \pm 6 %FC_{max}) para o bolero e samba, respectivamente. Isso significa que a intensidade do bolero foi moderada enquanto do samba foi vigorosa. Após 10 minutos e no final da avaliação (60 minutos) de bolero, a pressão arterial sistólica (PAS) não foi significativamente diferente da de repouso 112,0 \pm 12,9 mmHg, $p > 0,05$. A PAS entre o 30^o e o 60^o minutos na sessão de samba foi estatisticamente diferente ($p < 0,05$) quando comparado aos valores de repouso (114,0 \pm 13,0 mmHg), evidenciando HPE. A pressão arterial diastólica não apresentou reduções no período após as sessões experimentais. **Conclusão:** Finalmente, os resultados do presente estudo mostram que o ritmo samba, foi capaz de causar a HPE, o que não ocorreu no bolero. Apesar da HPE não ocorrer no bolero, o trabalho cardíaco foi menor. Assim, ritmos mais intensos são efetivos para prevenir e tratar possíveis fatores de riscos cardiovasculares para essa população.

Palavras-chave

Exercício físico, Pressão arterial, Trabalho cardíaco.

Biodinâmica do Exercício Físico

Efeitos da intensidade do treinamento aeróbio aquático sobre a dor e a incapacidade física de indivíduos com dor lombar crônica

Denise Rodrigues Fernandes¹, Ana Carolina Kanitz^{1,2}, André Ivaniski Mello², Bruna Machado Barroso², Luiz Fernando Martins Kruehl²

¹ Universidade Federal de Uberlândia

² Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Resumo

Introdução: A dor lombar crônica ou lombalgia refere-se a dores musculoesqueléticas na região vertebral ou paravertebral lombar que persiste por mais de 12 semanas e são extremamente frequentes na população adulta de meia idade podendo estar ligado ao nível de qualidade de vida influenciando nas atividades diárias desses indivíduos. **Objetivo:** Analisar os efeitos da intensidade do treinamento aeróbio sobre a dor e a incapacidade física de indivíduos com dor lombar crônica. **Método:** Participaram do estudo 15 indivíduos de ambos os sexos, com idade entre 30 e 50 anos, com diagnóstico de dor lombar crônica por pelo menos 12 semanas. Os voluntários foram divididos randomicamente em dois grupos de intervenção: grupo de corrida em piscina funda em alta intensidade (GAI; n=7) e grupo de corrida em piscina funda em intensidade moderada (GAM; n=8). Os programas de intervenção tiveram duração de 12 semanas com duas sessões semanais de 45 minutos. A intensidade dos treinamentos aeróbios foi manipulada através de percentuais da frequência cardíaca do segundo limiar ventilatório sendo estes progressivos. Para avaliar a dor e a incapacidade física pré e pós-período de intervenção foram utilizados a Escala Visual Analógica (EVA) que consiste em uma linha horizontal de 100mm ancoradas pelas palavras descritoras “sem dor” e “dor muito severa” no início e no final

desta linha onde voluntário deve marcar na linha o ponto que representa a dor percebida no momento, e o Questionário Oswestry para Avaliação da Dor Lombar (QOADL) que consiste em 10 sessões relacionadas às atividades do cotidiano (intensidade da dor, cuidados pessoais, pesos, andar, sentar, de pé, sono, vida sexual, vida social e viagens) que avalia como a lombalgia afeta a capacidade de realizar as atividades da vida diária dos sujeitos. Para análise estatística utilizamos a *Generalized Estimating Equations* (GEE), com *post hoc* de Bonferroni ($\alpha = 0,05$). **Resultados:** A média dos centímetros assinalados na EVA teve o valor de $5,7 \pm 0,59$ para o GAM pré-treinamento e $1,89 \pm 0,38$ pós-treinamento e $5,94 \pm 0,69$ para o GAI pré-treinamento e $2,82 \pm 1,03$ pós-treinamento mostrando que a dor apresentou uma redução significativa do pré para o pós-treinamento ($p < 0,001$) nos grupos avaliados. Os valores absolutos obtidos através do QOADL foram de $10,13 \pm 1,41$ para o GAM pré-treinamento e de $6 \pm 1,36$ pós-treinamento e de $14,5 \pm 2,17$ para o GAI pré-treinamento e de $8,2 \pm 1,21$ pós-treinamento indicando uma melhoria significativa na influência da dor lombar na vida diária ($p < 0,001$) nos grupos. **Conclusão:** Desta forma, acredita-se que os programas de treinamento utilizados neste estudo foram eficientes para diminuir a dor lombar crônica e a influência desta na capacidade de realizar atividades diárias.

Palavras-chave

Dor lombar crônica, Exercícios aquáticos, Lombalgia crônica, Treinamento aeróbico.

Biodinâmica do Exercício Físico

Estratégias de pacing e a performance em corridas de curta duração

Mariana Leandro da Rosa Castro¹, Mateus Junior Rosa¹, Jean José Silva¹, Karina de Almeida Brunheroti¹, Bruna Ricciardi de Matos¹, Luis Fabiano Barbosa¹

¹ Laboratório de Fisiologia do Exercício, Universidade do Estado de Minas Gerais - Unidade Passos, Passos, MG, Brasil.

Resumo

Introdução: O design “closed-loop” (circuito fechado) é característico de muitos esportes individuais, como a corrida. Nestas modalidades, o atleta deve percorrer, no menor tempo possível, uma distância determinada ou a maior distância possível em determinado tempo. Nestes eventos, a competição se dá diretamente contra outros atletas (*head-to-head*) ou contra o relógio (*time trial*). Em competições *head-to-head*, vários fatores, entre eles a ação dos oponentes ou membros da equipe, influenciam a dinâmica da corrida. Em eventos do tipo *time trial*, o resultado é determinado pelo tempo necessário para completar dada distância. Em ambas, a distribuição do trabalho (*pacing*) é de grande importância para a performance. **Objetivo:** analisar o possível efeito das diferentes estratégias de distribuição da intensidade sobre a performance individual aeróbia de curta duração em indivíduos ativos. **Metodologia:** dez indivíduos ativos do gênero masculino (23 ± 5 anos; 71,4 ± 10,3 kg; 12,8 ± 6,1% G; V_{max} 17 ± 2 km/h; FC_{max} 199 ± 7 bpm; [La]_{max} 14,51 ± 2,16 mM) realizaram, em esteira rolante e em dias diferentes, os seguintes testes: 1) teste incremental para a determinação da velocidade máxima (V_{max}); 2) 4 testes contínuos de carga constante (85%, 90%, 95% e 100% V_{max}), em ordem aleatória, para determinação da velocidade crítica (VC) e da capacidade de trabalho anaeróbio (CTAn) sendo este modelo de VC uti-

lizado para estimar a velocidade que levaria a exaustão em 3 minutos (V_{3'tlim}) e; 3) 3 testes contínuos de carga variável, em ordem aleatória: a) *even-pace* (ES): exercício de carga constante na velocidade V_{3'tlim}; b) *slow-start* (SS): exercício de carga variável com velocidade inicial 10% abaixo da V_{3'tlim}, crescendo linearmente até atingir 110% V_{3'tlim} antes do terceiro minuto; c) *fast-start* (FS): exercício de carga variável com velocidade inicial 10% acima da V_{3'tlim}, decrescendo linearmente até atingir 90% V_{3'tlim} antes do terceiro minuto. Nas condições SS e FS, após o alcance de 110% ou 90% V_{3'tlim}, a velocidade era ajustada (transição) para 100% V_{3'tlim}. Todos os testes foram realizados até a exaustão voluntária. **Resultados:** não foi observada diferença significativa para FC pico (bpm) e [Lac]pico (mM) entre os protocolos experimentais. Não foram observadas diferenças significantes para os valores de t_{lim} (193 ± 26 s) em ES quando comparados as demais condições (FS: 207 ± 25 s; SS: 181 ± 24 s). No entanto, o t_{lim} observado em FS foi significativamente superior (14,77%) aos valores observados em SS (p ≤ 0,05). **Conclusão:** embora as estratégias adotadas durante uma competição sofra influência de vários fatores ambientais externos, aqui, ao considerar a performance individual somente, a adoção de estratégia do tipo FS parece favorecer o aumento do t_{lim} quando comparado com SS.

Palavras-chave

Aeróbia, Estratégia, Dinâmica, Trabalho.

Financiamento

FAPEMIG

Biodinâmica do Exercício Físico

Identificação da intensidade do limiar anaeróbio em teste incremental com/sem a condução da bola

Danilo Rodrigues Bertucci^{1,2}, Nuno Manuel Frade de Sousa³, Danilo Demarchi¹ e Vilmar Baldissera^{1,2}

1 Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade; Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" Campus de Rio Claro, Rio Claro, SP.

2 Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Laboratório de Fisiologia do Exercício – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP.

3 Curso de Educação Física, Faculdade Estácio de Vitória, Vitória, ES.

Resumo

Introdução: A capacidade aeróbia é muito importante para jogadores de futebol. Um sistema aeróbio bem treinado diminui o tempo de recuperação após esforços de alta intensidade, por isso é fundamental que os atletas de esportes compostos de esforços repetitivos possuam elevados níveis de treinamento. O limiar anaeróbio (LAN) é um dos componentes da capacidade aeróbia, velocidades de corrida elevadas associadas ao LAN significam teoricamente, que o jogador manterá intensidades mais elevadas por mais tempo sem que ocorra o acúmulo de lactato, além de cobrir maiores distâncias durante o jogo. **Objetivo:** Identificar a velocidade associada ao LAN (VLan) por meio das concentrações de lactato sanguíneo em jovens futebolistas utilizando um teste incremental com/sem a condução da bola. **Métodos:** Participaram do estudo 16 adolescentes do sexo masculino, jogadores das categorias de base do Esporte Clube XV de Novembro de Jau, ($\bar{x} \pm DP$, idade 14,5 \pm 0,5 anos, peso corporal 58,0 \pm 6,7 kg, estatura 158 \pm 11 cm e IMC 22,9 \pm 1,2 kg/m²), divididos em dois grupos, o grupo com condução da bola (GCB, N = 8) e o grupo sem condução da bola (GNB, N = 8). Foi realizado um teste incremental que iniciava em 7km/h com aumento de 1km/h com estágios fixados em

300 metros e pausa de dois minutos entre os estágios. Foi demarcado no próprio campo de treinamento um retângulo de (15 metros de comprimento por 6 metros de largura). A velocidade de corrida foi controlada por um metrônomo (software Beat Test & Training). Ao final de cada estágio, foram coletadas amostras sanguíneas do lóbulo da orelha (25 μ l) e para posterior análise das concentrações de lactato no sangue, onde foi utilizado o equipamento lactímetro (1500 Sport, Yellow Springs Instruments Inc., USA). O Lan foi determinado por inspeção visual, pelo aumento exponencial da concentração de lactato no sangue. **Resultados:** VLan (km/h) e concentração sanguínea de lactato na VLan (mM) expressos em $\bar{x} \pm DP$ não foram significativamente diferentes (GCB, 10,9 \pm 1,1 e GNB, 11,3 \pm 0,7 $p = 0,250$) e (GCB, 3,4 \pm 1,0 e CG, 2,9 \pm 0,7 $p = 0,368$) respectivamente. **Conclusão:** O LAN foi identificado em ambos os grupos, dessa forma, ação da condução da bola, não foi suficiente para alterar a VLan ou a concentração sanguínea de lactato. Assim, em exercícios utilizando a bola a motivação dos atletas aumenta melhorando o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas.

Palavras-chave

Concentração de lactato, Capacidade aeróbia, Futebol.

Biodinâmica do Exercício Físico

Influência da periodização ondulatória por semana e por sessão sobre a massa gorda de praticantes de hidroginástica

Marcelo Miranda Nascimento¹, Wonder Passoni Higino², Daniela Gomes Martins Bueno²

¹ Discente do Curso Superior de Educação Física do IFSULDEMINAS–Campus Muzambinho.

² Docentes do Curso Superior de Educação Física do IFSULDEMINAS–Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: A Hidroginástica é a ginástica no meio aquático, diferencia-se assim das outras modalidades e destaca-se por alguns benefícios devido às propriedades físicas que este meio oferece. Para que esses benefícios sejam maximizados, a implantação de um sistema de periodização torna-se um fator indispensável. Atualmente surgiram novas maneiras de manipulação das diversas variáveis do treinamento com um determinado modelo de periodização, que no caso foi denominado periodização ondulatória. Nessa periodização é grande a constância de alternância de intensidade e volume a cada semana ou sessão de treino comparadas com as outras periodizações utilizadas, proporcionando dessa forma alterações de estímulos com maior frequência, evitando a estagnação das capacidades físicas. **Objetivo:** Assim, o presente estudo teve como objetivo comparar a influência de dois tipos de periodização ondulatória (oscilação das intensidades por semana ou oscilação das intensidades por sessão) sobre a massa gorda de mulheres praticantes de hidroginástica após 39 sessões de treino de 60 minutos de duração cada. **Metodologia:** Na composição da amostra foram selecionadas 24 mulheres divididas em dois grupos: a) grupo periodização ondulatória por

sessão (SESSÃO; n = 12); b) grupo periodização ondulatória por semana (SEMANA; n = 12). A referida amostra apresentou idade entre 50 a 60 anos, altura média de $1,58 \pm 4,53$ m e peso médio de $68,9 \pm 9,32$ Kg, eram saudáveis e aptas para a prática de atividade física. A massa gorda foi avaliada por meio da Balança de Bioimpedância In Body 720 / Korea, que analisou os resultados do peso de gordura corporal. As análises estatísticas foram processadas e analisadas por meio do *software* SPSS versão 20.0. Para verificar a normalidade da distribuição dos dados foi realizado o teste de Shapiro-Wilk. Os fatores grupo e momento (pré e pós) foram analisados por meio do ANOVA para medidas repetidas com teste de Post Hoc de Bonferroni. Para a análise foi adotado um nível de significância de $p \leq 0,05$. **Resultado:** Como resultado pode-se verificar uma redução significativa da massa gorda em ambos os grupos após o período de intervenção, reduzindo os valores de média e desvio padrão no grupo semana de 25,45 (8,05) para 24,44 (7,92) e no grupo sessão de 26,94 (8,38) para 25,71 (8,16). **Conclusão:** Conclui-se portanto que os dois tipos de periodização ondulatória, por semana e por sessão proporcionaram ganhos significativos entre os momentos pré e pós na variável massa gorda.

Palavras-chave

Hidroginástica, Periodização ondulatória, Massa gorda.

Biodinâmica do Exercício Físico

Influência de dois diferentes vídeos sobre o balanço simpático-vagal em jovens universitários

Oscar Alejandro Bello Beltrán¹, Douglas Luiz da Silva¹, Renato Aparecido de Souza²

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: A análise da variabilidade da frequência cardíaca (VFC) tem sido utilizada como instrumento não invasivo de monitoramento do comportamento do sistema nervoso autônomo (componente simpático e parassimpático). Dentre os inúmeros parâmetros de análise tem sido documentado que a relação das baixas frequências com as altas frequências espectrais (LF\HF) representa o melhor parâmetro para observação do equilíbrio simpático-vagal, podendo refletir aspectos de ansiedade e estresse. Quanto maior os valores nessa razão maior atividade simpática e o inverso também é verdadeiro, ou seja, quanto menor os valores dessa razão maior a atividade vagal (parassimpática) Associado a esse contexto, é comum na prática esportiva o uso de dispositivos móveis para ouvir e assistir vídeos em situações pré-competição e ou pré-treino e pouco tem se discutido o efeito dessas sensações sobre a VFC. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi analisar o efeito da música e estímulos visuais de dois vídeos (estressante e relaxante) sobre o balanço simpático-vagal por meio da VFC em jovens universitários. **MÉTODOS:** Foram selecionados 10 indivíduos saudáveis jovens universitários com idade compreendida entre 19 a 26 anos. Para a aquisição dos dados foi utilizado o frequencímetro Polar RS800CX G5 ajustado na altura do ápice do coração perfazendo todo o tórax de cada

um dos indivíduos. Os dados foram transferidos e analisados no software Kubius HRV no domínio da frequência especificamente quanto a variável LF\HF. O procedimento do estudo foi o seguinte: inicialmente os voluntários ficavam confortavelmente deitados em uma maca durante 10 minutos para o retorno dos valores basais dos parâmetros cardiovasculares. Em seguida, aleatoriamente cada voluntário assistiu e ouviu um vídeo contendo 5 minutos de música instrumental relaxante (Chia Tay - Stone ft. Young TK, Spyder, S. de 135 bpm) com estímulos visuais agradáveis e 5 minutos de música estressante (Are You Dead Yet - Children of Bodom com 192 bpm) com estímulos visuais desagradáveis. **Resultados:** Observou-se um incremento de 35% na razão LF\HF após o estímulo estressante em relação o estímulo relaxante (1,32 versus 0,87, respectivamente). O teste t de Student para amostras pareadas revelou $p < 0,05$. **Conclusão:** Os resultados sugerem que os vídeos podem influenciar diretamente o sistema nervoso autônomo de tal maneira que o estímulo do vídeo estressante promoveu maior atividade simpática em relação ao vídeo relaxante. Futuras investigações associadas a manifestações fisiológicas e bioquímicas do estresse são necessárias para melhor compreensão do fenômeno principalmente em situações pré-competição e ou pré-treino.

Palavras-chave

Variabilidade da frequência cardíaca, Estímulo sonoro, Estímulo visual, Estresse.

Biodinâmica do Exercício Físico

Método tabata: análise do efeito agudo sobre o tempo de reação simples, pico de torque e creatina kinase

Diego Ribeiro Pires, Ana Carolina Corsi Pereira, Wonder Passoni Higino

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: O método Tabata tem sido amplamente utilizado, principalmente em modalidades como o cross-fit devido sua alta intensidade e curta duração, porém pouco se sabe sobre sua influência aguda em variáveis neuromusculares e metabólicas. **Objetivo:** Verificar o efeito agudo da realização do método Tabata sobre o pico de torque isométrico (PTI), tempo de reação simples (TRS) e concentração plasmática de creatina kinase (CK). **Metodologia:** Participaram do estudo nove voluntários do gênero masculino, treinados no movimento de agachamento há pelo menos 12 meses ($21,45 \pm 3,11$ anos de idade; $174 \pm 8,33$ cm de altura; $72,13 \pm 11,81$ kg de peso corporal). Para verificação do TRS foi utilizado o software *Reaction Time Task* configurado para apresentar apenas 1 estímulo e uma única resposta. Para determinar o PTI utilizou-se de um dinamômetro isocinético da marca *Biodex*, e por fim, para determinação da CK utilizou-se o equipamento *Reflotron Plus*. Estes testes foram aplicados previamente a realização do método Tabata e após, com exceção do TRS que foi mensurado antes do aquecimento, entre o aquecimento e o método Tabata e após a realização do Tabata. O método Tabata consiste na execução de 8 séries de 20 segundos de exercício por 10 segundos de pausa (8x20s; pausa de 10s). Para o presente estudo, foram aplicadas duas sequencias de (8x20s; pausa de 10s), separadas

por 120 segundos de intervalo. Para análise estatística utilizou-se o teste de normalidade de Shapiro Wilk, média, desvio padrão e o teste T para amostra em pares e o ANOVA one way no pacote estatístico IBM SPSS versão 20. Adotou-se $p < 0,05$. **Resultado:** Após a realização das 2 sequências do método Tabata, verificou-se uma queda estatisticamente significativa no PTI (pré: $336,2N \pm 55,52N$; pós: $252,7N \pm 43,47N$; $p=0,002$) e um aumento nos níveis plasmáticos de CK (pré: $345,2\mu/l \pm 304,47\mu/l$; pós: $391\mu/l \pm 324,29\mu/l$; $p=0,006$). Com relação ao TRS foi constatada um aumento significativo ($p=0,003$) deste quando comparado os momentos pós aquecimento ($0,250s \pm 0,019s$) e pós realização do método Tabata ($0,268s \pm 0,020s$), e não foram encontradas diferenças significantes quando comparado o momento repouso ($0,258s \pm 0,01s$) com os demais momentos. **Conclusão:** Após análise criteriosa dos dados, conclui-se que o método Tabata incide uma forte influência sobre as variáveis analisadas, e que apenas 2 séries já foram suficientes para um aumento considerável da fadiga e dano muscular, gerando também uma piora no TRS. Afim de prevenir lesões, estes resultados podem nos levar a repensar a quantidade de séries e ordem dos exercícios mais complexos dentro de uma sessão de treinamento utilizando o método Tabata.

Palavras-chave

Método Tabata, Tempo de reação simples, Pico de torque, Dano muscular.

Biodinâmica do Exercício Físico

Reprodutibilidade do limiar anaeróbio determinado através do teste de corrida de 3000 metros em pista de atletismo

Bianca Ribeiro Tobias¹, Herley Henrique Costa Dionísio¹, José Vítor Vieira Salgado¹, Fabiano Fernandes da Silva¹, Wonder Passoni Higino¹

¹ Laboratório de Campo de Pista (LACAP) - Centro de Ciências Aplicadas a Educação e Saúde (CeCAES), IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: A adoção de um teste físico diante de um processo de prescrição e acompanhamento das melhoras decorrentes do treinamento, baseia-se na sua validade, fidedignidade, sensibilidade e reprodutibilidade. A reprodutibilidade é uma característica fundamental para a validação de testes físicos, uma vez que os efeitos do treinamento desportivo para atletas altamente treinados são menores quando comparados à pessoas pouco treinadas. **Objetivo:** Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo, verificar a reprodutibilidade do teste de corrida de 3000 metros que tem como característica, a determinação do limiar anaeróbio de forma indireta. **Métodos:** Quatorze voluntários, do sexo masculino ($30,57 \pm 8,34$ anos; $85,87 \pm 20,85$ kg; $1,80 \pm 0,10$ m; $19,65 \pm 7,96$ %gordura), praticantes da modalidade de corrida de longa duração (5 e 10km) a pelo menos três meses, foram recrutados e submetidos aos seguintes testes em dias distintos: a) avaliação antropométrica (peso, altura e porcentagem de gordura corporal) através do aparelho de bioimpedância *InBody 720*; b) Teste de corrida de 3000 metros em pista de atletismo de 400 metros (7,5 voltas), onde o voluntário foi orientado a percorrer a distância no me-

nor tempo possível. Foram consideradas as variáveis, tempo total dos 3000 metros (TT-3k), velocidade média para os 3000 metros (VM-3k) e o Limiar Anaeróbio Individual determinado através de uma fórmula de regressão para o teste de 3000 metros (LAI); c) Entre dois e sete dias após sua primeira aplicação, o teste de 3000 metros foi repetido para verificação de sua reprodutibilidade. **Resultados:** Através do coeficiente de correlação intraclasse (ICC), todas as variáveis estudadas apresentaram uma excelente replicabilidade (TT-3k - ICC = 0,92 à 0,99; VM-3k - ICC = 0,89 à 0,98; LAI - ICC = 0,92 à 0,99). Diante do teste *T Student* e do teste de correlação de Pearson, todas as variáveis foram estatisticamente semelhantes e apresentaram uma alta correlação entre o primeiro e o segundo momento (TT-3k - $841,57 \pm 150,12$ seg. e $834,71 \pm 143,39$ seg., $r = 0,97$; VM-3k - $13,22 \pm 2,53$ km e $13,26 \pm 2,13$ km, $r = 0,97$; LAI - $11,85 \pm 2,17$ km e $11,92 \pm 2,09$ km, $r = 0,97$). **Conclusão:** Desta forma, conclui-se que o teste indireto de corrida de 3000 metros para determinação do Limiar Anaeróbio Individual, apresenta uma alta reprodutibilidade na determinação de suas variáveis.

Palavras-chave

Reprodutibilidade, Limiar Anaeróbio, Corrida.

Biodinâmica do Exercício Físico

Treinamento resistido e influência da ordem de execução do treinamento concorrente na força e no limiar anaeróbico

Ana Carolina Corsi Pereira, Diego Ribeiro Pires, Elisângela Silva, Wagner Zeferino de Freitas

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

Introdução: Encontram-se na literatura evidências que apontam para uma possível influência negativa sob o desempenho físico quando o treinamento de força e aeróbio é realizado na mesma sessão de treinamento, porém ainda não há um consenso sobre isto. **Objetivo:** comparar os efeitos crônicos da ordem de aplicação do treinamento concorrente, força+aeróbio/aeróbio+força, e apenas treinamento resistido sobre resistência de força, força máxima, pico de torque e limiar anaeróbico. **Metodologia:** Participaram do estudo 16 homens do sexo masculino sedentários, que foram divididos em 3 grupos: musculação (MS) (n=5; 23,4±4,6 anos, 81,8±18,4 Kg, 1,74±0,07 m), musculação+aeróbio (MA) (n=6; 31,5±6,9 anos, 89,3±10,4 Kg, 1,81±0,09 m) e aeróbio+musculação (AM) (n=5; 22,8±4,9 anos, 68,5±3,8 Kg, 1,75±0,03 m). O treinamento totalizou 18 sessões realizadas 3 vezes por semana. O treinamento resistido foi composto de 2-5 séries de 1-16 repetições máximas com pausas passivas de 1-3 minutos. O treinamento aeróbio foi realizado em uma esteira utilizando método contínuo [1ª semana: 30min, 2 Km/h abaixo do Limiar Anaeróbico (LAn)] e intermitente (2ª semana: 30min com 5 séries de 5 min no LA e pausa ativa de 1 min 2 Km/h abaixo do LA; 3ª, 4ª, 5ª e 6ª semana: 35 min com 6-9 séries de 1-4 min 1,5Km/h acima do LAn e pausa ativa de 1-3 min abaixo do LA). O LAn foi determinado utilizando o teste de Conconi. A força máxima foi mensurada através do teste de 1 repetição máxima (1RM); resistência de força foi

mensurada através do teste de repetições máximas com 60% de 1RM e pico de torque foi avaliado no dinamômetro isocinético através de uma série de 15 repetições a 300°/s. Todos os testes foram realizados previamente ao início do treinamento e ao final do período (18 sessões) de treinamento. Para análise estatística utilizou-se: média, desvio padrão e ANOVA para medidas repetidas através do pacote estatístico IBM SPSS versão 20. Adotou-se $p < 0,05$. **Resultados:** após 18 sessões de treinamento verificou-se, para os momentos pré-pós intra-grupo, um aumento significativo na resistência de força (MS $p = 0,000$, MA $p = 0,003$ e AM $p = 0,016$) e força máxima (MS $p = 0,033$, MA $p = 0,000$ e AM $p = 0,001$) para todos os grupos; para estas duas variáveis não houve diferença entre os grupos. Em relação ao pico de torque identificou-se um aumento apenas no grupo AM ($p = 0,022$) no momento pré-pós intra-grupo. Também observou-se um aumento significativo no LAn dos grupos MA e AM ao final do treinamento ($p = 0,000$ para ambos os grupos), sendo que estes também foram significativamente superiores em relação ao grupo MS ($p = 0,016$ e $p = 0,002$ respectivamente). **Conclusão:** Conclui-se que não houve interferência nos grupos na força de resistência, força máxima e pico de torque. No entanto, os grupos MA e AM apresentaram vantagem sobre o MS por possibilitarem um ganho significativo no LA após 18 sessões de treinamento.

Palavras-chave

Treinamento concorrente, Treinamento resistido, Resistência aeróbia.

Biodinâmica do Exercício Físico

Variabilidade percentual de 12 repetições máximas em função de 1 repetição máxima em exercícios de cadeia cinética aberta-monoarticular e fechada-multiarticular

Jéssica Fernanda Perle¹, Wagner Zeferino de Freitas¹, Wonder Passoni Higino¹, Fabiano Fernandes da Silva¹, Renato Aparecido de Souza²

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: A prescrição de exercícios resistidos tem sido amplamente discutida na literatura científica e frequentemente baseada em uma porcentagem de uma repetição máxima (% de 1RM). Contudo, estudos anteriores indicam uma variabilidade do número de repetições até a falha concêntrica em função do % de 1RM prescrito e do tipo de exercício realizado (mono ou multiarticular). Assim, torna-se impreciso estabelecer relações entre o percentual de 1 RM e o número de repetições máximas que podem ser executadas, obtendo uma variabilidade interindividual no número de repetições. Por outro lado, também tem sido adotado um determinado número de RM (por exemplo, 12RM) para padronizar a prescrição dos exercícios resistidos. Contudo, a variabilidade de 12RM para um determinado % de 1RM não tem sido documentado, principalmente em função de variações quanto ao tipo de cadeia cinética (fechada ou aberta) e ao número de articulações envolvidas (multiarticular ou monoarticular). **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi comparar a variabilidade percentual de 12RM em função de 1RM em exercícios de cadeia cinética fechada e multiarticulares (agachamento livre) e exercícios de cadeia cinética aberta e monoarticulares (cadeira extensora). **Método:** Foram selecionados 6 homens jovens (20-25 anos). Todos os voluntários foram submetidos aleatoriamente ao

teste de 1RM e 12RM nos dois exercícios (cadeira extensora e agachamento livre), com intervalo de no mínimo de 24 horas entre eles. Todos os testes aconteceram após um aquecimento inicial de 5 minutos em esteira ergométrica com velocidade média 7 km/h. Entre as tentativas para encontrar o 1RM ou 12RM, uma pausa de 5 minutos foi adotada. O número máximo de 4 tentativas foi estabelecido para obtenção das RMs. **Resultados:** Considerando a não normalidade dos dados, o teste de Wilcoxon pareado foi aplicado e não encontrou-se diferenças ($p > 0,05$) entre a variabilidade percentual média de 12RM em função de 1RM da cadeira extensora e o agachamento livre. Em termos percentuais, 12RM representou uma variabilidade individual de 50% a 94% de 1RM na cadeira extensora e de 63-86% no agachamento livre. **Conclusão:** Em função das condições experimentais adotadas, 12RM representou semelhante variabilidade percentual em função de 1RM em exercícios de cadeia cinética fechada e multiarticulares (agachamento livre) e exercícios de cadeia cinética aberta e monoarticulares (cadeira extensora). Assim, sugere-se que, apesar da distinta quantidade de massa muscular envolvida e a variabilidade interindividual, o protocolo de 12 RM em termos percentuais de 1RM, é semelhante para os dois exercícios estudados (agachamento livre e cadeira extensora).

Palavras-chave

Exercício de resistência, Prescrição de exercício, Intensidade relativa, Confiabilidade.

Biodinâmica do Exercício Físico

Resposta sobre a força muscular, capacidade aeróbia e perfil lipídico após exercício combinado em mulheres pós menopausadas

Ana Luiza Amaral Ribeiro, Igor Moraes Mariano, Jéssica Sanjulião Giolo, Juliene Gonçalves Costa, Guilherme Morais Puga

Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Resumo

Introdução: Em mulheres pós menopausadas ocorrem aumento de disfunções endócrino metabólicas que ocasionam dislipidemias, acúmulo de gordura corporal, perda de força e de outras capacidades físicas. A prática do exercício físico é um importante meio para o controle dessas perdas, se mostrando uma boa estratégia para tratamento e prevenção. **Objetivo:** Analisar os efeitos do treinamento de dez semanas de exercícios combinados no perfil lipídico, na força e na capacidade aeróbia de mulheres pós menopausadas. **Método:** Participaram desse estudo 15 mulheres pós menopausadas com amenorria de média 5 ± 4 anos, idade de 52 ± 5 anos e IMC de 27 ± 3 Kg/m². O treinamento ocorreu 3 vezes por semana durante dez semanas com exercício aeróbio e resistido de modo combinado, sendo 5 minutos de aquecimento na esteira a $5,5$ Km/h, 20 minutos na esteira na intensidade do limiar ventilatório 1 e 20 minutos de exercícios resistidos na forma de circuito a 60% de 1RM. Os testes foram aplicados antes e depois do treinamento e consistiram em uma repetição máxima (1RM) nos aparelhos *leg press*, supino máquina, puxador, crucifixo máquina e remada para avaliação da força e teste de 6 minutos para capacidade

de aeróbia. A coleta de sangue ocorreu na semana anterior ao início do treinamento e 72h após o término da última semana de treino. Para análise estatística foi utilizado o teste *t student* para amostras pareadas através do programa SPSS. **Resultado:** O teste *t student* mostrou aumento significativo na força (165 ± 8 para 249 ± 10 kg; 27 ± 1 para 37 ± 0.9 kg; 31 ± 2 para 41 ± 2 kg; 20 ± 1 para 31 ± 1 kg; e 58 ± 2.3 para 74 ± 1 kg para *leg press*, supino máquina, puxador, crucifixo máquina e remada respectivamente). Houve melhora no teste de 6 minutos (pré, de 615 ± 15 seg e pós de 646 ± 13 seg). Além disso, houve diminuição significativa no colesterol total de 212 ± 8 para 198 ± 7 mg/dL e no HDL de 59 ± 5 para 53 ± 4 mg/dL, com uma tendência de redução no LDL de 127 ± 9 para 118 ± 6 mg/dL ($p=0,07$). Não houve diferença nos valores de VLDL, Triglicerídeos e Glicose. **Conclusão:** Após dez semanas de treinamento aeróbio e resistido combinado observamos a melhora na força específica, na capacidade aeróbia e na concentração de colesterol total e LDL das voluntárias, mostrando um método eficaz para melhora da saúde de mulheres na pós menopausa.

Palavras-chave

Mulheres, Exercício combinado.

Biodinâmica do Exercício Físico

Perfil antropométrico e de capacidades físicas dos alunos ingressantes no curso de Educação Física-UFU: Estudo Piloto

Janaina Oliveira Alves Sousa, Bruna Thaís Gomes de Brito, Victor Hugo Vilarinho Carrijo, Breno Batista da Silva, Guilherme Morais Puga

Universidade de Pernambuco. Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UPE/UFPE. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde. Recife, Brasil.

Resumo

Introdução: O perfil antropométrico e as capacidades físicas estão diretamente relacionados com índices de manutenção de saúde e de desempenho nos exercícios e esportes, os quais são desenvolvidos e promovidos durante o curso de Educação Física. **Objetivo:** Analisar o perfil antropométrico e de capacidades físicas dos alunos ingressantes do curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, MG. **Metodologia:** Participaram do estudo 28 voluntários de ambos os gêneros, ingressantes do curso de Educação Física da UFU no início do ano de 2016. Para análise do nível de atividade física foi aplicado Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ, e o histórico de prática de esportes e de saúde foi avaliado por anamnese. Além disso foram avaliados o % de gordura pela avaliação de sete dobras cutâneas (Jackson e Pollock, 1978), flexibilidade pelo banco de Wells, a capacidade aeróbia pelo teste T5min, a potência de membros inferiores pelo teste de saltos contra movimentos (Ergo Jumptest) e a força de preensão manual pelo dinamômetro. **Resultados:** Deste total (n= 28), 53,6% (15) eram homens e 46,4% eram mulheres (13) com idade $19,6 \pm 4,1$ anos e $23,1 \pm 3,1$ Kg/m² de IMC. Dentre os homens 85,8% (13) e 84,5% (11) mulheres apresentavam IMC normal, e 6,6% (1) ho-

mens e 15,5% (2) mulheres apresentavam sobrepeso, e 6,6% (1) homens apresentava obesidade grau I. A medida geral de RCQ foi $0,78 \pm 0,07$ no qual, homens 53,3% (8) e 46,1% (6) mulheres apresentavam nível baixo, e 40% (6) homens e 30,7% (4) mulheres apresentavam nível moderado, e 6,6% (1) homem e 23% (3) apresentava alto nível de adiposidade abdominal que reflete em risco de doenças cardiovasculares (DCV). Os alunos apresentaram flexibilidade de 35 ± 9 cm; altura de saltos de 27 ± 7 cm com potência máxima de 39 ± 7 W; $v\text{Vo}_{2\text{max}}$ de 198 ± 40 m/min e $\text{Vo}_{2\text{max}}$ de 43 ± 8 mL/kg/min e força de apreensão manual de 31 ± 0 kgf. Cerca de 97% dos homens e 80% das mulheres eram ativos ou muito ativos. A média geral da soma das dobras cutâneas foi de 101 ± 32 cm e a média do percentual do % gordura foi de 11 ± 7 % nos homens de 22 ± 5 % mulheres. **Conclusão:** A maioria dos alunos ingressantes no curso de Educação Física da UFU eram minimamente ativos, com baixo índice de obesidade e adiposidade abdominal, e com valores de capacidade aeróbia, força e flexibilidade boa. Porém medidas para tornar esses índices de atividade física, melhoras nas capacidades físicas e saúde em todos os ingressantes são necessários para os futuros profissionais promotores de saúde.

Palavras-chave

Perfil antropométrico, Capacidades físicas, Ingressantes, Educação Física.

Biodinâmica do Exercício Físico

Análise das diferenças de potência anaeróbia entre ciclistas de estrada e ciclistas de mountain bike

Joana Roberta Aranha¹, Diego Lucas da Silva¹, Cesar Augusto Bueno Zanella², Edson Donizetti Verri², Evandro Marianetti Fioco²

¹ Discente bolsista do projeto Saúde, Educação e Qualidade de vida do Claretiano – Centro Universitário de Batatais.

² Docente do projeto Saúde, Educação e Qualidade de vida do Claretiano – Centro Universitário de Batatais.

Resumo

Para a preparação física de uma determinada modalidade esportiva é importante identificar inicialmente as qualidades físicas como parte relevante para que se obtenha o resultado desejado, considerando que esta identificação esteja relacionada aos objetivos do treinamento. Um dos principais elementos da performance esportiva é a potência junto com as fontes energéticas anaeróbias. A maior diferença entre o ciclismo tradicional e o mountain bike, se dá devido ao fato de que o MTB é realizado em terrenos acidentados ocorrendo uma perda frequente do contato da roda com o solo, resultando em um gasto energético para que o atleta possa se deslocar, e o sistema anaeróbio possui uma importante função para a produção de energia. O conhecimento do desempenho anaeróbio tem causado grande interesse nos pesquisadores e diferentes testes de campo vêm sendo realizados para avaliar possíveis fatores que gerem uma melhora no desempenho. O teste de Wingate para avaliação do potencial anaeróbio é o mais aplicado nos registros de laboratórios. O presente estudo tem como principal objetivo analisar as possíveis diferenças significativas comparando o desempenho anaeróbio entre ciclistas de estrada e ciclistas de mountain bike (MTB) no teste de Wingate. Partici-

param deste estudo 10 ciclistas amadores sendo 5 de MTB ($26 \pm 10,01$ anos) e 5 de estrada ($27 \pm 6,36$ anos). Os atletas foram submetidos ao teste de Wingate e o valor médio foi utilizado para a determinação da Potência máxima (PMax), Potência Média (PMed), Potência mínima (PMin) e Índice de Fadiga (IF). Para o Teste de Wingate foram avaliadas as variáveis de acordo com o teste “t” de amostras independentes para comparar o grupo MTB e SPEED. Os resultados expressaram que a PMax em ciclistas de MTB foi de $757,16 \pm 120,09$ w, a PMed $641,65 \pm 91,95$ w, PMin $489,86 \pm 44,89$ w e o IF $34,63 \pm 6,31\%$ e para ciclistas de estrada $1126,80 \pm 119,66$ w de PMax, $924,35 \pm 102,98$ w de PMed, $715,89 \pm 158,91$ w de PMin e $36,04 \pm 14,26\%$ de IF. Foi observado que nas variáveis do teste PMax e PMed foram encontradas diferenças significativas para esta amostra e que os demais critérios avaliados não foram significativos. Supõe-se que a preparação física dos ciclistas de estrada colabora para um melhor potencial anaeróbio visto que, de acordo com as informações obtidas no teste os ciclistas amadores de estrada demonstraram melhor desempenho significativo anaeróbio em relação aos ciclistas de MTB.

Palavras-chave

Teste de Wingate, Mountain Bike, Potência anaeróbia.

Biodinâmica do Exercício Físico

Análise das respostas glicêmicas e hemodinâmicas após a realização de diferentes tipos de exercícios físicos resistidos

Jéssica Sanjulião Giolo, Lucas Borges Santos, Guilherme Morais Puga

Universidade Federal de Uberlândia, FAEFI/UFU - Uberlândia, MG.

Resumo

Introdução: Estudos apontam os efeitos benéficos do exercício físico resistidos, porém poucos investigam os efeitos dos métodos de treinamento resistido no comportamento da glicemia e da pressão arterial. **Objetivo:** Avaliar as respostas da pressão arterial, e da glicemia após a realização de diferentes métodos de treinamento resistido para membros inferiores e superiores. **Métodos:** Dezoito homens jovens e saudáveis (23 ± 4 anos; 78 ± 10 kg; 178 ± 8 cm; 24 ± 2 kg/m²) com experiência no treinamento resistido realizaram os métodos Drop set (DP): 3 séries a 70, 50 e 30% de 1RM até a exaustão, rest pause (RP) a 90% de 1RM em 4 séries de 6 repetições com 15 segundos de intervalo a cada duas repetições e 3x15: 3 séries de 15 repetições a 60% de 1RM nos exercícios supino reto (SR) e agachamento (AG), em dias separados e em ordem randomizada. A pressão arterial (PA) e a frequência cardíaca (FC) foram monitoradas em repouso e em quatro pontos durante os 60 minutos após o exercício (15'; 30'; 45' e 60'). A glicemia foi coletada em repouso (jejum de no mínimo 2 horas) e imediatamente após a realização dos treinos. A análise estatística da PA e FC ao longo do tempo em relação ao repouso foi feita através da análise de variância ANOVA one way para medidas repetidas e quando necessário foi aplicado o teste de post hoc Newman-Keuls. Para os valores da glicemia nos momentos pré

e pós exercício foi utilizado o Teste t pareado. A área abaixo da curva (AUC) foi calculada pelo método trapezoidal (cálculo da integral) para avaliar a PA em razão do tempo e posteriormente foi feito uma comparação entre os métodos através da análise de variância ANOVA one way para medidas repetidas. Nível de significância adotado: $p < 0,05$. **Resultados:** No exercício supino reto a AUC da pressão arterial sistólica no método DP apresentou uma maior redução em relação ao método RP (DP = $-479 \pm 106^*$ mmHg.60min, RP = -64 ± 93 mmHg.60min e 3x15 = -249 ± 91 mmHg.60min) e uma maior hipotensão após o exercício (PAS) (15', 30', 45' e 60' em relação ao repouso). No AG o método DP também proporcionou maior hipotensão após exercício (PAS) (30', 45', 60' em relação ao repouso), assim como, para PAD (15', 30', 45' e 60' em relação ao repouso). No SR o método que mais prolongou a redução de PAD foi o método 3x15 (15', 30', 45' e 60' em relação ao repouso). A glicemia reduziu de forma significativa imediatamente após o exercício apenas nos métodos DP (Pré: $94,2 \pm 3,3$ mg/dL pós: $82,7 \pm 2,2$ mg/dL) e RP (Pré: $94,1 \pm 2,7$ mg/dL pós: $84,9 \pm 2,2$ mg/dL). **Conclusão:** O método drop set no exercício SR promove maior hipotensão após o exercício e maior redução da glicemia, assim como o rest pause que também reduziu a glicose sanguínea imediatamente após a sua execução.

Palavras-chave

Métodos de treinamento resistido, Pressão arterial, Glicemia.

Biodinâmica do Exercício Físico

Associação entre o ranqueamento técnico e o desempenho motor de jogadoras de voleibol

Maíla A Ascanío, Pedro Pugliesi Abdalla, Anderson Santos Carvalho, Pablo Llanes Leite, Dalmo Roberto Lopes Machado.

Programa de Pós-Graduação – Educação Física e Esporte EEFERP-USP/SP, Brasil

Resumo

Introdução: A habilidade esportiva pode ser entendida como o refinamento ou a combinação de padrões de movimentos fundamentais, estas auxiliam as execuções de movimentos utilizados no dia a dia Gallahue, (2013). Entretanto, não foi encontrado estudos em que relacione especificidade motora e sua significância para um alto desempenho técnico. Assim, surge uma indagação, é possível prever a habilidade esportiva a partir da performance motora segundo o ranqueamento? **Objetivo:** verificar a associação da performance motora, antropometria e a maturação com a habilidade esportiva determinada pelo ranqueamento técnico, considerando as categorias pela idade. **METODO:** Uma amostra feminina de 35 atletas de Vôlei das categorias Mirim, Infantil e Infante do Sesi de Ribeirão Preto SP. Foram medidos a estatura, peso, envergadura, dobra cutânea tricipital, subescapular, foram estimados a % gordura REF e o Pico de Velocidade do Crescimento (PVC) Mirwald (2002). Foram calculados a Idade milesimal e o IMC. A performance motora foi determinada a partir dos seguintes testes: distância saltada (cm) para ataque com braço dominante e bloqueio; máxima distância de lançamento (cm) com *medicine ball*: sentado com as duas mãos e em pé com o braço dominante; e

o teste do quadrado (seg). Todos os testes foram realizados em duas tentativas e foi considerada a melhor. A habilidade esportiva foi determinada a partir do ranqueamento técnico realizado pela técnica. Foram calculados os coeficientes de correlação de Spearman para verificar as associações, a partir do SPSS versão 17. **Resultados:** na categoria infante não foi apresentada nenhuma associação significativa entre as variáveis do estudo com o ranqueamento técnico. Na categoria infantil somente a idade milesimal apresentou associação significativa com o ranqueamento técnico ($r = -0,68; p < 0,05$). Na categoria mirim houve associação significativa entre o IMC ($r = -0,57; p < 0,05$) e a dobra cutânea tricipital ($r = -0,54; p < 0,05$), a %G e o lançamento de medicine ball sentado foram as variáveis que demonstraram tendência para uma associação significativa ($p = 0,088$ e $p = 0,094$). Considerando as outras variáveis nas outras categorias, todas ficaram distantes da associação esperada com o ranqueamento técnico. **Conclusão:** Somente a idade milesimal e algumas medidas antropométricas associam-se com o ranqueamento técnico, indicando que a utilização de medidas dos testes de performance motora não são determinantes para uma possível predição das habilidades esportivas.

Palavras-chave

Voleibol, Maturação, Desempenho, Antropometria.

Biodinâmica do Exercício Físico

Comparação da movimentação isométrica e isotônica na inibição recíproca através da eletromiografia na panturrilha

¹Guilherme da Silva Rodrigues¹, Edson Donizetti Verri², Evandro Marianetti Fioco²

¹ Discente voluntário do grupo do projeto saúde, educação e qualidade de vida.

² Docente do projeto saúde, educação e qualidade de vida.

Resumo

Introdução: Há inúmeras formas de executar o treinamento de resistência, dentre todas, as mais utilizadas são a isotônica, que busca manter a mesma tensão muscular durante toda a execução do exercício de forma dinâmica e a isométrica que consiste em sustentar uma determinada carga por um período de tempo, mantendo a mesma de forma estática por um curto período de tempo. A inibição recíproca é uma ótima forma para entender como o agonista se contrai a fim de causar o movimento aguardado, forçando geralmente os antagonistas a relaxarem, em outras palavras, os antagonistas são inibidos de se contrair. **Objetivos:** Obter a inibição recíproca dos antagonistas, na movimentação de execução isotônica e isométrica, através da eletromiografia. **Metodologia:** Foram selecionados uma amostra composta de 5 homens com idade entre 22 a 26 anos, com média de 6 anos de prática no treinamento resistido. Os dados foram coletados por meio da eletromiografia utilizando a normalização feita com a contração isométrica voluntária máxima, os eletrodos foram posicionados na perna dominante dos indivíduos com ênfase nos músculos tibial anterior, fibular longo, gastrocnêmio medial, gastrocnêmio lateral e sóleo. A coleta de dados foi realizada em dois momentos, enquanto os indivíduos realizavam repetições isotônicas e isométricas no aparelho panturrilha em pé. **Resultados:** Foi realizado a média dos 5 voluntários para comparação dos resultados, agonistas na realização isotônica: gastrocnêmio medial

208,75µV, gastrocnêmio lateral 379,34µV, musculo sinergista sóleo 696,31µV, antagonistas tibial anterior 95,33µV e fibular longo 420,32µV. Realização isométrica: agonistas gastrocnêmio medial 223,45µV, gastrocnêmio lateral 177,50µV, sinergista sóleo 465,78µV, antagonistas tibial anterior 52,57µV e fibular longo 512,07µV. Para a isometria, foi proposto causar uma instabilidade, diminuindo assim a base de execução do movimento, proporcionando a cocontração agonista-antagonista, tendo um aumento significativo na resposta muscular do fibular longo no momento da estabilização com um auxílio do sóleo, diminuindo a ação dos outros músculos. Na execução isotônica, a movimentação dinâmica proporcionou um aumento no estímulo muscular dos músculos gastrocnêmio lateral como agonista, fibular longo se destacando como antagonista e o sóleo como sinergista. **Conclusões:** Nesta amostra conseguimos compreender que a ativação do músculo sinergista sóleo na execução isotônica pode ser vinculado ao pico de contração de forma dinâmica, causando uma instabilidade diferente da forma isométrica. Na coleta de dados com a execução isométrica a instabilidade foi proporcionada de uma forma estável, tendo apenas um pico de contração do músculo sinergista. Podemos ressaltar a importância do desenvolvimento de mais estudos eletromiográficos analisando variáveis ainda não estudadas e amostras mais significativas, realizando assim comparações de dados futuros.

Palavras-chave

Eletromiografia, Inibição Recíproca, Alça do pé.

Biodinâmica do Exercício Físico

Comparação do consumo máximo de oxigênio de indivíduos pedalando com uma ou duas pernas em cicloergômetro

Thiago Gomes Figueira^{1,3}, Gabriella Soares de Souza^{1,3}, João Paulo Costa de Carli^{2,3}, Vilmar Baldissera^{1,2,3}

1 Programa de Pós-Graduação Interunidades em Bioengenharia – EESC/FMRP/IQSC – USP / São Carlos – SP

2 Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade; Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" Campus de Rio Claro / Rio Claro – SP

3 Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – Universidade Federal de São Carlos / São Carlos – SP

Resumo

Introdução: O Consumo Máximo de Oxigênio (VO_{2max}) é a capacidade máxima que um indivíduo apresenta de captar, transportar e metabolizar o oxigênio para a biossíntese aeróbia de ATP e pode ser considerado como o principal parâmetro na quantificação da aptidão física do organismo. Seu valor pode ser influenciado pelo tipo de ergômetro utilizado e pela massa muscular ativa no exercício. **Objetivo:** Comparar os valores de consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}) de homens jovens, ativos, na pedalada com uma ou duas pernas. **Métodos:** Foram avaliados 10 voluntários, homens, fisicamente ativos com idade de $22 \pm 1,93$ anos. Os voluntários executaram exercício incremental em cicloergômetro, de frenagem eletromagnética. As cargas no cicloergômetro foram aumentadas de 10 em 10 Watts (W) quando pedalando com uma perna e de 20 em 20 Watts (W) quando pedalando com as duas pernas, com duração de 2 minutos cada intensidade, até a exaustão voluntária, iniciando em 10 W para o exercício com uma perna e 20 W quando pedalagem com as duas pernas. Os voluntários pedalaram com a perna esquerda, direita e ambas em dias diferentes, sendo a ordem aleatória e com um dia de repouso entre cada teste. Para a determinação do VO_{2max} foi utilizado analisador de gases VO_{2000} - Medic Graphics® e os dados foram registrados em um computador utilizando o *software* *Aerogra-*

fic. **Resultados:** A média da intensidade máxima no teste crescente para duas pernas foi de $222,5 \pm 37,7$ W, para perna direita foi de $93,75 \pm 36,2$ W e para perna esquerda foi de $82,5 \pm 42,0$ W. Comparando a média da soma das intensidades de cada perna isolada ($176,25 \pm 76,15$ W) com a média da intensidade da pedalada com as duas pernas ($222,5$ W) observa-se que a intensidade da pedalada com as duas pernas foi significativamente maior do que a soma das intensidades de cada perna ($p=0,03446$). A média do VO_{2max} desses voluntários foi de $47,2$ ml.kg.min⁻¹ $\pm 12,15$ quando pedalaram com as duas pernas, $33,4$ ml.kg.min⁻¹ $\pm 13,9$ quando pedalaram com a perna direita e $30,6$ ml.kg.min⁻¹ $\pm 14,4$ quando pedalaram com a perna esquerda, o que representa, respectivamente 70,8% e 64,8% do VO_{2max} com ambas as pernas. O consumo máximo de oxigênio para o indivíduo pedalando com as duas pernas foi significativamente maior do que com eles pedalando com a perna direita ($p=0,00006$) e com a perna esquerda ($p=0,00007$). **Conclusão:** Com base nos resultados obtidos podemos concluir que o VO_{2max} dos voluntários é maior quando se pedala com as duas pernas ao comparar com o ato de pedalar com apenas uma. Ainda, a intensidade máxima obtida com o ato de pedalar com as duas pernas foi maior do que na pedalada monopodal, mesmo quando somada as intensidades da pedalada unipodal.

Palavras-chave

Consumo Máximo de Oxigênio, Cicloergômetro, Pedalada unipodal.

Biodinâmica do Exercício Físico

Comparação do gasto calórico de duas sessões de exercícios resistidos com intensidades diferentes, mas com trabalho total igual

Jose Campanholi Neto^{1,3}, Luísa Cedin^{2,3}, Danilo Rodrigues Bertucci^{1,3}, Vilmar Baldissera^{1,2,3}

1 Programa de Pós-Graduação em Ciências da Motricidade; Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" Campus de Rio Claro / Rio Claro – SP

2 Programa de Pós-Graduação Interunidades em Bioengenharia – EESC/FMRP/IQSC – USP / São Carlos – SP

3 Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – Universidade Federal de São Carlos / São Carlos - SP

Resumo

Introdução: Uma das estratégias utilizadas para proporcionar ao organismo maior gasto energético (GE) é a prática de exercício físico, dentre as várias modalidades com esse potencial, destaca-se o exercício resistido (ER). Ao manipular corretamente as variáveis volume e a intensidade é possível otimizar o GE durante as sessões de ER. **Objetivo:** Comparar o GE total durante duas sessões de ER (Hipertrofia x Resistência Muscular Localizada - RML) com volume equiparado. **Métodos:** Foram avaliados 13 voluntários, homens, saudáveis, com idade de ($\bar{x} \pm EP$) 27,08 \pm 1,48 anos; estatura de 176,8 \pm 1,8 cm; massa corporal 85,38 \pm 2,95 kg e percentual de massa gorda (%G) 18,38 \pm 1,51 %; todos praticantes de ER. Os voluntários executaram duas sessões de Testes de Uma Repetição Máxima (T-RM) em oito exercícios, em dias separados (mínimo 72h) e em ordem inversa para a confirmação dos valores encontrados. Para avaliar o GE, de forma cruzada, os voluntários realizaram duas sessões de ER, com os exercícios realizados na seguinte sequência: *Leg Press* 45°, supino reto na barra guiada, agachamento 90° na barra guiada, puxada alta aberta pronada na frente, mesa flexora, tríceps *pulley*, mesa extensora e rosca direta na barra W com, no mínimo e máximo, de três e sete dias, respectivamente de intervalo entre cada sessão. As sessões consistiram em: Hipertrofia (3 x 10 – 70% 1RM), RML (2 x 21 – 50% 1RM). O volume, total de peso deslocado, das sessões foi equalizado (Hipertrofia 21.288 \pm 632 kg e RML 21.190 \pm 630 kg, $p = 0,3798$). De forma aleatória as sessões experimentais foram conduzidas sempre pelos mesmos

avaliadores e horários. O GE durante toda a sessão de ER (séries + intervalos) foi calculado pelo software *Aerograf*, considerando que o consumo de um litro de oxigênio produz de 4,69 a 5,05 kcal, dependendo dos nutrientes utilizados indicados pelo quociente respiratório (QR). Desta forma foi determinada a contribuição do componente aeróbio das sessões. Já o componente anaeróbio foi calculado com base em estudo onde o aumento de 1mM na concentração sanguínea de lactato equivale ao consumo de 3,3 ml de oxigênio por quilo de massa corporal (Δ lactato x Kg de massa corporal x 3,3 ml O₂). Para os devidos cálculos utilizou-se a lactacidemia (momentos pré e pós as sessões). A soma do componente aeróbio ao componente anaeróbio permitiu determinar o GE total durante as sessões de ER. Os dados obtidos foram analisados pelo teste de homocedasticidade de Kolmogorov-Smirnov e considerados normais ($p > 0,05$), assim o teste *t* de Student pareado para amostras dependentes foi utilizado para avaliar o nível de significância ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Os valores do GE total das sessões de Hipertrofia (70%) e RML (50%) foram 372,0 \pm 22,1 kcal e 305,4 \pm 13,6 kcal, respectivamente, com diferença estatisticamente significativa entre elas de $p = 0,0002$, $r = 0,84$. O GE na sessão de Hipertrofia (70%) foi, em média, 21,82% superior à sessão de RML (50%). **Conclusão:** A partir dos resultados do presente estudo podemos concluir que sessões de ER (séries + recuperação), com volume equiparado, demandam mais energia quando realizadas com 70% 1RM em relação a 50% 1RM.

Palavras-chave

Musculação, Volume, Intensidade.

Biodinâmica do Exercício Físico

Determinação do limiar anaeróbio em corredores de aventura por meio de testes laboratoriais em esteira

Thomas dos Santos Tavares, Claudio Alexandre Gobatto, Pedro de Souza Rosa, Fúlvia de Barros Manchado-Gobatto, Taisa Belli

Universidade de Pernambuco. Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UPE/UFPB. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde. Recife, Brasil.

Resumo

Introdução: A corrida de aventura é um esporte realizado em ambiente natural, combinando diferentes modalidades como *trekking*, *mountain bike*, canoagem, rapel e orientação. Assim, os atletas precisam apresentar capacidades polivalentes, dentre as quais se destaca a capacidade de manter um alto nível de intensidade durante a competição. Neste sentido, o limiar anaeróbio (LAN) é um índice de capacidade aeróbia muito discutido em provas de longa duração. Entretanto, a literatura ainda traz pouca sustentação científica acerca da determinação desses parâmetros em corredores de aventura. Diante do exposto, focamos esse estudo na caminhada/corrida, uma vez que o *trekking* é umas das modalidades mais prevalentes em uma corrida de aventura. **Objetivo:** Determinar o LAN em corredores de aventura por meio de testes laboratoriais em esteira. **Métodos:** Onze atletas (04 mulheres e 07 homens; 40 ± 6 anos; 169,9 ± 6,5 cm de estatura; 71,5 ± 9,2 kg de massa corporal; 2993 ± 1285 METs no Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ), com experiência prévia mínima de 2 anos em provas oficiais de corrida de aventura com distância curta (35 a 50 km) foram submetidos a um teste incremental em esteira rolante (Super ATL, Imbramed, Brasil), mantida com inclinação constante de 1%. Após aquecimento prévio, o teste iniciou-se a uma velocidade de 8km/h com incrementos de 1km/h a cada estágio de 3 minutos até a exaustão voluntária, sendo realizada coleta sanguínea do lóbulo da orelha a

cada estágio para posterior análise do lactato (Yellow Springs, modelo 2300). A frequência cardíaca (FC) foi monitorada durante todo o teste (Frequencímetro Polar Modelo RS800CX). O LAN foi determinado por meio da análise por inspeção visual e bissegmentação da curva lactacídêmica. Para os parâmetros estudados foi considerado o valor médio e o desvio padrão. **Resultados:** O LAN dos atletas correspondeu a velocidade de 11,9 ± 0,8 km/h; FC de 162,1 ± 11,7 bpm (87 ± 7% da FC máxima) e lactacidemia de 3,3 ± 0,9 mM. Já os valores máximos obtidos pelos atletas durante o teste representaram a velocidade de 14,6 ± 1,1 km/h; FC de 184,7 ± 9,7 bpm e lactacidemia de 8,3 ± 1,4 mM. **Conclusão:** A determinação do LAN em corredores de aventura por meio de testes laboratoriais em esteira mostra-se importante visto que muitos destes atletas realizam seus treinos diários em condições *indoor*, tendo a esteira como possível ergômetro. Observamos nesses atletas que os valores submáximos e máximos expressos em velocidade foram menores enquanto que tais valores expressos em FC e lactacidemia foram comparáveis àqueles reportados em triatletas. Destacamos ainda que novos estudos poderão focar na determinação desses índices de esforço para cada modalidade da corrida de aventura tanto em condições laboratoriais como também de campo, por se tratar de uma prova multiesportiva realizada em contato com a natureza.

Palavras-chave

Corrida de aventura, Limiar anaeróbio, *Ultraendurance*.

Biodinâmica do Exercício Físico

Uso da Alometria para Estimar a Massa Gorda de Jovens Púberes

Pedro Pugliesi Abdalla^{1,2}, Anderson dos Santos Carvalho^{1,2}, Ana Claudia Rossini Venturini^{1,2}, André Pereira dos Santos^{1,2}, Dalmo Roberto Lopes Machado^{1,2}

1 Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da USP – EEFERP/USP.

2 Grupo de Estudo e Pesquisa em Antropometria, Treinamento e Esporte – GEPEATE/USP.

Resumo

Introdução: No período puberal, cada parte do corpo cresce em velocidades diferentes com taxa de proporcionalidade relativa, de forma não linear. Particularmente a gordura corporal de meninos tende a diminuir enquanto ocorre o crescimento adolescente, agravando ainda mais a questão da linearidade no crescimento. **Objetivos:** 1) propor modelos preditivos da Massa Gorda (MG) a partir de variáveis antropométricas “Sem” ajustes (linear), considerado como método tradicional (Trad) e “Com” ajustes alométricos (Alom). 2) comparar e verificar a concordância dos modelos, tendo como referência a medida da MG por DXA (MG_{DXA}). **Métodos:** A amostra foi composta por 278 meninos ($13,7 \pm 2,5$ anos), púberes (Tanner 2 a 4) por pilosidade auto selecionada. Os sujeitos foram submetidos à varredura de corpo total por DXA para determinar a MG_{DXA} (variável dependente). Além da idade milesimal (anos), foram realizadas 29 medidas antropométricas: estatura (cm), massa corporal (kg), 9 dobras cutâneas (D_C , mm), 10 perímetros (P, cm), 8 diâmetros ósseos (Do, mm), totalizando 30 variáveis independentes (VI's). As 29 VI's antropométricas foram ajustadas alometricamente de forma individual. Os valores de MG_{DXA} (Y) e de cada VI antropométrica (X) sofreram transformação logarítmica (ln) pela equação “ $\ln Y = \ln a + b * \ln X$ ”, onde b foi o expoente alométrico. Duas regressões lineares múltiplas (Stepwise) foram realizadas (sem e com ajustes alométricos) para prever a MG_{DXA} , considerados os pressupos-

tos de multicolinearidade e modelos com $VIF < 5$. As diferenças (t-pareado) de cada modelo com o critério (MG_{DXA}) e entre os modelos (Trad e Alom), bem como a análise de concordância entre os valores medidos e preditos (Bland-Altman) foram calculados. **Resultados:** Quatro modelos foram gerados: Trad₁ ($MG = 0,593 * D_C Ab_V - 0,358; r^2 = 0,88; EPE = 2,75kg$); Trad₂ ($MG = 0,407 * D_C Ab_V + 0,273 * PAb - 16,604; r^2 = 0,93; EPE = 2,13kg$); Alom₁ ($MG = 0,397 * D_C Ab_H^{1,115} - 0,273; r^2 = 0,88; EPE = 2,71kg$); e Alom₂ ($MG = 0,251 * D_C Ab_{Hor}^{1,115} + 0,00000008 * PAb^{4,144} - 1,011; r^2 = 0,94; EPE = 1,87kg$). Nenhum dos modelos diferiu estatisticamente de MG_{DXA} . Modelos Alom mostraram ligeira vantagem com maiores coeficientes de determinação (r^2) e menores erros padrão da estimativa (EPE), porém sem diferenças estatísticas entre seus correspondentes (Trad x Alom). Na concordância (Bland-Altman) os limites ($\pm 1,96SD$) de Alom₂ foram menores ($\pm 3,6$ kg) do que Trad₂ (+4,1 kg; -4,2 kg). Além disso, o Trad₂ mostrou tendência de polarização da média e valores de MG menores que zero, não observado em Alom₂. **Conclusão:** Foi possível propor modelos válidos (Trad) e (Alom) para estimar MG de meninos púberes com elevados r^2 e baixos EPE. Ajustes alométricos melhoram a concordância com MG_{DXA} em modelos com mais de uma VI. Isso confirma a não linearidade da MG durante o crescimento adolescente e a participação de diferentes dimensões corporais nos modelos preditivos.

Palavras-chave

Alometria, Antropometria, DXA, Massa Gorda.

Biodinâmica do Exercício Físico

Efeitos de diferentes tipos e intensidades de aquecimento sobre o desempenho em salto vertical

Mariane Yumiko Muraoka, Cristiano Lino Monteiro de Barros

Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Resumo

Introdução: Atividades de aquecimento conduzidas previamente a exercícios que requeiram potência podem desempenhar um papel importante na boa *performance* do atleta, na prevenção de lesões e na redução de dores musculares após exercícios físicos (Cilli *et al.*, 2014). O aquecimento pode afetar a *performance* de uma atleta a partir de diversos mecanismos térmico corporais (Bishop, 2003). E ainda, alguns estudos sugerem que, sob algumas circunstâncias, o aquecimento pode causar a chamada Potencialização Pós-Ativação (PPA) (Bishop, 2003). **Objetivo:** Comparar os efeitos de diferentes tipos e intensidades de aquecimento sobre o desempenho em salto vertical. **Método:** Dez voluntários (6 homens: 21,83 ± 2,23 anos; 69,8 ± 5,83 kg e 1,67 ± 0,04 m; e 4 mulheres: 19,75 ± 1,26 anos; 55,3 ± 3,0 kg e 1,60 ± 0,06 m) praticantes de modalidades esportivas em que os saltos são habituais e fisicamente ativos realizaram uma situação controle (CON) sem aquecimento e quatro protocolos de aquecimento: aquecimento cardiorrespiratório de intensidade moderada (CONT) e três aquecimentos cardiorrespiratórios de intensidade alta (INC, HIIT 30 e HIIT 60). Os protocolos de aquecimento foram realizados em esteira após sessão de familiarização dos saltos verticais com contramovimento. Em INC, os voluntários foram submetidos à exaustão, em que iniciavam a uma velocidade de 8km/h e a cada 2 minutos aumentava-se 1km/h, a partir disso encontrava-se a VAM (velocidade aeróbica máxima); CONT: 13 minu-

tos a 70% da VAM; HIIT 30: 10 tiros de 30 segundos a 100% da VAM, intercalados com 30 segundos de repouso ativo; HIIT 60: 5 tiros de 60 segundos a 100% da VAM, intercalados com 60 segundos de repouso ativo. Os desempenhos nos saltos verticais foram medidos após cada intervenção. A normalidade dos dados foi comprovada pelo teste de Shapiro Wilk e para comparação de dados utilizou-se o método ANOVA one-way com medidas repetidas, para revelar as diferenças significativas. O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$. **Resultados:** Os resultados mostraram que, no geral, todas as situações foram diferentes da situação controle, tanto em valores máximos como na média dos 3 saltos, sendo as médias das alturas máximas alcançadas 36,19cm, 33cm, 35,94cm, 35,91cm e 35,74cm em INC, CON, HIIT 30, HIIT 60 e CONT, respectivamente, e as médias das alturas máximas alcançadas 37,08cm, 33,95cm, 36,88cm, 37,32cm e 37,09cm em INC, CON, HIIT 30, HIIT 60 e CONT, respectivamente. O desempenho na situação controle foi significativamente inferior ($p < 0,05$) quando comparado às demais situações. Além disso, os resultados mostraram que não houve diferença significativa entre as quatro situações de aquecimento. **Conclusão:** Os resultados do presente estudo mostraram que o desempenho em salto vertical foi aumentado quando precedido de qualquer uma das 4 situações de aquecimento, tanto em intensidade alta, quanto em intensidade moderada.

Palavras-chave

Aquecimento, Desempenho, Potencialização Pós-Ativação (PPA), Salto vertical.

Biodinâmica do Exercício Físico

Resposta neuromuscular após a realização de treinamento intermitente de alta intensidade com mesmo volume e razão de esforço e recuperação diferentes

Franciel José Arantes, Públio Freitas Vieira, Diego Licnerski Borges, João Elias Dias Nunes, Adriano Alves Pereira

Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia

Resumo

Introdução: O treinamento intermitente de alta intensidade (TIAI) induz alterações a níveis metabólicos e musculares. Essas alterações podem reduzir a funcionalidade do sistema neuromuscular (FSN) com alterações nos níveis de força e atividade muscular. **Objetivo:** Verificar a funcionalidade do sistema neuromuscular após a realização de TIAI com mesma razão esforço: recuperação (E:R), porém com volumes diferentes. **MÉTODOS:** Dez atletas amadores de corrida, com tempo médio nos cinco quilômetros de 18 minutos 33 segundos, com idade, estatura, massa corporal e consumo de oxigênio máximo (25 ± 4.6 anos, 175 ± 0.08 cm, 65.8 ± 8.1 kg e 54.76 ± 3.05 ml.kg⁻¹.min⁻¹ respectivamente), participaram voluntariamente do estudo. Após teste incremental para obtenção do valor máximo da velocidade pico (V_{pico}), os sujeitos realizaram dois TIAI á 110% da V_{pico} diferidos pelo tempo de esforço e recuperação. Os protocolos consistiam em realizar números máximos de esforços com duração de 40 segundos ou 30 segundos com recuperação passiva de 40 ou 30 segundos (40:40 e 30:30 respectivamente). A FSN foi realizada pré e cinco minutos após (POSS) o final de cada TIAI. Um transdutor de força foi acoplado a uma cadeira extensora, assim, com o voluntário posicionado com a perna direita a 90° (coxa-perna) foi requerido que o mesmo executasse força o mais rápido e forte possível durante 5 segundos. Simultaneamente, registros da atividade muscular, por meio de eletrodos superfi-

ciais, foram realizados nas musculaturas do vasto lateral, reto femoral e vasto medial. Por meio de rotina desenvolvida em ambiente computacional via software MatLab, foi possível obter valores de força máxima (F_{máx}), taxa de desenvolvimento de força pico (TDFp) e atividade eletromiográfica de cada musculatura investigada (*root mean square* - RMS). Ademais, o tempo de exercício (TE) foi quantificado como tempo total do protocolo, por vez, o tempo de exaustão (T_{lim}), o tempo de recuperação foi excluído. Para a estatística foi utilizado o teste t pareado em comparação entre os protocolos (40:40 VS 30:30) e momentos (pré VS pós 5), níveis de 5% de significância foram adotados. **Resultados:** Foram encontradas reduções nos níveis de F_{máx} e TDFp para o protocolo 40:40 de 16.17% e 33.11% e de 17% e de 21.81% para o protocolo 30:30, respectivamente, sendo esses índices não significativamente diferentes entre os protocolos, mas entre os momentos (pré e POSS) ($p < 0.05$). O RMS também não apresentou diferença significativa entre os protocolos em nenhuma das musculaturas ($p > 0.05$), apenas entre os momentos (pré e POSS) ($p < 0.05$). Por vez, o TE foi diferente entre os protocolos (40:40 [1082.8 ± 59.78] e 30:30 [1445.8 ± 85.42] $p = 0.01$), assim como o T_{lim} (40:40 [546.8 ± 29.65] e 30:30 [729.8 ± 41.6] $p = 0.01$). **Conclusão:** Verificamos que apesar do tempo de exercício e de exaustão diferentes, o TIAI com volumes diferentes com mesma E:R causam efeitos deletérios na FSN equivalentes.

Palavras-chave

Produção de força, Eletromiografia, Exercício intermitente, Tempo de exercício.

Biodinâmica do Exercício Físico

Risco de lesões em praticantes de treinamento funcional

Alcivandro de Sousa Oliveira, Priscila Angelotti Simões¹, Jander Gonçalves Rolo¹, Alexandre Antônio Martins¹, Dalmo Roberto Lopes Machado¹⁻²

¹ Grupo de Estudo e Pesquisa em Antropometria, Treinamento e Esporte – GEPEATE/USP

² Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da USP – EEFERP/USP

Resumo

Introdução: O Treinamento Funcional (TF) é uma das modalidades de academia mais procuradas e praticadas atualmente por ser um método eficaz para melhoria da saúde, do desempenho esportivo e de fácil adesão. Porém, como todo programa de treinamento a ocorrência do risco de lesões é existente. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi identificar a frequência e regiões das principais lesões encontradas em praticantes de TF. **METÓDO:** Participaram da pesquisa alunos praticantes de TF de uma academia no município de Bebedouro, Estado de São Paulo, com idades entre 18 e 50 anos, sendo 18 do sexo masculino e 23 do sexo feminino, praticantes de TF a pelo menos 1 ano. Foi utilizado um questionário composto por 10 questões, sendo uma questão dissertativa e nove questões de múltipla escolha, com informações de tempo de prática, fre-

quência, duração, tipo de orientação e histórico de incidência de lesões. **Resultados:** Os dados foram analisados (Excel 2013), e apresentados por análise de frequência percentual, com os seguintes resultados: do total de participantes (41), 7 (17%) sofreram lesão enquanto treinavam, desses lesionados, 4 indivíduos (50%) apresentaram lesão na região do Joelho, 2 (25%) na região da Coluna, 1 (12,5%) na região do Ombro e 1 (12,5%) na região do Cotovelo; tendo a incidência de duas lesões para o mesmo indivíduo nas regiões do Ombro e Joelho. Os índices foram similares a outras modalidades como Musculação, por exemplo. **Conclusão:** Pode-se concluir que o risco de lesão em praticantes de TF está presente mesmo com supervisão, todavia, sem indicação de maiores riscos quando comparado a outras modalidades.

Palavras-chave

Exercício Físico, Ginástica de Academia, Prescrição de Exercícios, Lesão.

Biodinâmica do Exercício Físico

Treinamento intervalado de alta intensidade com pausas ativa e passiva: duplo produto e percepção subjetiva de esforço

Bruno P. da Silva¹, Josiane F. Lino¹, Willian D. Silva¹, Jhonyson de Oliveira¹, Wagner Z. de Freitas²

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho. Muzambinho/MG.

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: Sabe-se que o treinamento intervalado de alta intensidade (TI), é um método compreendido por alternâncias entre períodos de estímulo e recuperação. Assim como o estímulo, a recuperação também é de extrema importância e pode ser realizada de forma ativa ou passiva. O duplo produto (DP) é considerado o melhor indicador não invasivo para avaliar sobrecarga cardiovascular, este possui uma correlação alta com o consumo máximo de oxigênio. Por sua vez, a percepção subjetiva de esforço (PSE) é uma variável psicofísica, onde o indivíduo realiza uma autoavaliação para mensurar o esforço físico. **Objetivo:** Relacionar as variáveis DP e PSE em dois protocolos de TI e compará-las sob a influência dos tipos de pausas ativa e passiva. **Método:** Participaram da coleta 5 homens fisicamente ativos (idade 23,4±6,5 anos; massa corporal 72,8±7,3 kg; estatura 177,0±0,05 cm). Os protocolos foram realizados em um cicloergômetro CEFISE (Biotec 2100), sendo 2 sessões com um intervalo de 48 horas entre elas. Em ambas as sessões foram realizados 6 sprints de 15" cada com pausa de 2' entre os sprints, com velocidade máxima e uma carga equivalente a 7,5% da massa corporal. Entretanto, as sessões de treinamento se distinguiram pela realização de pausa passiva (PP) ou ativa

(PA). A ordem de execução dos protocolos foram escolhidas randomicamente. A pausa ativa foi realizada no cicloergômetro com carga de 1 kgf.m mantendo a rotação de 60 RPM, foram mensuradas a FC, PA e PSE em repouso e após cada sprint. Para análise estatística fez-se uso do teste de Shapiro Wilk para verificar a normalidade da amostra a correlação de Spearman, e do teste Mann Whitney, no software SPSS, versão 20.0. **Resultados:** A correlação observada entre DP e PSE foi moderada no protocolo de PP ($r=0,474$) e fraca para o protocolo da PA ($r=0,366$). Quando comparou-se os resultados do DP e da PSE durante a realização do protocolo com PP e PA verificou-se diferença significativa ($p<0,003$) apenas na variável DP, sendo esta superior na PA. **Conclusão:** Ao final deste estudo é possível concluir que quando a PP for utilizada, a PSE pode apresentar um bom recurso para o monitoramento da sobrecarga cardiovascular, pois apresentou uma relação moderada com o DP. Quando comparado os resultados para os diferentes tipos de pausa, verificou-se que a PA é capaz de proporcionar uma maior sobrecarga cardiovascular que a PP de acordo com os resultados obtidos através DP.

Palavras-chave

Treinamento intervalado de alta intensidade, Pausa ativa, Pausa passiva.

Biodinâmica do Exercício Físico

Análise do princípio da inibição recíproca no ciclo de pedalada entre 45 e 90 graus

Diego Lucas da Silva¹, Joana Roberta Aranha¹, Evandro Marianetti Fioco², César Augusto Bueno Zanella², Edson Donizetti Verri²

¹ Discente bolsista do projeto Saúde, Educação e Qualidade de vida do Claretiano – Centro Universitário de Batatais.

² Docente do projeto Saúde, Educação e Qualidade de vida do Claretiano – Centro Universitário de Batatais.

Resumo

Introdução. O princípio da inibição recíproca acontece quando o sistema nervoso central estimula um músculo agonista para que esse realize uma contração, onde ao mesmo tempo o músculo antagonista recebe um estímulo de igual magnitude inibindo-o, de forma com que ele acompanhe a contração do músculo agonista se estendendo. Esse princípio da inibição recíproca está presente em todo o corpo humano, em todos agrupamentos musculares agônicos e antagonísticos. Partindo desse pressuposto, podemos melhorar o entendimento de como a musculatura agônica e antagonística se comporta durante o ciclo da pedalada. **Objetivo.** Analisar de forma descritiva o princípio da inibição recíproca no ciclo de pedalada entre 45 e 90 graus, onde todos os músculos em análise se encontram ativos. **Metodologia.** O teste foi realizado por um indivíduo, ciclista amador com 45 anos, sem histórico de lesões nas musculaturas avaliadas. Os dados foram colhidos por meio de Eletromiografia no EMG System 810C e realizado no Cicloergômetro Biotec 2100, onde foi utilizado o protocolo SENIAM nos músculos, Reto femoral, Bíceps femoral, Vasto medial e Semitendinoso. Os dados foram colhidos realizando três ciclos completos da pedalada para avaliar o gesto da pedalada com contração isotônica; subsequentemente o indivíduo realizou o gesto da pedalada com contração isométrica mantendo-se entre os ân-

gulos de 45 e 90 graus. **Resultados.** Os resultados obtidos pela eletromiografia considerando os maiores estímulos musculares nos dois gestos foram; no gesto da pedalada com contração isométrica, reto femoral 23,80 μ V, bíceps femoral 43,89 μ V, vasto medial 29,69 μ V e semitendinoso 14,57 μ V; no gesto da pedalada com contração isotônica, reto femoral 22,94 μ V, bíceps femoral 51,80 μ V, vasto medial 52,10 μ V e semitendinoso 20,80 μ V. O teste nos mostra que durante a fase do gesto da pedalada com contração isotônica o bíceps femoral obteve maior ativação que seu antagonista o reto femoral, o mesmo ocorreu com o vasto medial que teve maior ativação que o semitendinoso. Na fase do gesto da pedalada com contração isométrica o bíceps femoral continuou mais ativo que o reto femoral, entretanto teve uma pequena diminuição na ativação de ambos, observando o vasto medial ele se manteve mais ativado que o semitendinoso, porém o vasto medial obteve uma significativa diminuição em sua ativação comparado ao dado do gesto da pedalada com contração isotônica, já o semitendinoso teve uma diminuição irrelevante da ativação. **Conclusão.** Por meio da eletromiografia e pelo teste experimental realizado, os resultados do nosso estudo corroboram com a literatura em relação aos estímulos recebidos pelos músculos agônicos e antagonísticos, pelo princípio da inibição recíproca.

Palavras-chave

Inibição Recíproca, Ciclistas, Eletromiografia.

Biodinâmica do Exercício Físico

Caracterização dos atletas femininas universitárias de esportes de quadra da Universidade Federal de Uberlândia: Comparação entre capacidades físicas e antropométricas

Camila Cândido Mariano, Janaína Oliveira Alves Sousa, Álvaro Tobias Gonçalves de Almeida e Silva, Claudio Gomes Barbosa, Guilherme Morais Puga

Programa de Educação Tutorial PET- Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – UFU

Resumo

Introdução: Os esportes de quadra exigem diferentes capacidades físicas, que podem estar diretamente relacionadas às características antropométricas dos atletas de cada modalidade. **Objetivo:** Caracterizar e comparar as características antropométricas com as capacidades físicas de potência de membros inferiores, aptidão aeróbia e flexibilidade de atletas universitárias mulheres praticantes de esportes de quadra da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). **Métodos:** Participaram do estudo 39 mulheres jovens saudáveis, atletas das modalidades de basquetebol (BA n= 8), futsal (FU n=9), handebol (HA n=9) e voleibol (VO n=13) com idade entre 17 e 30 anos, pertencentes das equipes de treinamento da UFU, que disputam competições regionais e nacionais. As avaliações antropométrica da massa corporal (MC), massa magra (MM), % de gorduras (MG) foram realizadas através da bioimpedância elétrica (Biodinamics®, modelo 450); a potência de membros inferiores foi avaliada pelo sistema Jump System Pro da Cefise®; a flexibilidade foi avaliada pelo banco de Wells; e a avaliação da aptidão aeróbia (VO_{2max}) foi estimada pelo testes de yoyo (Yo-Yo Intermittent Recovery Test). **Resultados:** A ANOVA *one way* mostrou não haver diferença nas características antropométricas

entre as quatro modalidades (MC = 66 ± 4 , 64 ± 4 , 67 ± 4 e 67 ± 3 kg; MM = 24 ± 1 , 25 ± 1 , 25 ± 1 e 26 ± 1 kg; e MG = 31 ± 2 , 29 ± 2 , 31 ± 2 e $29\pm 1\%$ respectivamente para BA, FU, HA, e VO), assim como não houve diferença na aptidão aeróbia (VO_{2max} = $38,5\pm 0,3$, $38,9\pm 0,3$, $38,8\pm 3$ e $38,5\pm 2$ mL/kg/min respectivamente para BA, FU, HA, e VO), nem na altura de saltos (Altura = $22,8\pm 1,4$, $24,7\pm 1,4$, $24,6\pm 1,4$ e $26,1\pm 1,0$ cm respectivamente para BA, FU, HA, e VO) nem na flexibilidade ($28,7\pm 2,6$, $28,9\pm 2,5$, $31,7\pm 2,5$ e $27,7\pm 1,9$ cm respectivamente para BA, FU, HA, e VO). A correlação de Pearson mostrou correlação negativa forte ($r < -0,66$) entre a MG e altura de salto em todas as modalidades. Houve correlação negativa forte entre a MC e VO_{2max} ($r = -0,76$) apenas no basquetebol e entre MG e VO_{2max} ($r = -0,78$) apenas no futsal. Não houve correlação da flexibilidade nem da MM com as outras variáveis em nenhuma modalidade. **Conclusão:** As características antropométricas avaliadas, a altura de salto, capacidade aeróbia e flexibilidade não diferem entre as atletas das diferentes modalidades estudadas. Além disso, a MG mostrou ser determinante no desempenho do salto em todas as modalidades, porém a capacidade aeróbia parece ser influenciada apenas pela MC nas atletas de basquetebol e pela MG nas atletas de futsal.

Palavras-chave

Atletas universitárias, Antropometria, Capacidades físicas.

Biodinâmica do Exercício Físico

Comparação entre capacidades físicas e composição corporal de atletas universitários da UFU

Guilherme Gonzaga de Souza, Álvaro Tobias Gonçalves de Almeida, Mateus Romão Pereira Escobar, Cláudio Gomes Barbosa, Guilherme Moraes Puga.

Programa de Educação Tutorial PET- Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – UFU

Resumo

Introdução: A composição corporal pode influenciar o desempenho e as capacidades físicas de atletas de esporte de quadra. **Objetivo:** Comparar e correlacionar as características de composição corporal com as capacidades físicas de potência de membros inferiores, aptidão aeróbia e flexibilidade de atletas universitários do sexo masculino praticantes de esportes de quadra da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). **Métodos:** Participaram do estudo 53 homens jovens saudáveis, atletas das modalidades de basquetebol (BA n= 9), futsal (FU n=17), handebol (HA n=13) e voleibol (VO n=14) com idade entre 17 e 30 anos, pertencentes das equipes de treinamento da UFU, que disputam competições regionais e nacionais. A composição corporal (massa corporal - MC, massa magra - MM, % de gorduras - MG) foi avaliada através da bioimpedância elétrica (Biodinamics®, modelo 450); a potência de membros inferiores foi avaliada pelo sistema Jump System Pro da Cefise®; a flexibilidade foi avaliada pelo banco de Wells; e a avaliação da aptidão aeróbia (VO_{2max}) foi estimada pelo testes de yoyo (Yo-Yo Intermittent Recovery Test). **Resultados:** A ANOVA *one way* mostrou que os atletas de basquete apresentaram maior MC (91 ± 5 , 71 ± 4 , 79 ± 4 e 78 ± 4 kg) e MG (21 ± 2 , 15 ± 1 , 16 ± 2 e

16 ± 2 %) em relação à todas outras modalidades, e maior MM em relação aos atletas de futsal (MM = 40 ± 2 , 34 ± 1 , 37 ± 2 e 37 ± 1 kg) respectivamente para BA, FU, HA, e VO. A altura do salto foi menor nos atletas de basquete em relação aos outros esportes ($32,7\pm 1,8$, $36,7\pm 1,4$, $37,2\pm 1,7$ e $40,0\pm 1,5$ cm respectivamente para BA, FU, HA, e VO). Não houve diferença nas capacidades aeróbia ($42,6\pm 0,7$, $44,4\pm 0,5$, $42,1\pm 0,7$ e $42,8\pm 0,6$ mL/kg/min respectivamente para BA, FU, HA, e VO), e flexibilidade ($24,3\pm 2,9$, $24,6\pm 2,1$, $21,3\pm 2,6$ e $24,5\pm 2,4$ cm respectivamente para BA, FU, HA, e VO) entre as modalidades. Houve correlação negativa forte ($r < -0,60$) entre o VO_{2max} e MC e MG, e entre a altura de salto e MM ($r < -0,60$) apenas nos atletas de futsal e basquetebol. Além disso, o VO_{2max} teve correlação positiva forte com a altura de salto nos atletas de basquetebol, futsal e voleibol. A flexibilidade foi correlacionada apenas com a MC e MM nos atletas de handebol. **Conclusão:** Os atletas de basquetebol da equipe da UFU possuem maior MC, MG e pior salto que os demais atletas. Além disso, a aptidão aeróbia parece ser determinada pela MG e MC e MM apenas nos atletas de basquetebol e futsal, e essa aptidão parece determinar a performance de saltos desses atletas.

Palavras-chave

Composição corporal, Homens, Capacidades físicas.

Biodinâmica do Exercício Físico

O uso da eletromiografia para o estudo do glúteo médio na estabilização do valgo dinâmico: estudo de caso

Maria Carolina Dalla Vecchia Vieira¹, Paulo Ricardo Rabelo dos Santos¹, Evandro Marianetti Fioco², Edson Alves de Barros Júnior², Edson Donizetti Verri²

¹ Discente bolsista do projeto Saúde, Educação e Qualidade de vida do Claretiano – Centro Universitário de Batatais - SP.

² Docente do projeto Saúde, Educação e Qualidade de vida do Claretiano – Centro Universitário de Batatais - SP.

Resumo

Introdução: A Síndrome da Dor Femoropatelar (SDFP) pode ser definida como uma algia da articulação do joelho proveniente do mau alinhamento patelar. Um dos fatores contribuintes para o aparecimento da dor anterior do joelho é alteração na atividade mioelétrica do músculo glúteo médio (GM). **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi avaliar o uso da eletromiografia para o estudo do GM na estabilização do valgo dinâmico. **Metodologia:** O estudo foi composto por 1 participante do sexo masculino de 28 anos, com valgo dinâmico de joelho direito após reconstrução do ligamento cruzado anterior e SDFP no joelho esquerdo. O mesmo foi submetido à análise eletromiográfica (normalizado por picos de contração voluntária máxima) no EMG System 810C, onde foi utilizado o protocolo SENIAM no músculo GM do lado esquerdo nas posições estática (repouso, ortostatismo) e dinâmica (“step down”) antes e depois do término da primeira fase do protocolo de tratamento. A primeira fase do protocolo de tratamento foi realizada em 3 sessões semanais no período de 2 semanas totalizando 6 sessões. O protocolo foi composto

por exercícios em cadeia cinética aberta para abdutores, rotadores laterais, extensores de quadril e propriocepção de membros inferiores. Tanto os exercícios em cadeia cinética aberta quanto os exercícios proprioceptivos foram realizados com contração do transversos do abdômen e multífidos. **Resultados:** Os resultados encontrados na análise eletromiográfica do GM são os seguintes: posição estática: avaliação: 10,62 μv ; reavaliação após o término da primeira fase: 19,87 μv . Posição dinâmica: avaliação: 108,72 μv ; reavaliação após o término da primeira fase: 64,30 μv . **Conclusão:** Concluímos neste estudo que o sinal eletromiográfico do músculo GM em posição estática aumentou devido ao comprimento ideal para contração muscular e uma maior vantagem mecânica, e em posição dinâmica ocorreu uma diminuição do sinal eletromiográfico, pelo fato do comprimento ideal do músculo GM estar diminuído e também uma diminuição da vantagem mecânica. Devido à escassez na literatura de trabalhos com esse tipo de avaliação faz-se necessário mais estudos com maiores amostras.

Palavras-chave

Valgo dinâmico, Glúteo Médio, Eletromiografia.

Biodinâmica do Exercício Físico

Utilizando-se o biofeedback no treinamento de fortalecimento dos músculos extensores do joelho em um paciente com lesão meniscal: Relato de Caso

Waléria Miguel Coelho¹, Luciana Aparecida Teixeira¹, Edson Donizetti Verri¹, Evandro Marianetti Fioco²

¹ Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Claretiano de Batatais

² Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Claretiano de Batatais

Resumo

Introdução: As lesões meniscais são geradas por excessivas forças de compressão e cisalhamento sobre os meniscos normais ou degenerados. Entre as opções utilizadas para o tratamento conservador, temos o treinamento de força muscular com a utilização do biofeedback/EMG (eletromiográfico) que é um recurso indolor e não invasivo, sendo uma técnica de condicionamento por meio da aprendizagem de controle voluntário de respostas fisiológicas específicas durante determinadas atividades musculares, usando estímulos reforçadores para ensinar o paciente através de sinais auditivos e/ou visuais, a tomar consciência imediata de respostas de seu organismo. **Objetivo:** Avaliar a eficácia do uso do biofeedback/EMG sobre o treinamento dos músculos extensores contralaterais ao membro com lesão do menisco. **Metodologia:** Realizou-se a avaliação e o tratamento de um paciente do sexo masculino com 51 anos de idade no Laboratório de Biomecânica do Movimento (LABIM) duas vezes por semana. Utilizou-se a eletromiografia para o treinamento de força e para a avaliação do sinal eletromiográfico da contração isométrica voluntária máxima do indivíduo; também utilizamos a célula de carga de Lafayette para avaliar a força muscular dos extensores do joelho na posição sentada. O biofeedback/EMG foi realizado somente no membro inferior esquerdo nas posições: sentado com joelho a 90° fora da maca e em decúbito dorsal com rolo de toalha sob o joelho, ambos de forma isométrica. Solicitamos cinco contrações máximas em cada posição, com descanso de um minuto entre elas. Ao final do treino eram realizados alongamentos em

ambas as pernas. **Resultados:** Na primeira avaliação através da célula de carga obtivemos o seguinte resultado: os músculos extensores do joelho direito apresentaram uma força muscular de 18,26 kg e no esquerdo 15,13 kg, constatando-se assim, uma diminuição na força dos extensores do MIE, ou seja, o membro contralateral a lesão meniscal. Na reavaliação, após ter realizado quatro sessões do treinamento com o Biofeedback apenas nos extensores do MIE, apresentou uma força muscular nos extensores de joelho direito de 24 kg e no esquerdo de 25,1 kg, equiparando assim, um membro com o outro. Em relação à EMG foi feita uma contração isométrica voluntária máxima da musculatura extensora do MIE obtendo o valor de 714,28 μ V. No treinamento foi utilizado o cálculo de 65% a 85% da contração voluntária máxima, onde ele deveria permanecer no mínimo entre 465,68kg e 607,13kg. Nos resultados com a EMG, no primeiro dia de treino na posição sentada teve como resultado médio um RMS de 78,77 e contração máxima de 520,30 μ V após a quarta sessão, já foi possível observar uma melhora na conscientização da contração, obtendo como resultado uma média do RMS de 85,37 e contração máxima de 542,364 μ V. Em relação à posição em decúbito dorsal seu resultado médio inicial foi de RMS 58,106 e contração máxima de 446,37 μ V, e após a quarta sessão, obteve-se a média do RMS de 78,346 e contração máxima de 557,014 μ V. **Conclusão:** O biofeedback/EMG se mostrou eficaz, uma vez que em um curto espaço de tempo o paciente apresentou melhora na sua força muscular, devido a conscientização da função de contração.

Palavras-chave

Biofeedback, Lafayette, Eletromiografia, Fisioterapia.

Promoção de saúde

Análise do comportamento da força de praticantes de natação pós-treinamento aquático, terrestre e destreinamento total

Stéphane Mariane Ribeiro Manoela Spadafora Machado, Josimara Cristina Alves, Daniela Gomes Martins Bueno

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: Pereira (2012) relata que da mesma forma que o treinamento proporciona adaptações, a interrupção do mesmo, com a troca ou falta de atividades, leva ao declínio das habilidades. **Objetivo:** foi analisar o comportamento da variável força de praticantes de natação pós-atividade aquática, pós-atividade terrestre e pós destreinamento total. **Metodologia:** A amostra foi de 13 participantes, integrantes do projeto de extensão. A variável força foi avaliada após interrupção das atividades aquáticas; após intervenção terrestre de dois meses e após 2 meses de destreinamento. Foi utilizado o pico de torque no dinamômetro isocinético velocidades de 60°/s e 180°/s, para rotadores internos e externos de ombro. Nas atividades aquáticas foram priorizados exercícios de técnica de nado com educativos e nado contínuo com metragem final de 1000 metros. A intervenção terrestre teve sessões de 10 minutos de alongamento, 20 minutos de caminhada/corrída, 20 minutos de exercícios com o uso de theraband com séries de 15 – 20 repetições e exercícios isométricos com duração de 20 a 30 segundos, pausas de 30 segundos entre as séries e 10 minutos de exercícios de equilíbrio e exercícios visando o fortalecimento do core. Os dados foram analisados por meio da análise de variância (ANOVA), seguido do teste Post Hoc de

Tukey-Kramer para comparar os três momentos experimentais. **Resultados:** Como resultado pode-se verificar diferenças significativas no movimento de rotação externa do ombro direito na velocidade de 60°/s ($p < 0,05$) nos momentos pós-atividade terrestre ($22,3 \pm 7,7$) e pós-destreinamento ($21,1 \pm 7,1$) quando comparados ao momento pós-aquático ($25,4 \pm 7,7$), no movimento de rotação externa do ombro direito na velocidade de 180°/s no momento pós-destreinamento ($16,9 \pm 5,75$) em relação ao momento pós-aquático ($21,4 \pm 7,7$). E no ombro esquerdo no movimento de rotação externa na velocidade de 60°/s nos momentos pós-atividade terrestre ($20,9 \pm 8,2$) e pós-destreinamento ($18,8 \pm 7,1$) quando comparados ao momento pós-aquático ($25,1 \pm 9,2$). Como a amostra foi submetida a exercícios fora do meio líquido, foi observada uma considerável diminuição da força dos membros superiores. **Conclusão:** Acreditamos que os exercícios não foram eficientes para manutenção dos ganhos obtidos no meio líquido, devido à falta de ativação dos mesmos grupos musculares, uma vez que na natação isso se dá de forma contínua e cotidiana (SALO; RIEWALD, 2011). Concluímos assim que o treinamento terrestre não manteve o nível de força que os participantes apresentaram após as aulas de natação.

Palavras-chave

Natação, Força, Treinamento, Destreinamento.

Promoção de saúde

Ginástica laboral: impacto do número de sessões diárias sobre o estresse

Henrique Franco Ferreira, Janúaria Andréa Souza Rezende, Elisângela Silva

Instituto Federal do Sul de Minas Gerais-Câmpus Muzambinho

Resumo

Desde a antiguidade o trabalho artesanal era considerado parte da vida do ser humano, porém com o desenvolvimento das tecnologias, houve uma busca pelo aumento da produtividade, tornando a jornada de trabalho monótona e repetitiva. Assim, o objetivo do presente estudo foi identificar e comparar o impacto de uma, duas ou três sessões diárias de ginástica laboral (GL) na percepção de estresse e no cortisol salivar em servidores do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS) - Campus Muzambinho. A amostra composta por 50 servidores, de ambos os sexos, sendo 30 do sexo feminino e 20 do sexo masculino, com uma jornada de trabalho de seis a oito horas diária. Os sujeitos foram divididos em 4 grupos: Grupo 1 (G1) - realizou somente uma sessão diária de GL; Grupo 2 (G2) - realizou duas sessões diárias de GL; Grupo 3 (G3) - realizou três sessões diárias de GL; Grupo Controle (GC) - não realizou nenhuma sessão de GL. A intervenção teve duração de 4 semanas, com cinco sessões semanais com duração de 15 minutos cada, exceto para o Grupo controle que não realizará nenhum tipo de intervenção relacionada a GL. Para análise do cortisol salivar fez-se uso do analisador Cobas e 411 (Roche Diagnostic, EUA) e com a

finalidade de identificar a percepção de estresse, aplicou-se o Questionário de Estresse Percebido (EPS-10) (COHEN et al., 1983). Para análise estatística foram utilizados os seguintes testes: Shapiro Wilk, t student, ANOVA, post hoc de Sheffé, Wilcoxon e Kruskal-Wallis, no SPSS-21, adotando-se $p < 0,05$. Os resultados demonstraram que tanto para G1 quanto para o GC que não houve diferenças significativas entre o pré e o pós-teste para $p < 0,05$, nos níveis de cortisol salivar e na percepção de estresse. Contudo, o G2 reduziu significativamente os níveis de cortisol salivar de $0,38 \pm 0,16$ nmol/l para $0,25 \pm 0,13$ nmol/l. Quanto à percepção de estresse o G2 apresentou uma redução significativa de $17,4 \pm 7,34$ para $16,4 \pm 5,47$ pontos ($p < 0,05$). O G3 também apresentou uma redução estatisticamente significativa entre o pré e o pós-teste para o cortisol salivar de $0,52 \pm 0,31$ para $0,25 \pm 0,16$ nmol/l. O G3 também apresentou uma redução na percepção de estresse estatisticamente significativa entre o pré e o pós-teste, passando de $19,15 \pm 6,33$ para $15,38 \pm 4,14$ pontos. Contudo, duas e três sessões diárias de GL foi capaz de promover nos servidores participantes desta pesquisa uma redução significativa para $p < 0,05$, nos níveis de cortisol salivar e do estresse percebido.

Palavras-chave

Ginástica laboral, Trabalhador, Estresse.

Promoção de saúde

Relação entre tempo sedentário e patologias mais recorrentes em idosos ativos

Bruna Casadei Moraes¹, Camilla Lie Higa¹, Priscila Missaki Nakamura², Leticia Ap. Calderão¹, Eduardo Kokubun¹

¹ Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – UNESP, Rio Claro/ SP.

² Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, Muzambinho/ MG.

Resumo

Introdução: O envelhecimento acarreta o declínio dos níveis de atividades da vida diária, que contribuem significativamente para o declínio da aptidão funcional. As principais doenças relacionadas ao envelhecimento são: artrite, artrose, osteoporose, doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, entre outras. Com isso, há preocupação em minimizar os efeitos desse processo, e a prática regular de atividade física passa a ser uma estratégia de suma importância, trazendo inúmeros benefícios. Porém, apesar da prática regular de atividade física passamos parte de nosso dia dedicados a um tempo sedentário. Este, refere-se ao tempo gasto com atividades que não aumentam substancialmente o gasto energético e comumente está relacionado com o tempo que se passa sentado, como assistir TV, utilizar o computador ou o tempo sentado no trabalho ou em seu deslocamento. Esses por sua vez, associam-se à biomarcadores de doenças cardiovasculares e metabólicas, bem como a fatores de risco para essas doenças independentemente do nível de atividade física. **Objetivo:** Analisar a relação entre o tempo em comportamento sedentário e as patologias mais recorrentes em idosos ativos. **Método:** Participaram do estudo 25 idosos de ambos os sexos (>60 anos), inseridos no Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT) da UNESP - Rio Claro, na modalidade aeróbio. Para a coleta dos dados aplicou-se os questionários Anamnese Clínica, com questões para identificar

as características gerais de saúde como patologias adquiridas, histórico familiar e avaliação do estado de saúde; e o *International Physical Activity Questionnaire* - versão curta, que avalia o nível de atividade física nos domínios: doméstico, trabalho, transporte e lazer. Os dados foram analisados por meio de uma regressão simples de Pearson no programa Excel e adotado um $p < 0,05$. **Resultados:** Dos idosos participantes do estudo, 76% possuem alguma doença, sendo que 48% tem colesterol, 40% hipertensão e 16% diabetes. O tempo de comportamento sedentário na semana foi de 828 ± 428 min/semana e para os fins de semana foi de $399 \pm 317,04$ minutos/semana. Encontrou-se para as doenças crônicas não transmissíveis (diabetes, colesterol e hipertensão) em relação ao tempo sedentário nos dias de semana o percentual de $0,08 r^2$, demonstrando que não houve uma correlação entre eles, assim como para os dias de fim de semana, cujo valor percentual do r^2 foi de $0,01$ ($p > 0,05$). **Conclusão:** Os valores encontrados não se correlacionaram entre o tempo sedentário e as patologias recorrentes nos idosos ativos. Por mais que o sedentarismo seja uma causa para o aumento dos níveis de obesidade e que a obesidade pode acarretar várias doenças, como a diabetes, o colesterol e a hipertensão, que foram as doenças analisadas nesse estudo, para o grupo de idosos da modalidade do aeróbio isso não acontece. Dessa forma, sugerimos mais estudos para avaliar essa associação.

Palavras-chave

Idosos, Tempo sedentário, Patologias.

Promoção de saúde

Relação entre prevalência de hipertensão, valores de repouso da pressão arterial e uso de medicamentos anti-hipertensivos em praticantes de atividade física em Uberlândia–MG

Bruna Lucas Silva, Mateus Romão Pereira Escobar, Guilherme Gonzagade Souza, Victor Hugo Vilarinho Carrijo, Guilherme Morais Puga

Universidade Federal de Uberlândia- (UFU).

Resumo

Introdução: A hipertensão representa um sério problema de saúde pública no Brasil, pela sua elevada prevalência na população adulta e idosa. Apesar da efetividade dos tratamentos farmacológicos, existe baixa aderência e muitos pacientes que desconhecem dessa doença. **Objetivo:** Relacionar os valores de repouso da pressão arterial, com a classificação da hipertensão e os medicamentos mais utilizados por praticantes de atividades físicas em Uberlândia-MG. **Métodos:** Foram avaliados as informações de 377 indivíduos de ambos os sexos que praticavam atividade física no Parque do Sabiá em Uberlândia-MG. Através de questionários de auto relato, foram analisadas as informações sobre a presença de hipertensão arterial e o medicamento utilizado para o tratamento. A pressão arterial de repouso foi monitorada através do monitor automático Microlife® modelo BP 3BT0A, os indivíduos foram orientados a permanecer em repouso por 10 minutos sentados. **Resultados:** Dos 377 indivíduos analisados de ambos os sexos com uma média de 49 ± 15 anos e 27 ± 4 kg/m² de índice de massa corporal, 123 ± 18 mmHg de pressão arterial sistólica e a 80 ± 16 mmHg pressão arterial diastólica. De acordo com os valores obtidos da pressão arterial em repouso e com a classificação da VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão para medida casual, 163 pessoas (41,3%) classificadas como pressão ótima; 89 pes-

soas (23,6%) como normal; 71 pessoas (18,8%) como pressão limítrofe; 37 (9,8%) como hipertensas de estágio 1; 12 pessoas (3,1%) como hipertensas de estágio 2 e 5 pessoas (1,3%) como hipertensas de estágio 3. Dos voluntários 185 responderam ou apresentaram pressão arterial de repouso elevada, sendo que 104 usam medicamentos e 68 usam medicamentos para hipertensão. Dentre os utilizados para controle da pressão arterial, 2 (16,6%) diuréticos, 4 (33,3%) beta bloqueadores, 2 (16,6%) antagonistas dos receptores de angiotensina, 1 (8,3%) inibidor da ECA, 1 (8,3%) bloqueador dos canais de cálcio, 1 (8,3%) bloqueador dos canais de potássio e 1 (8,3%) de associação de beta bloqueador e diurético. Dos não hipertensos, 70 (16,1%) apresentaram pressão arterial elevada. Dos voluntários hipertensos 34 (9%) estavam com a pressão arterial elevada e 9 (2,3%) não tomam nenhum tipo de medicamento. **Conclusões:** O trabalho apresentou dados importantes com praticamente a metade dos participantes com hipertensão casual ou com histórico desta doença. Assim, esses praticantes de atividade física devem procurar maiores orientações para a prática de exercício e controle da pressão durante essa atividade, pois muitos não sabiam que tinham a pressão elevada e alguns não fazem nenhum tratamento medicamentoso.

Palavras-chave

Hipertensão, Medicamentos, Atividade física.

Promoção de saúde

Treinamento de força com oclusão vascular promove aumento muscular e redução da gordura em soropositivos

Thiago C. Alves^{1,3}, Pedro Pugliesi Abdalla^{2,3}, Ana Cláudia Rossini Venturini^{2,3}, André P. Santos^{1,3}, Dalmo R. L. Machado^{1,2,3}

1 Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP/SP, Brasil;

2 Programa de Pós-Graduação em Educação Física e Esporte - Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto da USP/SP, Brasil;

3 Grupo de Estudo e Pesquisa em Antropometria, Treinamento e Esporte - GEPEATE

Resumo

Introdução: a terapia antirretroviral (TARV) evita a depressão do sistema imunológico de pacientes que vivem com HIV/Aids, proporcionando aumento na expectativa de vida dessa população. Porém, o uso prolongado da TARV aumenta a prevalência de Síndrome da Lipodistrofia (SL), caracterizada pela inadequada distribuição da gordura corporal e alteração do perfil lipídico, fatores resultantes de um significativo aumento de riscos associados. Esses pacientes ainda estão sujeitos ao envelhecimento mais acelerado, aumento da gordura visceral e perdas musculares (sarcopenia). A prática do treinamento de força tradicional (TFT) ajuda no controle dessas alterações. Entretanto, devido às características da doença e/ou tratamento, alguns pacientes podem apresentar acentuada diminuição das capacidades funcionais, sendo incapazes de se exercitar com intensidade acima de 50% (1RM) o que restringe sua participação em programas de exercício físico. Assim, o treinamento de força com oclusão vascular (TFOV) surge como uma alternativa viável, por utilizar cargas reduzidas (30% 1RM) com benefícios semelhantes aos do TFT. Todavia nenhum estudo foi encontrado com a aplicação desse método em soropositivos para HIV/Aids. **Objetivo:** neste ensaio buscou-se identificar o impacto do TFOV sobre diferentes compartimentos corporais em pacientes soropositivos. **Métodos:** oito pacientes de ambos os sexos com idades entre 30 e 60 anos, diagnosticados com SL e em uso regular da TARV foram distribuídos

em dois grupos: G1 - TFOV (n=3: 2 masc.; 1 fem.; carga: 30% de 1RM) e G2 - grupo controle (n=5: 1 masc.; 4 fem.). O grupo G1 treinou por 12 semanas (TFOV) com três sessões semanais, três séries de repetições até a falha concêntrica com um minuto de intervalo, em quatro exercícios, dois para MMSS e dois para MMII. Mediante varredura de Corpo Total e Regional por DXA, foram determinados valores totais de massa gorda (MG) e região do tronco (MG_{tronco}), percentual de gordura total (%G) e tecido mole magro, antes e após o período de treinamento. O tecido adiposo (TA) e a massa muscular (MM) foram obtidos por transformação dos componentes (DXA) do nível molecular para o nível órgão/tecidual. As alterações do delta percentual pré e pós treino foram calculados. **Resultados:** os deltas percentuais das alterações da MM, TA, %G e MG_{tronco} foram de: 8,4; -12,4; -12,0 e -20,9 para o G1 e de -3,0; 2,9; 5,3 e 3,5 para G2, respectivamente. As diferenças em favor do grupo treinado (G1) foram evidentes na redução dos indicadores de gordura e aumento da estrutura muscular. Situação inversa observada no grupo controle (G2). **Conclusão:** O TFOV parece ser uma alternativa viável para pacientes soropositivos, notadamente àqueles de limitadas capacidades funcionais. Os aumentos musculares e redução de gordura resultantes do TFOV se contrapõem aos efeitos deletérios da TARV. Todavia outras vantagens do TFOV sobre o método TFT, por exemplo, precisam ser comprovadas.

Palavras-chave

Síndrome da Lipodistrofia, Composição Corporal, HIV/Aids, Antropometria.

Financiamento

CNPq, CAPES

Promoção de saúde

Influência do exercício físico e de um comportamento sedentário nos estados de ânimo de idosas fisicamente ativas

Ana Elisa Messetti Christofoletti, Priscila Missaki Nakamura, Silvia Deutsch

Programa de Pós Graduação em Ciências da Motricidade- Unesp/Rio Claro/SP.

Resumo

Introdução: A população da terceira idade apresenta maior tempo livre, devido grande parte desses indivíduos deixarem de trabalhar fora de casa. Estudiosos se preocupam com a ocupação desse tempo, pois se este for utilizado em grande parte com atividades de comportamento sedentário (CS), pode interferir nos estados de ânimo e consequentemente na qualidade de vida. O CS é caracterizado por atividades em posição sentada ou deitada, e seu excesso pode agravar doenças não infecciosas, mau humor, cansaço excessivo, ganho de peso e desequilíbrios hormonais. **Objetivo:** Verificar a percepção dos estados de ânimo de idosas fisicamente ativas após uma sessão de exercício físico e após uma atividade sedentária. **Metodologia:** Participaram do estudo 61 idosas com média de idade e desvio padrão de 68,2±5,7, pertencentes ao projeto de extensão “Programa de Atividade Física para a Terceira Idade” (PROFIT) da UNESP de Rio Claro – SP. As participantes responderam a Lista de Estados de Ânimo Reduzida e Ilustrada (LEA-RI) antes e após uma sessão de exercício físico e antes e após três momentos de comportamento sedentário, ambos com duração de uma hora. A lista é composta por 14 adjetivos representados por figuras faciais que retratam diferentes emoções, com escalas de quatro intensidades (muito forte, forte, pouco e muito pouco). Para a análise estatística foi utilizado uma prova não paramétrica – teste binomial através do

programa SPSS versão 17.0, adotando $p \leq 0,05$. **Resultados:** O tempo médio e desvio padrão de atividade física das idosas foi 1519,8 ±825,7 min/sem e o para o comportamento sedentário 299,6±165,7 min/dia. Não foram encontradas diferenças significativas na maioria dos adjetivos, tanto no exercício físico, quanto no tempo sedentário. No caso do exercício físico foi identificada significância nos adjetivos “inútil”, “tímido” e “com medo” na direção negativa, representando que as idosas se sentiram menos inúteis, menos tímidas e com menos medo após essa atividade. Quando observamos o CS, as idosas sentiram-se menos agitadas/nervosas e menos inúteis após alguma atividade sedentária. Identificamos melhoras nos estados de ânimo positivos em ambos os casos, porém os estados de ânimo positivos tendem a ser melhores depois de um exercício físico (pré: 20,6±4,2 pontos; pós: 22,8±4,0 pontos), comparado ao CS (pré: 19,1±4,8 pontos; pós: 20,9±4,1 pontos). Nesse estudo, não foi possível classificar os diferentes tipos de CS e diferentes quantidades de tempo. **Conclusão:** Os estados de ânimo das idosas participantes do PROFIT apresentam algumas mudanças positivas após um exercício físico e após uma atividade sedentária. É esperado que futuros estudos analisem os diferentes tipos de atividades sedentárias e avaliem diferentes quantidades de tempo de CS.

Palavras-chave

Estados de Ânimo, Idosas, Exercício Físico, Atividade Sedentária.

Promoção de saúde

Variações nos sintomas do climatério após 10 semanas de treinamento com exercícios combinados

Igor Moraes Mariano, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Jaqueline Pontes Batista, Larissa Aparecida Santos Matias, Guilherme Moraes Puga

Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Uberlândia. Uberlândia, Minas Gerais.

Resumo

Introdução: O climatério é marcado pela falência total da função ovariana em produzir hormônios esteroides e ovulação, também chamado de período pós-menopausa. Essa deficiência de produção de hormônios causa alterações no organismo como elevação do peso corporal, mudança nos depósitos de gordura, alterações do perfil lipídico, distúrbios emocionais e do sono, aparecimento de doenças metabólicas, bem como aumento na incidência de hipertensão arterial e outras doenças cardiovasculares além de diversos outros sintomas que afligem esta população. Uma das formas de evitar e/ou atenuar tais sintomas é a prática regular de exercícios físicos, e dentre eles temos os exercícios combinados (Aeróbio + Resistido). **Objetivo:** Avaliar os sintomas do climatério após treinamento de 10 semanas de exercícios físicos aeróbios e resistidos combinados. **Métodos:** 14 mulheres (52±5 anos; 27±3 kg/m² de IMC; e 5±4 anos após a menopausa) com ao menos 12 meses de amenorreia, saudáveis, não obesas, responderam três questionários validados para avaliação dos sintomas do climatério: Kupperman (KUP), Menopause Rating Scale (MRS)

e Cervantes (CER). Além disso, elas realizaram um teste de força (1RM) e teste incremental em esteira ergométrica para determinar as intensidades de treinamento resistido e aeróbio respectivamente. Após as avaliações as voluntárias realizaram 10 semanas de treinamento, 3 vezes por semana, consistindo em 5 minutos de aquecimento na esteira ergométrica, seguido de 20 minutos de exercício aeróbio em esteira (5,5 km/h e inclinação correspondente ao Limiar Ventilatório 1) e de 20 minutos de exercícios resistidos (três séries de 15 repetições a 60% de 1RM, em 7 exercícios). Ao final do treinamento os sintomas do climatério, força e aptidão aeróbia foram reavaliados. **Resultados:** Encontramos redução significativa entre os momentos pré e pós-treinamento em todos os questionários: redução de 52 % no índice KUP (23±9 para 11±6) 48% no índice MRS (23±7 para 13±9) e 41% na escala CER (58±19 para 34±15). **Conclusão:** Dez semanas de treinamento com exercícios aeróbios e resistidos combinados de intensidade moderada são suficientes para reduzir os sintomas do climatério em mulheres saudáveis.

Palavras-chave

Climatério, Saúde da mulher, Exercício, Sintomas da menopausa.

Financiamento

CNPq, FAPEMIG.

Promoção de saúde

Perfil de idosos participantes de um programa regular de atividade física

Daniela Ambrósio de Almeida, Leonardo de Campos, Eduardo Kokubun

Núcleo de atividade física, esporte e saúde-NAFES - Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho"- UNESP Rio Claro

Resumo

Introdução: A prática de atividade física (AF) regular é capaz de melhorar a saúde, prevenir doenças e retardar os processos deletérios e progressivos do envelhecimento, mas apenas 22,3% dos idosos brasileiros praticam mais de 150min de AF moderada semanais. Essa prática é influenciada por variáveis demográficas, cognitivas, ambientais e suporte social e entender o perfil de quem pratica pode contribuir para aumentar a prevalência de AF. **Objetivo:** Caracterizar o perfil de idosos participantes do Programa de AF para Terceira Idade na UNESP de Rio Claro. **Métodos:** Participaram do estudo todos os idosos matriculados no projeto de extensão em 2016 e foram acessadas informações referentes a sexo, idade, escolaridade, classe econômica, nível de AF, estresse, tabagismo e álcool através de um questionário. O peso, circunferência de cintura e quadril, índice de massa corporal e capacidade funcional foram obtidos através de avaliação física. As variáveis são expressas em média, desvio padrão, porcentagem e diferença de proporções utilizando o software Excel 2013. **Resultados:** A média de idade dos alunos foi de 69,91 ($\pm 6,24$ anos), há maior participação de mulheres (88%), o peso médio foi de 69,78 kg ($\pm 13,33$), 79% classificam sua saúde como boa (IC95% 46,37 - 62,59) e apresentam um nível de atividade física total de 814,83 ($\pm 961,31$) minutos por semana. A maioria dos idosos enquadram-se na classe econômica B 59,1% (IC 95% 47,72 - 70,59), 80% não fumam (IC 95% 73,49 - 86,51), 67,13% não

ingerem bebida alcoólica (IC 95% 59,43 - 74,83), 32,9% estudaram até o primário completo (IC 95% 22,76 - 43,10) e 53,7% (IC 95% 42,87 - 64,45) possuem Ensino Médio/Superior Completo. Destes, 47,3% de sobrepeso (IC 95% 38,2 - 56,54) e segundo a relação cintura-quadril possuem risco de desenvolver doenças cardíacas moderado 44,2% (IC 95% 35,09 - 53,41), 37,0% (IC 95% 26,52 - 47,56) tem estresse leve/raro, e 46,9% (IC 95% 36,04 - 57,78) apresentam estresse moderado/ocasional. Ao avaliar a capacidade física dos idosos do projeto, estes apresentaram inicialmente flexibilidade boa/muito boa (49,5% IC 95% 39,96 - 59,08), coordenação muito boa (47,2% IC 95% 37,67 - 56,67), agilidade boa/muito boa (51,4% IC 95% 41,87 - 60,99), força muito boa (80,6% IC 95% 73,1 - 88,02) e resistência aeróbia classificados como fracos (26,3% IC 95% 16,61 - 35,89). **Conclusão:** semelhante ao encontrado na literatura a maioria dos idosos participantes são mulheres e de classe econômica média, ensino médio/superior completo e ao contrário do que se espera boa parte teve até 4 anos de estudo. Outras características valem serem destacadas como possuir boa capacidade funcional, sobrepeso e risco entre moderado e alto de desenvolver doenças cardíacas a partir da relação cintura-quadril. Diante das características diferentes de outros estudos, são necessários maiores aprofundamentos entre o perfil de idosos praticantes de atividade física e características dos programas.

Palavras-chave

Idosos, Atividade Física, Perfil.

Promoção de saúde

Associação entre atividade física de diabéticos e hipertensos e gasto mensal com medicamentos em Rio Claro-SP

Bruno B Campos¹, Leonardo Campos¹, Inaian P Teixeira¹, Priscila M Nakamura^{1,2}, Eduardo Kokubun¹

¹ Universidade Estadual Paulista (Rio Claro, SP)

² Instituto Federal Sul de Minas (Muzambinho, MG)

Resumo

Introdução: Nas últimas décadas as doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) se tornaram as principais causas de mortes no mundo, sendo a hipertensão arterial (HA) e diabetes mellitus (DM) as mais prevalentes (WHO, 2014) e as responsáveis por aproximadamente 9,4 milhões e 2,2 milhões de mortes na população mundial respectivamente (WHO, 2013; WHO, 2016). A prevalência destas doenças tem sido relacionada a um estilo de vida inativo fisicamente (WHO, 2014) e são as principais responsáveis pelo aumento dos gastos para tratamentos, em especial os medicamentos (CODOGNO, 2011). A DM representa um gasto anual de US \$ 827 bilhões no mundo (WHO, 2016) e a HA um gasto de aproximadamente US \$ 9,4 bilhões em países de baixa e média renda. **Objetivo:** Verificar associação entre o nível de atividade física com os gastos mensais com medicamentos em usuários de unidades de saúde de Rio Claro. **Métodos:** A amostra foi composta por 66 pessoas diabéticas e/ou hipertensas com média de idade 57,5 ($\pm 10,1$ anos) sorteados a partir de prontuários ativos em quatro Unidades de Saúde da Família da região sudeste de Rio Claro, atendidas pelo Núcleo de apoio a saúde da família. Foram avaliados o nível de atividade física (AF) no lazer, transporte

e total (IPAQ) e o gasto com medicamentos no último mês (SUS e particular). Os dados foram expressos em média e desvio padrão e para verificar se existe associação entre o nível de AF semanal com o gasto com medicamentos mensal foi realizada uma regressão linear simples no software Excel versão 2013 ($p < 0,05$). **Resultados:** O tempo médio de AF no lazer foi de 95,08 ($\pm 211,64$ min/sem), a média de AF no transporte foi de 95,08 ($\pm 90,64$ min/sem) e o tempo de AF total foi de 920,00 ($\pm 911,35$ min/sem). A média de gasto mensal com medicamentos no último mês foi de R\$51,98 ($\pm 54,62$ reais). As regressões feitas a partir do nível de AF no lazer, transporte e total apresentaram associação com gasto mensal com medicamentos ($p < 0,05$), mas apenas a relação de AF no lazer e transporte com o gasto houve associação negativa ($c = -0,02$ e $c = -0,01$, respectivamente). **Conclusão:** Esses resultados sugerem que quanto maior o nível de atividade física no lazer e no transporte menor o gasto com medicamentos mensal, enquanto que o nível de atividade física total (lazer, transporte, doméstico e trabalho) parece não influenciar nesse gasto. Diabéticos e hipertensos ativos nesses domínios parecem gastar menos com medicamentos mensalmente.

Palavras-chave

Atividade física, Gasto, Medicamentos.

Promoção de saúde

Academias ao Ar Livre: um estudo longitudinal sobre o nível de atividade física nos quatros domínios

Jean Augusto Coelho Guimarães, Priscila Missaki Nakamura

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia- IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: As Academias ao Ar Livre (AAL) criadas em 2011 fazem parte de uma política pública que objetiva melhorar as condições físicas, a qualidade de vida e saúde das pessoas, entretanto pouco se sabe da sua efetividade sobre esses parâmetros. Atualmente as AAL também são denominadas ATI's (Academia da terceira idade). Já está claro na literatura que a prática regular de atividade física melhora a qualidade de vida, bem como ajuda na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). **Objetivo:** Verificar o nível de atividade física nos quatros domínios em adultos permanentes e desistentes nas AAL após 1 ano. **Metodologia:** Das sete AAL da cidade foram sorteadas aleatoriamente quatro para compor a amostra. As observações aconteceram em dois dias da semana e um dia do fim de semana nos horários das 08:00h as 09:00h, das 16:00h as 17:00h e das 18:00h as 19:00h. Os participantes encontrados praticando a AAL responderam perguntas sobre sexo, peso, estatura, estado civil, escolaridade, percepção de saúde, nível de atividade física e por meio do questionário IPAQ versão longa. Após 1 ano da primeira coleta, todos os participantes foram contatados e entrevistados. Para análise estatística da mudança do nível de atividade física foi realizado o delta do tempo de atividade (pós - pré) e a mudança no tempo das atividades (0- manutenção, 1- diminuiu e 2 - aumentou). Foi realizada a estatística descritiva e distribuição de frequência absoluta e relativa. Todas as análises foram

realizadas no STATA versão 12.0. **Resultados:** No momento inicial participaram 10 pessoas ($49,9 \pm 10,3$ anos de idade), sendo 3 homens e 7 mulheres e utilizaram a AAL em média $39,5 \pm 19,5$ min/semana. Após 1 ano, apenas 6 pessoas continuaram utilizar as AAL, sendo 2 homens e 4 mulheres ($50,0 \pm 7,6$ anos de idade) e utilizaram em média $35,8 \pm 19,6$ min/semana. No domínio trabalho os desistentes apresentaram uma redução de tempo de atividade de 390 ± 596 min/semana, enquanto os permanentes apresentaram um aumento de 620 ± 1575 min/semana. Na caminhada como forma de transporte os desistentes apresentaram uma redução de 175 ± 287 min/semana, enquanto os permanentes obtiveram um aumento de 421 ± 1481 min/semana. Na atividade física total no lazer ambos os grupos apresentaram redução no tempo da atividade, porém no grupo de desistentes todos os participantes reduziram o tempo (282 ± 102 min/semana e 80 ± 232 min/semana, desistente e permanentes, respectivamente). Apenas no domínio doméstico que ambos os grupos apresentaram aumento na atividade, 688 ± 600 min/semana e 1608 ± 999 min/semana, desistente e permanentes, respectivamente). **Conclusão:** Deve se criar estratégias municipais e nacionais para que a política pública AAL seja mais frequentada, auxiliando e refletindo em um aumento dos níveis de atividade física no tempo de lazer, gerando benefícios para a população.

Palavras-chave

Academia ao ar livre, Atividade física, Saúde, Qualidade de vida.

Promoção de saúde

Efeito do treinamento intermitente de alta intensidade sobre a insatisfação da imagem corporal de adolescentes obesos

Jefferson de Souza Dias, Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva, Claudia Carvalho Brunholi, Diego Kanashiro Sonvenso, Ismael Forte Freitas Júnior

FCT/UNESP – Campus Presidente Prudente/SP – Brasil

Resumo

Introdução: Na adolescência, além das transformações psicológicas, o jovem passa por mudanças biológicas naturais que ocorrem no corpo, sendo a obesidade considerada uma condição associada a características negativas, favorecendo sentimentos de insatisfação da imagem corporal (IC). Como forma de tratamento da obesidade o treinamento intermitente de alta intensidade (HIIT) pode promover alterações da composição corporal e consequentemente na percepção da IC. **Objetivo:** Analisar o efeito do treinamento HIIT de 20 semanas sobre a insatisfação da IC em adolescentes obesos. **Métodos:** Foram analisados 50 adolescentes de ambos os sexos com idade entre 11 e 17 anos ($12,9 \pm 1,7$), que foram divididos em 2 grupos: controle ($n=24$) e HIIT ($n=26$). Todos foram classificados como obesos por meio do índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura corporal (GC). Foram realizadas medidas de circunferência de cintura, peso e estatura para o cálculo do IMC. Foi mensurada a GC (%) por meio da Absorptiometria de Raios-X de Dupla Energia. Para medir o grau de insatisfação da IC foi utilizado o *Body Shape Questionnaire (BSQ)* em sua versão em português validado. Foi utilizado o escore do BSQ para as análises, sendo considerado ≤ 80 como ausência de insatisfação e ≥ 81 como presença de insatisfação da IC. A intervenção foi por meio do HIIT realizado 3x na semana em dias não consecutivos por 20 semanas, sendo que 4 semanas foram destinadas à familiarização/adaptação. Foi realizado um teste

progressivo máximo em esteira ergométrica para determinar a intensidade do treino e utilizou-se um monitor de frequência cardíaca para determinar a Frequência Cardíaca Pico (FCpico). As sessões de treinamento consistiam em 2 séries de 6 estímulos *all-out* a 100% da FCpico de 40 segundos por 20 segundos, junto de uma pausa ativa de 4 minutos entre as séries. O grupo controle não realizou nenhum tipo de treinamento. Para análise estatística foi realizado o teste Anova *Two-Way* para comparar as variáveis entre o grupo HIIT e controle de acordo com presença e ausência de insatisfação e as demais variáveis comparadas pelo teste *t* de *Student*, pelo SPSS 13.0 e significância $< 5\%$. **Resultados:** Quando comparado entre os grupos e entre presença e ausência de insatisfação da IC no momento inicial, não houve diferença estatística, mostrando que a amostra era homogênea. Foi observado no grupo HIIT diminuição significativa no valor médio de IMC ($p=0,003$), %GC ($p=0,001$) e do escore do BSQ ($p=0,001$), mostrando melhora geral na insatisfação dos adolescentes sobre a IC e sobre a composição corporal. No grupo HIIT houve diminuição de 84,6% para 50% dos adolescentes com presença de insatisfação. Já no grupo controle houve aumento significativo nas variáveis de peso ($p=0,001$) e IMC ($p=0,043$) e insatisfação da imagem corporal aumentou de 75% para 79,2%. **Conclusão:** Conclui-se que a intervenção com o treinamento HIIT foi eficaz para reduzir a insatisfação da imagem corporal.

Palavras-chave

Obesidade, Treinamento, Insatisfação corporal.

Promoção de saúde

Respostas glicêmicas de idosos ativos durante e após a realização de exercícios resistidos em diferentes intensidades – Estudo Piloto

Bruna Thais Gomes de Brito, Arieli Jaqueline Farias da Silva, Amanda Cristine Arruda de Carvalho, Anna Cláudia Pereira Borges, Guilherme Morais Puga

Programa de Educação Tutorial PET- Faculdade de Educação Física e Fisioterapia – UFU

Resumo

Introdução: Na terceira idade, desgastes e mudanças físicas acontecem em maior intensidade, exigindo maiores cuidados com a Saúde e Nutrição. Uma das doenças mais comuns adquiridas com o avanço da idade é a Diabetes Mellitus tipo 2 - doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina (hormônio que controla a quantidade de glicose no sangue) que produz. **Objetivos:** Comparar as respostas glicêmicas de idosos ativos durante e após a realização de exercícios resistidos em diferentes intensidades. **Métodos:** O estudo foi realizado com 4 idosos saudáveis, de ambos os gêneros (com idade média de $60 \pm 4,32$ anos, massa corporal de $75 \pm 5,03$ kg, estatura de $1,7 \pm 0,04$ m e índice de massa corporal de $26,9 \pm 0,62$ kg/m²). Os voluntários realizaram três sessões experimentais: Sessão com exercícios resistidos de baixa intensidade (30% de 1RM); Sessão de exercícios resistidos de moderada intensidade (60% de 1RM); e sessão controle sem a realização de exercícios. Foram realizados

seis exercícios resistidos em aparelhos de musculação em um formato de na seguinte ordem: Legpress 45°, remada na máquina, cadeira flexora, supino reto, cadeira extensora (extensão do joelho) e puxador pela frente. Cada exercício foi realizado com 20 repetições dentro de 60 segundos. A glicemia foi aferida por glicosímetro portátil (Accu-chek®) no repouso, logo após e 60 minutos após o término do exercício. **Resultados:** A análise de Kruskal-Wallis mostrou que houve redução significativa na glicemia em relação ao repouso apenas na sessão 60% de 1RM em ambos os pontos (rep: 104 ± 9 ; 0'PE: 99 ± 7 ; 60'PE: $93,5 \pm 5$ mg/dL) sem diferença na sessão controle (rep: 116 ± 13 ; 0'PE: 114 ± 9 ; 60'PE: 109 ± 12 mg/dL) e 30% de 1RM (rep: 115 ± 11 ; 0'PE: 101 ± 6 ; 60'PE: 105 ± 13 mg/dL) **Conclusão:** Apesar do baixo número de voluntários parece que a sessão de exercícios resistidos moderada a 60% de 1RM é mais eficaz para controle da glicemia em idosos saudáveis.

Palavras-chave

Mudanças, Diabetes, Resistidos e Repouso.

Promoção de saúde

Nível de atividade física e incapacidade funcional em pessoas idosas

Rosângela da Silva Rocha, Jylve Cristie Alexandre Vieira, Giovana Silva Martins, Cíntia Aparecida Garcia, Jair Sindra Virtuoso Júnior

Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM).

Resumo

Introdução: A ampliação do contingente de idosos e da expectativa de vida tem sido acompanhada por elevação da prevalência da incapacidade funcional neste subgrupo populacional. As alterações do envelhecimento, associadas a comportamentos inadequados de saúde, são fatores que potencializam o surgimento de processos incapacitantes. O estabelecimento da relação entre fatores comportamentais com a incapacidade funcional fornece subsídios para a proposição de intervenções que vise a preservação da autonomia funcional do idoso. **Objetivo:** Analisar a associação do nível de atividade física com a incapacidade funcional em idosos. **Métodos:** Estudo transversal, parte do “Estudo Longitudinal de Saúde do Idoso de Alcobaça” (ELSIA), baseado na população de 743 indivíduos, com idade ≥ 60 anos, cadastrados no Programa Saúde da Família e residentes na zona urbana do município de Alcobaça, BA. Os idosos acamados, hospitalizados, residentes em Instituições de Longa Permanência, que possuíam dificuldade grave na acuidade visual e auditiva, que faziam uso de cadeira de rodas, apresentassem sequelas de acidente cerebrovascular, com perda localizada de força, e não fossem aprovados no Mini Exame do Estado Mental foram excluídos. O nível de atividade física habitual foi obtido de acordo com o Questionário Internacio-

nal de Atividade Física (IPAQ), adaptado para idosos. O ponto de corte adotado seguiu as recomendações internacionais, sendo que os indivíduos que despediam menos de 150 minutos/semana em atividades físicas de intensidades moderadas a vigorosas foram considerados insuficientemente ativos. A incapacidade funcional foi avaliada de acordo com a capacidade de executar atividades básicas da vida diária (ABVD) pelo Índice de Katz, sendo considerados dependentes aqueles que apresentaram limitações na realização de uma ou mais atividades de autocuidado. Para verificar a associação entre o nível de atividade física e a incapacidade funcional foi empregado o teste de Qui-quadrado ($p \leq 0,05$). **Resultado:** Participaram do presente estudo 473 idosos, sendo 37,4% ($n=177$) homens e 62,6% ($n=296$) mulheres, com média de idade de 70,2 anos ($DP=8,2$). A prevalência de dependentes para realização de ABVD foi de 22,6% ($n=107$) e a de idosos insuficientemente ativos foi de 47,4% ($n=224$). Foi verificada associação entre a incapacidade funcional e o nível de atividade física ($p < 0,001$), sendo que entre os idosos dependentes para realização de ABVD, 66,4% eram insuficientemente ativos. **Conclusão:** O presente estudo demonstrou associação entre o nível de atividade física e a incapacidade funcional para realização de ABVD.

Palavras-chave

Atividade física, Incapacidade funcional, Saúde do idoso.

Financiamento

CNPq

Promoção de saúde

Características dos usuários residentes no Município de Rio Claro – SP que se deslocam ativamente

Guilherme Stefano Goulardins¹, Inaian Pignatti Teixeira¹, Thiago Hérick de Sá², Eduardo Kokubun¹

¹ Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP.

² Universidade de São Paulo – USP.

Resumo

O transporte ativo (TA), principalmente na forma de bicicleta e caminhada, é considerado a melhor alternativa para diminuir os problemas causados pelo uso de automóveis, que causa problemas tanto individuais como coletivos. Os benefícios individuais vão desde uma melhora da saúde, aumento no nível de atividade física (AF), a aspectos sociais como o sujeito passa a compreender o ambiente. Quanto aos benefícios coletivos, temos a redução da poluição e dos congestionamentos de automóveis. Pouco se sabe do TA em cidades de médio porte, logo como o TA é muito utilizado em Rio Claro é interessante conhecer os seus usuários para melhorar as condições e aumentar os níveis do TA. O objetivo foi descrever as características sociodemográficas dos pedestres e dos usuários do TA total (bicicleta e caminhada) residentes no município de Rio Claro – SP. Estudo realizado no ano de 2014/2015 com 693 indivíduos acima de 20 anos residentes no município de Rio Claro - SP, submetidos a uma entrevista na forma de questionário, nas quais foram coletadas informações pessoais como nível de AF, escolaridade, renda entre outras. Foram classificados como pedestre todos os indivíduos que relataram caminhar no âmbito do transporte, já o TA total, quem relatou utilizar a bicicleta e caminhada no transporte. A classificação do nível de AF dos pedestres e TA total foi categorizada da seguinte maneira: Ativo ≥ 150 min/semana, $149 \leq$ Insuficientemente ativo (IA) ≥ 10 min/sem, Inativo ≤ 10 min/semana. Para as análises estatísticas

utilizamos o SPSS 21.0 e adotamos um intervalo de confiança de 95%. Para o TA total, 19,8% (IC 95%= 13,1%/26,4%) foram classificados como ativos e 44,4% (IC 95%= 38,9%/50%) como IA. Já para a caminhada, 13,6% (IC 95%= 6,6%/20,5%) são ativos e 44% (IC 95%= 38,4%/49,6%) são IA. Entre as mulheres 14,9% (IC95%= 6,2%/23,6%) foram classificadas como ativas e entre os homens 11,4% (IC95%= 0,03%/22,8%). Entre os adultos jovens 7,5% (IC95%= -8,83%/23,8%) são ativos e entre os adultos 12,5% (IC95%= 1,67%/23,2%) são ativos. Já para o IMC nota-se uma baixa prevalência de ativos no TA nas três categorias (12,9% IC95%= 1,46%/ 24,3%; 15,2% IC95%= 3,47%/26,9%; 12,0% IC95%= -1,60%/25,5%) respectivamente. Entre os sujeitos de escolaridade baixa 12,8% (IC95%= 1,74%/23,9%) e escolaridade alta 13,7% (IC95%= 3,39%/23,9%) são ativos. Entre os sujeitos da classe C/D/E 13,6% (IC95%= 5,54%/21,6%) são ativos. Essas mesmas características em relação ao TA total, apenas os indivíduos obesos e com segundo grau/ superior completo mostraram resultado significativo, em que apenas 16,8% (IC95%= 3,67%/ 30,0%) 16,8% (IC95%= 6,75%/26,9%) são ativos respectivamente. Nota-se que idosos são mais ativos na caminhada e que o nível de pedestres ativos não difere entre as características. Para o TA total observamos que obesos e indivíduos com grau de escolaridade alto são menos ativos em relação as outras características.

Palavras-chave

Transporte ativo, Atividade física, Caminhada.

Promoção de saúde

Prática de Yoga na plataforma de ensino a distância

Ana Cláudia Gomes de Amorim Pinto, Sílvia Deutsch

Laboratório de comunicação corporal expressão e música (LACCEM). Departamento de Educação Física - UNESP – Rio Claro

Resumo

Dois aspectos motivaram o desenvolvimento deste estudo: a ampliação do uso de novas tecnologias no âmbito da saúde e a democratização de acesso à internet. Tendo em vista a crescente popularização da prática de Yoga, observa-se o surgimento cada vez maior de aulas virtuais desta prática contribuindo para a propagação e aderência da mesma, porém são muito escassas as pesquisas sobre as implicações desta nova tendência nos mais diversos contextos. Com essa motivação, criamos aulas de Yoga oferecidas no contexto virtual, através do portal de educação a distância da UNESP para 50 alunos do Projeto de Extensão de Yoga da UNESP Rio Claro. Foram cinco aulas virtuais, com duração aproximada de 30 minutos cada, disponíveis para a prática durante o período de férias. A pesquisadora foi responsável pela criação e estruturação das aulas de Yoga, assim como pelas filmagens e processos de postagens nos meios virtuais. Utilizou-se de uma plataforma de ensino a distância (EAD), criada para esta pesquisa no portal de ensino a distância moodle, para a apresentação das aulas e ainda de um

grupo criado em uma rede social para facilitar a comunicação entre pesquisadora e participantes. Dos 50 participantes que se comprometeram com a pesquisa, apenas 34 acessaram o portal e realizaram a prática. O projeto virtual mostrou que a grande maioria dos participantes se relacionou bem com a Plataforma assim como com as aulas ali hospedadas, sendo que após realizarem a primeira aula prática neste ambiente, a maioria apresentou motivação suficiente para retornar e realizar mais aulas, sendo que alguns deles praticaram até mesmo mais aulas do que foi requisitado para os fins desta pesquisa. Apesar de eventuais dificuldades técnicas (quais), o Projeto “Yoga nas Férias” pôde ser considerado como um projeto bem sucedido, abrindo caminho e descortinando novas possibilidades do uso de plataformas de EAD, não apenas com a implementação de aulas de Yoga virtuais, mas também de inúmeras outras práticas, com finalidade de assegurar o aprimoramento e manutenção do bem estar de um número maior de indivíduos, visto o alcance crescente que o universo virtual pode proporcionar.

Palavras-chave

Yoga, Virtual, Ensino a distância.

Promoção de saúde

Nível da força em mulheres idosas de 60 a 70 anos praticantes de musculação

Izaura de Menezes Medeiros¹, Karla Roberta da Silva Tavares², Giselle Helena Tavares³

¹ Técnica Desportivo na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia/ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Uberlândia.

² Discente do Curso de Educação Física da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia.

³ Docente da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia.

Resumo

Introdução: O processo de envelhecimento é alvo de estudos em importantes áreas do conhecimento, visto que, o crescimento da expectativa de vida tem aumentado progressivamente, gerando assim, altas demandas nas áreas da saúde, previdência e outras. O envelhecimento é caracterizado por declínios físicos, psicológicos e sociais, e a prática da atividade física contribuiu para a manutenção da qualidade de vida e saúde dos idosos, podendo, até mesmo, estacionar tais declínios, sendo a força um componente da aptidão funcional importante para os idosos. O AFRID – Programa de Atividades Físicas e Recreativas para a Terceira idade – programa de extensão universitária da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, desenvolve atividades físicas e recreativas nas modalidades de musculação, a hidroginástica, a natação, a ginástica localizada, a dança, entre outras. **Objetivo:** Avaliar a força muscular de mulheres idosas, de 60 a 70 anos, praticantes de musculação no AFRID, comparando os resultados obtidos com os valores normativos, elaborados por ZAGO e GOBBI (2003), com idosas da mesma faixa etária. **Método:** A amostra foi composta por 9 idosas voluntárias entre 60 e 70 anos, com média de idade de $65,4 \pm 3,43$ anos, estatura média de $156,05 \pm 6,72$ centímetros e massa corporal de $63,53 \pm 8,79$ kg., que realizavam musculação dois dias por

semana, no período da tarde com duração de 50 minutos. Foi utilizado o protocolo da bateria de testes da AAHPERD, especificamente o teste de força e endurance de membros superiores (RESISFOR). O teste de força segue o seguinte protocolo: utilizando um halter pesando 1,8 kg (para mulheres), o participante sentará em uma cadeira sem braços, estando o avaliador posicionado ao seu lado. O halter será colocado na mão dominante do participante. Quando o avaliador sinalizar com um “vai”, o participante realizará o maior número de flexões do cotovelo no tempo de 30 segundos. Quando esta prática for completada, o halter será colocado no chão e permitido ao avaliado 1 minuto de descanso. Após este tempo o teste se reinicia, repetindo-se o mesmo procedimento, onde será anotado como resultado final do teste o maior número de repetições. **Resultados:** Os resultados foram agrupados no Excel em tabelas para análise, foram realizados as médias e o desvio padrão, obteve-se a média de $23,1 \pm 2,20$ repetições. **Conclusão:** Comparado com estudo de GOBBI e ZAGO (2003) que obteve o resultado de 29 ± 6 repetições, o valor da média de repetições do grupo de idosas do AFRID, ficou em média 20,3% mais baixo, o que pode significar que o treinamento no AFRID parece não ser eficaz na manutenção e/ou melhora da força muscular das idosas.

Palavras-chave

Idosas, Força, Atividade física.

Promoção de saúde

Nível da coordenação motora em mulheres idosas de 60 a 70 anos praticantes de musculação

Karla Roberta da Silva Tavares¹, Izaura de Menezes Medeiros², Giselle Helena Tavares³

¹ Discente do Curso de Educação Física da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia.

² Técnica Desportivo na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia/ Mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação da Faculdade de Educação da Universidade Federal de Uberlândia.

³ Docente da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia.

Resumo

Introdução: A coordenação é uma valência física importante na manutenção da qualidade de vida e saúde de pessoas idosas. Bons níveis de coordenação podem facilitar as atividades motoras dos idosos, impedindo que sofram quedas e outros acidentes. Vários estudos têm demonstrado que a atividade física pode contribuir nos níveis de coordenação dos idosos, sendo importante verificar a efetividade de um programa de atividade física nos níveis de coordenação de seus participantes. **Objetivo:** Este trabalho teve como objetivo verificar o nível de coordenação de idosas com idade entre 60 e 70 anos participantes de Atividade Física no Programa de Atividade Física e Recreativa para Terceira Idade – AFRID, na Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia. **Metodologia:** A amostra foi composta por 9 idosas voluntárias, com média de $65,4 \pm 3,43$ anos, com idade entre 60 e 70 anos, estatura média de $156,05 \pm 6,72$ centímetros e massa corporal de $63,53 \pm 8,79$ kg, participantes do programa AFRID, na modalidade de musculação, duas vezes por semana. A avaliação foi realizada pela bateria de testes da AAHPERD, no qual o teste de coordenação (COO) segue o seguinte protocolo: Um pedaço de fita adesiva com 76,2 cm de comprimento foi fixado sobre uma mesa. Sobre a fita foram feitas seis marcas com 12,7 cm equidistantes

entre si, com a primeira e última marca a 6,35 cm de distância das extremidades da fita. Sobre cada uma das seis marcas foi afixado, perpendicularmente à fita, outro pedaço de fita adesiva com 7,6 cm de comprimento. A participante senta-se de frente para a mesa e usa a sua mão dominante para realizar o teste. Se a mão dominante fosse a direita, uma lata de refrigerante era colocada na posição 1, a lata dois na posição 3 e, a lata três na posição 5. A mão direita foi colocada na lata 1, com o polegar para cima, estando o cotovelo flexionado num ângulo de 100 a 120 graus. **Resultados:** Após a coleta de dados, os resultados foram agrupados no Excel em tabelas e realizados as médias e o desvio padrão. A partir do cálculo do teste de COO, encontrou-se o resultado médio de $10,11 \pm 2,7$ segundos. **Conclusão:** Ao se comparar com o estudo de ZAGO e GOBBI (2003) que obteve média de $11,0 \pm 2,7$ segundos, percebe-se que o resultado do teste de coordenação da aptidão funcional do presente estudo, está próxima aos apresentados pela literatura específica dos autores que usaram a mesma bateria de testes para avaliação de seus participantes e a mesma característica em termos de idade e nível em relação aos participantes. Isto posto, o treinamento de musculação realizado no AFRID tem sido eficaz na manutenção na coordenação motora dos idosos.

Palavras-chave

Idoso, Coordenação, Atividade física.

Promoção de saúde

A variabilidade dos parâmetros do obstáculo é capaz de classificar idosos caídores com doença de Parkinson e neurologicamente sadios

Lucas Simieli¹, Lilian Teresa Bucken Gobbi², Diego Orcioli-Silva², Rodrigo Vitória², André Macari Baptista¹, Vinícius Ignacio Pereira Alota¹, Fabio Augusto Barbieri¹

¹ Univ Estadual Paulista – UNESP/ Campus de Bauru/Depto Ed. Física

² Univ Estadual Paulista – UNESP/ Campus de Rio Claro/Depto Ed. Física

Resumo

Introdução: O comprimento, a duração e a velocidade da passada de idosos são consideradas preditoras de quedas para o andar sem a presença de obstáculo. Para idosos com doença de Parkinson (DP), queda está relacionada principalmente com o aumento na variabilidade do comprimento e da duração da passada. A variabilidade dos parâmetros do andar é uma medida mais sensível que os valores médios para identificar caídores. Entretanto, grande parte das quedas em idosos neurologicamente sadios e com DP ocorrem por ajustes incorretos durante a ultrapassagem de obstáculo. Apesar destes achados relevantes sobre a variabilidade do andar com ultrapassagem de obstáculo, nenhum estudo anterior buscou encontrar fatores associados ao risco de quedas em idosos com DP na variabilidade dos parâmetros espaço-temporais da tarefa de andar com ultrapassagem de obstáculo. **Objetivo:** Identificar parâmetros preditores de quedas, especificamente relacionados à variabilidade dos parâmetros da ultrapassagem de obstáculo de idosos caídores e não caídores neurologicamente sadios (GC) e com DP. **Método:** Participaram deste estudo 22 pacientes com DP (grupo DP) e 21 GC. A tarefa consistiu em ultrapassar um obstáculo equivalente à altura do tornozelo (~ 5cm) que estava posicionado no centro de uma passarela de 10m de comprimento em velocidade preferida. Foi realizada análise

ROC (*Receiver Operating Characteristic*) para determinar o poder dos parâmetros da ultrapassagem (distâncias verticais e horizontais do pé para o obstáculo) em classificar corretamente os idosos como caídores ou não. A queda foi considerada como o deslocamento não intencional do corpo para um nível abaixo à posição inicial, onde o participante não é capaz de realizar a correção em tempo hábil. **Resultados:** Para o GC, considerando cair, a análise ROC indicou como classificador de quedas a variabilidade da distância horizontal do pé para o obstáculo antes da ultrapassagem do membro de abordagem (área sob a curva = 0,70; sensibilidade = 0,88; especificidade = 0,63). Para o GDP a análise ROC apontou o classificador distância horizontal do pé para o obstáculo antes da ultrapassagem do membro de suporte como preditor de quedas (área sob a curva = 0,78; sensibilidade = 0,80; especificidade = 0,70; ponto de corte = 24,24%). **Conclusão:** É possível identificar e classificar corretamente idosos caídores a partir dos parâmetros da ultrapassagem, principalmente os relacionados a variabilidade do posicionamento do pé antes do obstáculo. Idosos caídores apresentam problemas na negociação com o obstáculo, aumentando a variabilidade do posicionamento do pé antes do obstáculo, aumentando a chance de contato com o obstáculo e, conseqüentemente, a queda.

Palavras-chave

Variabilidade, Doença de Parkinson, Predição, Ultrapassagem de obstáculo.

Promoção de saúde

Análise do colesterol total de camundongos LDLR^{-/-} submetidos em diferentes intensidades de exercício

Gustavo de Souza Dias, Dênis Bueno da Silva, Wonder Passoni Higino, José Antônio Dias Garcia

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia - IFSULDEMINAS, Campus Muzambinho.

Resumo

Introdução: As dislipidemias são conhecidas como mudanças ou alterações no perfil lipídico, podendo ocasionar aumento ou diminuição nas concentrações de colesterol total (CT). Hábitos de vida como má alimentação, tabagismo, sedentarismo, obesidade, etilismo e outros estão diretamente ligados a causa de dislipidemia. O aumento das concentrações de CT pode predispor pessoas a doenças cardiovasculares. Neste sentido, atividades preventivas e não medicamentosas, como a atividade física, tornam-se extremamente importante no combate as dislipidemias. **Objetivo:** Analisar a influência de diferentes intensidades de exercício físico sobre o CT de camundongos knockout para o receptor de LDL (LDLR^{-/-}). **Métodos:** Foram utilizados 28 camundongos LDLR^{-/-}, adultos (90 dias de idade) e sedentários. Antes, durante e após o final do período de nove semanas de treinamento os animais foram submetidos a um protocolo incremental e contínuo em esteira rolante para animais, até a exaustão (momento em que os mesmos não conseguiram mais acompanhar o ritmo da esteira), onde, a máxima velocidade alcançada (V_{max}) em metros por minuto (m/

min), foi utilizada como parâmetro de treinamento. A partir de então, os animais foram divididos em quatro grupos de sete animais, treinado em baixa intensidade (GTBI – 30 a 50% da V_{max}), treinado em moderada intensidade (GTMI – 50 à 80% da V_{max}), treinado em alta intensidade (GTAI – 80 à 100% da V_{max}) e grupo controle (GC) que não recebeu treinamento. **Resultados:** Diante de análise de variância para medidas repetidas, observa-se que, antes do período de treinamento os níveis de CT eram semelhantes entre os grupos (GC 122,4 ± 8,15mg/dl; GTBI 111,4 ± 5,54mg/dl; GTMI 111,00 ± 9,13; GTAI 114,8 ± 8,56). Contudo, após o período de nove semanas de treinamento, todos os grupos treinados apresentaram concentrações estatisticamente inferiores ao grupo controle com relação ao CT e nenhuma diferença foi identificada entre as intensidades de treinamento (GC 155,4 ± 5,12; GTBI 111,6 ± 6,19; GTMI 111,6 ± 6,64; GTAI 114,00 ± 7,23). **Conclusão:** Dessa forma, conclui-se que o exercício físico, independente da intensidade aparenta influenciar positivamente nos níveis de CT em ratos.

Palavras-chave

Colesterol total, Exercício físico, Camundongos.

Promoção de saúde

Diferenças entre a composição corporal de crianças praticantes de canoagem velocidade e de crianças praticantes do programa Minas Olímpica Geração Esporte

Yan Figueiredo Foresti¹, Alencar Henrique Paula Carvalho¹, Carolina Mara Batista¹, Diana Miranda Carvalho¹, Thales Teixeira Bianchi¹

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS).

Resumo

A canoagem velocidade (CV) pode ser entendida como um esporte aquático, individual ou coletivo, praticado em águas calmas que utiliza de embarcações como canoas e caiaques. Este esporte exige muito do metabolismo anaeróbico para provas de 200 metros e do metabolismo aeróbico para provas de 1000 metros. Atletas de elite praticantes de CV apresentam menor porcentual de gordura (%G) e maior massa muscular (MM) em relação a pessoas não ativas, porém existe uma escassez de estudos que evidenciam estas diferenças em crianças, portanto o objetivo do presente trabalho é analisar a diferença entre a composição corporal de crianças praticantes de CV e crianças ativas participantes de um programa esportivo, a principal hipótese formulada e que praticantes de CV possuem menor porcentual de gordura e maior massa magra em relação a crianças ativas participantes de um programa esportivo. A amostra constituiu de dois grupos, o primeiro grupo de 17 meninos (11,53±0,94 anos) participantes do Núcleo de Alto Rendimento de Canoagem Velocidade e Paracanoagem do IFSULDEMINAS, com tempo de prática superior a 6 meses, o segundo grupo de 14 meninos (10,57±1,16 anos) participantes do Programa Minas Olímpica Geração Esporte do IFSULDEMINAS. Ambos os grupos realizavam atividade física no mínimo três vezes por semana, com tempo mínimo de prática semanal de quatro horas e meia. Para medir a estatura foi utilizado um estadiômetro (caumaq), seguindo o

protocolo de Fernandes Filho (2000), para verificar a composição corporal foi utilizada a balança de bioimpedância Inbody720. Para realizar a análise descritiva e encontrar os valores da média e desvio padrão dos dados utilizou-se do software Microsoft Office Excel 2010 e para comparar dados entre os dois grupos utilizou-se do software SPSS versão 20. Utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados e analisar a diferença significativa utilizou-se o teste t independente para dados paramétricos, adotando o valor de $p \leq 0,05$. Resulta-se que o peso corporal e a massa muscular magra dos canoístas apresentaram um valor de 43,38±10,26 kg e 33,66±6,55 kg, sendo ambas maiores em relação ao de crianças ativas 39,75±12,87kg e 30,66±8,99kg, porém estas diferenças não foram significativas, em relação a massa gorda crianças praticantes de atividade física regular apresentaram valores iguais a 9,09±6,16 kg, menores quando comparadas a atletas de canoagem velocidade (9,72±5,43 kg), porém esta diferença não foi significativa, em relação ao porcentual de gordura ambos grupos apresentaram valores semelhantes. Podemos concluir que não foram encontradas diferenças significativas entre praticantes de canoagem velocidade quando comparada com crianças que realizavam atividade regular, não evidenciando mudanças antropométricas causadas devido ao treinamento de canoagem velocidade.

Palavras-chave

Canoagem Velocidade, Composição Corporal, Crianças.

Promoção de saúde

Percepção atual sobre a capacidade funcional de idosas praticantes de dança e hidroginástica do projeto AFRID

Ludimila Ferreira, Amanda Melo Tolentino Rocha, Kamila Regina Santana, Maike Faustino Vieira, Giselle Helena Tavares

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais.

Resumo

Introdução: O processo de envelhecimento normal é caracterizado por diversas alterações no organismo, sendo, a perda da capacidade funcional uma das mais relevantes. As causas destas perdas são, por exemplo, a diminuição da massa magra, perda de força, fraqueza óssea e diminuição da flexibilidade e equilíbrio. Várias pesquisas realizadas na área mostram que as práticas regulares de exercícios físicos são eficientes para auxiliar na melhora e/ou manutenção da capacidade funcional.

Objetivo: Este estudo, teve como objetivo analisar a percepção atual sobre a capacidade funcional das idosas participantes do Projeto AFRID (Atividades Físicas e Recreativas para Terceira Idade), na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), nas modalidades dança e hidroginástica. **Método:** A amostra foi composta por 31 idosas, com idade entre 50 e 83 anos, sendo 14 praticantes de hidroginástica e 16 de dança. Foi utilizada a Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida-SF36 para a coleta dos dados. Foi analisado o domínio capacidade funcional. Os dados foram analisados descritivamente, categorizando as respostas como base na seguinte escala: de 0 a 39 ruim, de 40 a 60 regular, de 61 a 89 bom e de 90 a 100

ótimo. **Resultados:** No grupo da dança foram encontrados os seguintes resultados: das 16 idosas analisadas, 63,5% indicaram sua percepção sobre a capacidade funcional como ótima e boa, 19,5 % se percebem regulares e 19,5% ruins. No grupo da hidroginástica 92,8 % indicaram ter uma percepção ótima e boa sobre sua capacidade funcional e 7,2% se percebem ruins.

Conclusão: Por meio dos resultados encontrados foi possível verificar que nenhuma modalidade apresentou diferença na percepção atual das idosas sobre a capacidade funcional. Entretanto percebeu-se que, o grupo da dança parece ser mais heterogêneo quanto a esta percepção. Já na hidroginástica observou-se um grupo mais homogêneo, onde, apenas 7,2% das idosas apresentaram uma percepção ruim, e o restante se percebe entre ótimo e bom. Conclui-se, então, que ao analisar a percepção atual das idosas participantes do projeto AFRID sobre a capacidade funcional, ambas as modalidades parecem auxiliar na manutenção da capacidade funcional. Torna-se necessária a realização de outros estudos que apontem dados comparativos entre a percepção sobre a capacidade funcional de idosas antes e após iniciarem as atividades.

Palavras-chave

Idoso, Exercício físico, Capacidade Funcional.

Promoção de saúde

Perfil da prática de exercício físico de idosos participantes do projeto AFRID

Maike Faustino Vieira, Kamila Regina Santana, Amanda Melo Tolentino Rocha, Ludimila Ferreira, Giselle Helena Tavares

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais.

Resumo

Introdução: O processo de envelhecimento é caracterizado por diversas alterações relacionadas à saúde, sendo que essas alterações podem variar dependendo do estilo de vida e das condições genéticas do indivíduo. O envolvimento em exercícios físicos pode melhorar a qualidade de vida dos idosos, tornando-se necessário, investigar os fatores que envolvem esta prática, no sentido de melhorá-la constantemente, em benefício do idoso. **Objetivo:** Analisar o perfil da prática de exercícios físico de idosos participantes do Projeto AFRID - Atividade Físicas e Recreativas para a Terceira Idade, da Universidade Federal de Uberlândia. **Métodos:** A amostra foi composta por 66 idosos, sendo 50 do sexo feminino e 16 do sexo masculino, com idade média de 73 anos. Os dados foram coletados no primeiro semestre de 2016, por meio de um questionário para identificação do projeto. **Resultados:** Foi possível verificar que, dos 66 idosos pesquisados, 66 fazem musculação, 40 fazem hidroginástica, 31 fazem hidroginástica e musculação, 3 fazem hidroginástica, musculação e dança, 2 fazem musculação e ginástica localizada, 4 fazem hidroginástica, musculação e alongamento, 1 faz hidroginástica, musculação e ginástica localizada, 1 faz hidroginástica, musculação e natação e 1 faz musculação, hidroginástica, alongamento e natação. No que tange ao tempo de prática, 12,1% estão no projeto há 6 meses, 10,6% participam de 1 a 2 anos, 4,5% estão de 2 a 3 anos no projeto, 7,5% de 3 a 4 anos, 12,1% participam do AFRID de 5 a 6 anos, 7,5% dos

respondentes estão de 7 a 8 anos e 6,0% praticam as atividades do AFRID de 9 a 10 anos. 39,3%, que representa a maior parte dos idosos que responderam o questionário, estão no Projeto AFRID há mais de 10 anos. Em relação a frequência que os idosos faziam exercício físico, 40,9% afirmaram que faziam duas vezes por semana, 28,7% faziam três vezes por semana e 10,6% realizavam exercícios físicos quatro vezes por semana. O mesmo percentual 10,6%, afirmou realizar exercícios cinco vezes por semana. 4,5% e 1,5%, disseram que praticam de 6 a 7 dias, respectivamente. Sobre os objetivos de participação no projeto, 14 idosos disseram que pratica exercícios físicos por estética, 35 por indicação medica, 9 por uso terapêutico, 37 para condicionamento físico, 10 para preparação física, 1 para alto rendimento, 28 para lazer, 52 por saúde e 3 por outros motivos não declarados na pesquisa, como emagrecimento. Neste item todos os idosos entrevistados puderam optar por mais de um motivo pelo qual procuravam o projeto. **Conclusão:** Conclui-se que, a maioria dos idosos pesquisados faz mais de uma modalidade no AFRID, realizam atividades com frequência de duas vezes por semana e estão no projeto a mais de 5 anos. Os principais motivos que fazem esses idosos buscarem o projeto é melhora do condicionamento físico e saúde. Este resultado parece demonstrar uma efetividade do Projeto AFRID quanto as recomendações de exercícios físicos para idosos.

Palavras-chave

Qualidade de vida.

Promoção de saúde

Caracterização da saúde de idosos participantes de um programa de atividades físicas e recreativas

Andressa Gonçalves Ferreira, Gabriela Lima de Castro, Juliana Cristina Silva, Aline Cristina Simão de Oliveira, Ana Carolina Kanitz

Faculdade de Educação Física/ Universidade Federal de Uberlândia.

Resumo

Introdução: A expectativa de vida no mundo vem aumentando com o decorrer dos anos e com ela aumentou também o número de pessoas com doenças crônicas, já que a população idosa é a mais acometida por estas doenças. A prática de atividade física pode ser uma importante ferramenta na prevenção e tratamento das doenças crônicas e dores, assim melhorando a qualidade de vida dos idosos. **Objetivo:** Descrever o perfil de saúde de idosos participantes de um projeto de atividades físicas e recreativas. **Método:** Participaram do estudo 66 idosos ($67,19 \pm 7,39$ anos), sendo 16 homens e 50 mulheres, frequentadores do programa Atividades Físicas e Recreativas para Terceira idade (AFRID) na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Neste projeto são oferecidas modalidades de musculação, hidroginástica, natação, alongamento, dança e ginástica localizada. Todos os entrevistados estavam matriculados na musculação e a maioria participava também de outras atividades oferecidas pelo projeto. A coleta de dados foi realizada através de um questionário anamnese e foram selecionados os dados que remetiam ao perfil de saúde dos entrevistados. Itens analisados: doenças crônicas, doenças crônicas controladas, recursos terapêuticos concomitantes, cirurgias já realizadas, exames periódicos e dores. **Resultados:** Os dados apontaram que 24% ($n=16$) dos idosos não possuem doenças crônicas e 76% ($n=50$) apresentam. As principais doenças crônicas rela-

tadas foram: hipertensão ($n=34$), diabetes ($n=10$), distúrbios na tireoide ($n=7$), artrite ou artrose ($n=11$) e osteopenia ou osteoporose ($n=6$). A maioria (90%) dos idosos responderam que estas doenças estão controladas e apenas 10% não a controlam. Apenas 18% ($n=12$) da amostra utilizam recursos terapêuticos, sendo estes: fisioterapia ($n=7$), acupuntura ($n=4$), unibiótica ($n=3$) e prótese ($n=2$). De acordo com os dados coletados, 85% ($n=56$) dos entrevistados realizaram alguma cirurgia e quando questionados se fazem exames periódicos, 97% responderam que realizam. Em relação às dores, 33% ($n=22$) dos idosos sentem alguma dor, tais como dores de cabeça ($n=6$), dores óssea ($n=19$), dores musculares ($n=15$) e dores articulares ($n=26$). **Conclusão:** Podemos concluir que neste estudo a maioria dos idosos apresenta alguma doença crônica, resultado que corrobora os dados descritos na introdução de que o envelhecimento está associado com uma alta incidência dessas doenças. Entretanto, grande parte dos idosos controla a doença o que é importante para manter hábitos de vida ativos. Um terço dos idosos relatou algum tipo de dor, sendo este um percentual baixo e podemos especular que o fato de estarem engajados em um programa de atividades físicas possa refletir em melhoras importantes na dor. Estes dados também podem auxiliar em uma prescrição mais individualizada e voltada para os problemas de saúde relatados.

Palavras-chave

Envelhecimento, Saúde, Atividade física.

Promoção de saúde

Perfil de hábitos de saúde dos idosos que participam de um programa de atividade física e recreativa para a terceira idade

Juliana Cristina Silva, Aline Cristina Simão de Oliveira, Andressa Gonçalves Ferreira, Gabriela Lima de Castro, Ana Carolina Kanitz

Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Resumo

Introdução: O envelhecimento é um processo natural, que traz várias alterações no organismo. Ele não se dá somente pela questão cronológica, mas também funcional, psicológica e social. Um estilo de vida ativo e saudável ajuda na manutenção e aumento da capacidade dos idosos de propiciar saúde e bem estar. **Objetivo:** O trabalho tem como objetivo descrever os hábitos de vida dos idosos que participam de um programa de atividade física e recreativa para a terceira idade. **Método:** Participaram do estudo 66 idosos, sendo 50 mulheres e 16 homens, com média de idade $73 \pm 7,3$ anos, todos praticantes de atividade física regular no Programa de Atividades Físicas e Recreativas para a Terceira Idade (AFRID). As modalidades que são oferecidas pelo programa são: musculação, hidroginástica, natação, ginástica localizada, dança e alongamento. Como instrumento de coleta de dados optou-se por aplicar uma anamnese que constavam questões relacionadas aos hábitos de saúde, como alimentação, sono, consumo de álcool, tabagismo e lazer. A análise e apresentação dos dados foram realizadas de forma descritiva com valores de média, desvio-padrão e valores percentuais. **Resultados:** Os dados coleta-

dos foram analisados e observou-se que 77,3% dos idosos não seguem uma dieta, porém 91% consideram sua alimentação balanceada, consumindo em média $4,1 \pm 0,8$ refeições diárias e ingerindo em média $2,1 \pm 0,6$ litros de água por dia. Outro fator importante para uma boa saúde é o controle do sono, 66,6% dos alunos entrevistados tem o sono normal e dormem em média 8 horas por dia. Além disso, 62% não consomem bebidas alcoólicas e 75% não fumam. Já na questão do lazer, que é um fator importantíssimo nos hábitos de vida saudável, somente 12% dos idosos não consideram ter lazer em seu dia-a-dia e 86% consideram o AFRID uma forma de lazer. **Conclusão:** Foi possível observar, através das respostas, que os idosos possuem hábitos de vida saudável, considerando que a maioria dos entrevistados respondeu ter boa alimentação, ótima qualidade de sono, não fazer o uso de bebida alcoólica e não ser fumante. Além disso, os idosos praticam atividade física regularmente no programa AFRID que contribui com um aumento das atividades de lazer, conforme foi relatado pela maioria dos idosos avaliados.

Palavras-chave

Hábitos de vida, Atividade física, Terceira idade.

Promoção de saúde

Contribuições do mat pilates nas capacidades físicas de mulheres com deficiência visual

Maria Clara Elias Polo, Solange Rodovalho Lima

Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Resumo

Introdução: O método Pilates é um programa de condicionamento físico que tem como objetivo o alinhamento postural, melhorar a flexibilidade, os níveis de consciência corporal, o equilíbrio e a coordenação motora através da integração do movimento. Levando em conta que a melhora das capacidades físicas pode influenciar na qualidade de vida de pessoas com deficiência visual, este estudo teve por objetivo analisar as contribuições de um programa de treinamento de Mat Pilates para o desenvolvimento das capacidades físicas de mulheres com deficiência visual. Especialmente, buscou-se avaliar as mudanças no equilíbrio dinâmico, orientação espacial, força, flexibilidade e coordenação motora. **Método:** participaram seis mulheres com deficiência visual com idade acima de cinquenta anos. Durante vinte semanas foram ministradas aulas de sessenta minutos, duas vezes por semana, utilizando-se de materiais como halteres, bolas suíças, bandas elásticas. O trabalho foi realizado na academia do Campus da Faculdade de Educação Física, da Universidade Federal de Uberlândia. Na primeira semana foram aplicados exercícios do método Pilates para iniciantes, sendo: prancha lateral, ponte sem o apoio dos braços, ponte sem o apoio de uma das pernas, abdominais oblíquos na bola, quadrúpede e ponte com os pés apoiados na bola. Durante a intervenção, além destes, foram realizados ab-

dominais com banda elástica e *softball*, “caracol”, “cachoeira”, “alongamento rã” e “*can can*”. Na última semana repetiram-se os mesmos exercícios realizados na primeira semana, para avaliar se houve ou não evolução das capacidades físicas. Os dados foram analisados descritivamente. **Resultados:** as participantes apresentaram maior facilidade na realização dos exercícios, com visível melhora no equilíbrio dinâmico. Ao final das semanas de intervenção, todas as alunas executavam os exercícios propostos sem grandes pausas, bem como, demonstraram grande desenvolvimento de capacidades físicas como flexibilidade, coordenação motora, melhora na orientação espacial e na força dos membros superiores e inferiores. **Conclusão:** a partir dos resultados apresentados, pôde-se concluir que ao ser aplicado em mulheres com deficiência visual, o método Mat Pilates desenvolve a coordenação motora, melhora a força em movimentos de isometria, além de um aumento da promoção de estímulos proprioceptivos, os quais auxiliam tanto no equilíbrio corporal quanto mental, sobretudo em pessoas com deficiência visual que já apresentam perda significativa destas valências. Sendo tais fatores importantes para atividades de deslocamento e estabilizações dinâmicas, obtendo maior disposição para as atividades rotineiras, influenciando diretamente na qualidade de vida e saúde dessa população.

Palavras-chave

Deficiência visual, Pilates, Saúde.

Promoção de saúde

Comparação entre índice de massa corpórea e índice de adiposidade corporal de idosas brasileiras fisicamente ativas

Camilla Lie Higa¹, Letícia Ap. Calderão Sposito², Eduardo Kokubun² e Priscila Missaki Nakamura²

Programa de Pós Graduação em Ciências Da Motricidade - Unesp/Rio Claro/SP.

Resumo

Introdução: O Índice de Massa Corpórea (IMC) é comumente utilizado como indicador do estado nutricional do indivíduo. Entretanto, quando aplicado à população idosa, tal medida passa a ser questionada, uma vez que no processo de envelhecimento há acúmulo de tecido adiposo, decréscimo de estatura, redução de massa magra e diminuição dos níveis de água no organismo. Além disso, a presença de patologias e a ausência de pontos de corte para essa faixa etária, dificultam a análise. Uma ferramenta pouco estudada, porém, vem ganhando atenção é o Índice de Adiposidade Corporal (IAC), cuja medida é realizada a partir da circunferência de quadril dividido pela estatura. **Objetivo:** Verificar associação entre Índice de Massa Corpórea e Índice de Adiposidade Corporal de idosas brasileiras fisicamente ativas. **Método:** A amostra do estudo foi composta por 30 idosas com média de idade de 69 anos, participantes há mais de 6 meses do Programa de Atividade Física para Terceira Idade da Universidade Estadual (UNESP - Rio Claro/ SP). Para o cálculo do Índice de Massa Corporal ($= \text{peso} / \text{altura}^2$) e Índice de Adiposidade Corporal ($= (\text{circunferência quadril} / \text{altura} \times \sqrt{\text{altura}}) - 18$), avaliou-se peso (kg),

estatura (cm) e circunferência do quadril (cm), para isso, utilizou-se balança digital G- TECH (marca ACCUMED), estadiômetro Personal Caprice (marca SANNY) e trena antropométrica (marca SANNY), respectivamente. A amostra foi dividida de acordo com suas faixas etárias, de 61 a 70 anos ($n=19$), e de 71 a 80 ($n=11$). Para análise estatística, utilizou-se a correlação de Pearson, cujas informações foram processadas pelo software SPSS-21, adotando-se um $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados demonstraram relação moderada e significativa entre Índice de Massa Corpórea e Índice de Adiposidade Corporal para idosas entre 61 a 70 anos ($r=0,75$ e $p=0,00$) e idosas entre 71 e 80 anos ($r=0,64$ e $p=0,03$). Quando analisado o número total, pode-se observar que a correlação foi moderada ($r=0,68$) e significativa ($p=0,00$). **Conclusão:** Há indícios de que o Índice de Adiposidade Corporal pode ser adotado como uma forma de medida para índice de sobrepeso e obesidade em idosas fisicamente ativas. Contudo, há a necessidade de se desenvolver mais estudos acerca dessa medida, uma vez que é escasso na literatura, não somente em idosos, mas em diferentes populações.

Palavras-chave

Índice de massa corpórea, Índice de adiposidade corporal, Antropometria, Idosas.

Promoção de saúde

Composição corporal de alunos de academia após treinamento resistido

Vilson Donizete Matias¹, Profa. Ligia Moriguchi Watanabe², Profa. Dra. Viviane Ferreira³

¹ Educador Físico, Mestrando pelo Centro Universitário de Araraquara.

² Nutricionista, Mestrado pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas, UNESP, Araraquara; Doutoranda pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, USP, Ribeirão Preto.

³ Centro Universitário de Araraquara e Barão de Mauá, Pós Doutorado da Universidade de São Paulo (UNIFESP).

Resumo

Introdução: O treinamento preferencialmente utilizado para diminuir a composição corporal tem sido o exercício aeróbio, por apresentar gasto calórico maior durante o exercício. Porém, nos últimos anos o treinamento resistido tem se mostrado importante para indivíduos com sobrepeso e/ou obesos devido a diminuição na taxa livre de gordura e consequentemente no aumento nas taxas metabólicas de repouso e diária, favorecendo o balanço energético. **Objetivo:** Identificar as alterações na composição corporal de alunos frequentadores de academia após a intervenção de treinamento resistido. **Método:** Trata-se de um estudo prospectivo, observacional, transversal. O recrutamento dos participantes da pesquisa ocorreu em uma academia de musculação da cidade de Ribeirão Preto, São Paulo. A amostra foi composta por 40 indivíduos adultos de ambos os sexos. Um dia antes do treinamento modelo de periodização linear ou clássica e após 14 semanas foram avaliadas as seguintes variáveis: idade, peso corporal, altura, IMC, percentual de gordura, massa magra, massa gorda, circunferência de cintura e circunferência quadril. Realizada análise descritiva dos dados calculando-se a frequência absoluta e relativa para as variáveis categóricas e cálculo das medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão de modo a caracterizar a amostra. Foi utilizado teste de Hipóteses Não

Paramétrico para Amostras Pareadas e de Postos Assinados por Wilcoxon. **Resultados:** Foram avaliados, 20 (50%) homens e 20 (50%) mulheres. Em relação as mulheres, a idade variou de 19 a 51 anos. Após treinamento resistido foi verificado uma diferença significativa entre percentual de gordura (26,1 e 24,6%; $p=0,001$), massa magra (46,6 e 47,2%; $p=0,012$), massa gorda (17,5 e 16,2%; $p=0,010$). Não foram encontradas diferenças significativas para peso, IMC e circunferência do quadril ($p>0,05$). Quanto aos homens, a idade variou de 19 a 42 anos. Após treinamento resistido foi verificado uma diferença significativa entre média do peso corporal (88,5 e 87,3 Kg; $p=0,019$), IMC (27,8 e 27,4; $p=0,025$), percentual de gordura (17,8 e 15,9%; $p=0,0001$), massa magra (72,2 e 73%; $p=0,015$), massa gorda (16,2 e 14,3%; $p=0,0001$), circunferência de cintura (90,8 e 89,7cm; $p=0,009$) e circunferência quadril (104,5 e 103,4cm; $p=0,012$). Quando comparados ambos os sexos, todos os parâmetros, exceto a circunferência do quadril, apresentaram significância estatística ($p<0,05$). **Conclusão:** Avalia-se que o treinamento resistido trouxe benefícios tanto para os homens quanto para mulheres, sobretudo em relação a redução da gordura corporal, aumento de massa magra, diminuição de medidas e de massa gorda o que, por conseguinte, contribui na melhoria da qualidade de vida e saúde.

Palavras-chave

Composição corporal, Treinamento corporal, Academia de ginástica.

Financiamento

Capes.

Promoção de saúde

DXA para estimar Gasto Energético em Repouso em pessoas que vivem com HIV/Aids

Ana Claudia Rossini Venturini^{1,3}, Pedro Pugliesi Abdalla^{1,3}, André P. Santos^{2,3}, Thiago C. Alves^{2,3}, Anderson dos Santos Carvalho^{2,3}, Dalmo R. L. Machado^{1,2,3}

1 Programa de Pós-Graduação – Educação Física e Esporte EEFERP-USP/SP, Brasil;

2 Interinidades de Doutorado – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da USP/SP, Brasil;

3 GEPEATE.

Resumo

Introdução: A terapia antirretroviral (TARV) trouxe uma redução drástica da morbidade e mortalidade associada ao HIV. No entanto, o uso prolongado da TARV gera efeitos adversos, notadamente o desenvolvimento da Síndrome de Lipodistrofia (SL). Outro evento desfavorável é o aumento no gasto energético em repouso (GER), que associado à SL podem ser preditores independentes de mortalidade em pessoas que vivem com *HIV/Aids*. Todavia os fatores que influenciam esse aumento permanecem desconhecidos. A literatura apresenta alternativas para estimar o GER em diferentes tecidos corporais: tecido adiposo (TA), tecido ósseo (TO), tecido musculoesquelético (TME), cérebro (C) e tecido residual (TR), medidos através de técnica densitométrica *DXA* (Hayes, 2002), permitindo uma abordagem mais vantajosa sobre o GER dessa população do que os métodos tradicionais. **Objetivos:** a) Comparar o GER-*DXA* e GER estimado através da equação de Harris e Benedict, 1919 (GER-HB), considerando sexo, lipodistrofia (LP) e não lipodistrofia (NLP) identificando qual componente apresenta maior gasto energético. **Métodos:** Uma amostra composta por 98 sujeitos (60 masc.; 38 fem.) foi submetida à varredura de corpo total por técnica densitométrica (*DXA* – *Hologic*[®], modelo *Discovery CI/WI*). A partir dos valores regionais (*DXA*) e da transformação para o nível órgão-tecidual foi estimado o GER de cada tecido: TA, TO, TME, C e TR. O GER-*DXA* e GER-HB foram calculados e as diferenças (T pareado)

encontradas com significância estatística pré-estabelecida ($p < 0,05$). **Resultados:** Os valores gerais do GER pelas equações GER-*DXA* ($1513,93 \pm 256,93$) e GER-HB ($1437,85 \pm 250,67$) apresentaram diferenças significativas ($t = 4,488$; $p < 0,001$). Quando o sexo foi considerado, as diferenças permaneceram tanto para mulheres ($t = 3,158$; $p = 0,003$) como para homens ($t = 3,495$; $p = 0,001$). As diferenças permanecem quando agrupados por LP ($t = 3,778$; $p = 0,001$) e NLP ($t = 2,637$; $p < 0,05$). Quando o agrupamento considera sexo e Lipodistrofia, apenas os homens NLP ($t = 1,139$; $p = 0,264$) não apresentam diferenças entre o GER-*DXA* e o GER-HB. O GER-*DXA* de cada tecido foi: TA ($105,59 \pm 37,75$), TO ($9,24 \pm 1,82$), TME ($289,05 \pm 66,96$), AC ($376,36 \pm 45,66$), e TR ($733,67 \pm 187,61$). O GER para pacientes que vivem com *HIV/Aids* é diferente dependendo da metodologia utilizada para sua estimativa. O GER determinado por *DXA* foi maior que o GER por HB, pois leva em conta o tamanho de cada tecido e órgão nas diferentes atividades metabólicas. O GER-*DXA* do TR (visceral) foi o que mais contribuiu para o GER confirmando o pressuposto da literatura. **Conclusão:** O método GER-*DXA* foi capaz de indicar diferentes gastos segundo a estrutura pondero-dimensional dos órgãos e tecidos, diferenças entre sexos e condição da SL de pacientes *HIV/Aids*. No entanto, é necessário verificar a concordância com métodos de referência.

Palavras-chave

Composição Corporal, *DXA*, Síndrome da Lipodistrofia, Antropometria.

Promoção de saúde

Nível de atividade física de estudantes universitários UEMG- Unidade Passos

Karina de Almeida Brunheroti¹, Mateus Junior Rosa¹, Bruna Ricciardi de Matos¹, Jean José Silva¹, Luis Fabiano Barbosa¹

¹ Laboratório de Fisiologia do Exercício, UEMG – Unidade Passos, MG, Brasil.

Resumo

Introdução: A relação entre inatividade física e doenças crônicas tem sido realizada por diversos autores. Esta associação se dá a partir da pressuposição de que a atividade física, há milhares de anos, era fator obrigatório de sobrevivência, com evidências de que vias metabólicas foram selecionadas durante a evolução do genoma humano estando, portanto, inevitavelmente ligado à atividade física, tornando a falta da mesma fator que predispõe ao surgimento das referidas doenças. Indubitavelmente, o aumento da inatividade física tornou-se quadro preocupante para a saúde pública do Brasil e do mundo e, associada ao estilo de vida tende a favorecer o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's). A população universitária brasileira compreende, aproximadamente, 7,5 milhões de pessoas e, considerando dados apresentados no *Diesporte* de 2015, é na faixa etária que inclui esta parcela da população em que se dá o maior percentual de abandono da prática de atividade. **Objetivo:** avaliar o nível de atividade física de indivíduos universitários. **Metodologia:** um questionário composto por questões relativas a caracterização da amostra e do IPAQ versão curta, foi disponibilizado aos alunos da Universidade do Estado de Minas Gérias, uni-

dade Passos, em endereço eletrônico *web* específico, de modo que estes alunos tivessem acesso ao mesmo. A amostra final do estudo foi considerada o número de formulários retornados. Os indivíduos foram classificados de acordo com orientação do Guia para aplicação do IPAQ. **Resultados:** retornaram 127 formulários dos quais 13 foram descartados por erros de preenchimento sendo, então, considerados para o estudo, 114 formulários, totalizando 26 indivíduos do gênero masculino e 88 do gênero feminino. De acordo com os critérios de classificação do IPAQ, foram observados os seguintes resultados: “Muito Ativo”: 8 (31%) homens e 12 (14%) mulheres; “Ativo”: 10 (38%) homens e 50 (54%) mulheres; “Irregularmente ativo A”: 4 (15%) homens e 12 (14%) mulheres; “Irregularmente ativo B”: 3 (12%) homens e 10 (11%) mulheres; “Sedentário”: 1 (4%) homens e 4 (5%) mulheres. **Conclusão:** ainda que pequena a parcela de estudantes analisados, os valores indicam que, embora considerável número de indivíduos apresente níveis de atividade física adequados para a promoção da saúde, ainda é elevado a parcela que não alcança tais valores sugerindo que ações para reduzir estes percentuais poderiam ser desenvolvidas.

Palavras-chave

Atividade física, Qualidade de vida, Sedentarismo, Saúde.

Palavras-chave

FAPEMIG

Promoção de saúde

A percepção da qualidade de vida por acadêmicos do Curso de Educação Física

Millena Eduarda de Paulo Torres¹, Allysson Silva Soares de Moura², Luis Fabiano Barbosa³, Jean José Silva³

1 Graduanda Educação Física - Licenciatura, UEMG - Passos, MG, Brasil.

2 Profissional de Educação Física - Passos, MG, Brasil.

3 Docente Educação Física, UEMG - Passos, MG, Brasil.

Resumo

Introdução: Com maior satisfação nos estudos, é provável que o acadêmico demonstre maior interesse nas atividades laborais e ajam de maneira positiva, em relação à vida profissional futura. Para muitos universitários, o grande problema está relacionado ao trabalho realizado no contra turno, em que muitos destes trabalhos não possuem relação com seus estudos e sua atividade profissional futura, acarretando em maior desgaste físico e psicológico quando comparado a universitários que realizam trabalhos em sua própria área de atuação. Ao longo da vida acadêmica os estudantes necessitam se adequar as demandas do curso, conciliando-as a sua vida pessoal e profissional. Aparentemente, no início da vida acadêmica (2º), as ocupações profissionais existentes são diversas. No entanto, com o avanço dos períodos letivos, há um aumento da especialização das exigências podendo levar a uma alteração deste padrão (realização de estágios e trabalhos voltados à área de formação). Estudantes que não são capazes de atenderem as demandas da vida acadêmica ou não conseguem conciliar esta com seu trabalho no contra turno podem vir a apresentar redução de sua qualidade de vida. **Objetivo:** analisar a qualidade de vida de acadêmicos do 2º e 6º período do curso de Educação Física. **Metodologia:** foram avaliados 54 indivíduos sendo, 31 do 2º período e 23 do 6º período do curso de Licenciatura em Educação Física, da Fundação de Ensino Superior

de Passos – FESP/MG. Para a coleta de dados foi utilizado um instrumento denominado “*Medical outcome study 36 item short-form health survey*” (SF-36), traduzido e validado para o Brasil. **Resultados:** Embora aparentemente inferiores, não foram encontradas diferenças estatísticas significantes para os componentes capacidade funcional (CF), aspectos físicos (LAF), dor (DOR), estado geral de saúde (EGS), aspectos sociais (AS), aspecto emocional (LAE) e saúde mental (SM). Com relação ao componente Vitalidade (V), foi observada diferença estatística significativa ($t = 3,350$; $p \leq 0,001$) sendo as médias apresentadas pelo grupo do 2º período ($56,29 \pm 15,43$ pontos) inferiores àquelas apresentadas pelo grupo do 6º período ($71,09 \pm 16,85$ pontos). **Conclusão:** ao analisar os resultados, a possível inferioridade da percepção da qualidade de vida dos universitários do 2º período pode ter sido condicionada pelo trabalho realizado no contra turno. Embora os estudantes do 6º período também trabalhem no contra turno, os mesmos o fazem, em sua maioria, em turno único, sendo ainda estas atividades relacionadas com sua área de formação. A redução da percepção da qualidade de vida, nesse caso com relação ao componente vitalidade, pode estar associada a ocupação ou trabalho exercido no contra turno, uma vez que a mesma parece não apresentar afinidade com sua atividade profissional futura.

Palavras-chave

Vitalidade, Universitários, Bem-estar.

Promoção de saúde

Aptidão física dos atletas da equipe de canoagem do IFSULDEMINAS – Câmpus Muzambinho/MG

Yan Figueiredo Foresti¹, Diana Miranda Carvalho¹, Carolina Mara Batista¹, Heros Ribeiro Ferreira², Thales Teixeira Bianchi¹

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais (IFSULDEMINAS)

² Confederação Brasileira de Canoagem (CBCa)

Resumo

De acordo com Weineck e Barbanti (2003), cada modalidade esportiva deve possuir um perfil característico quanto à coordenação e ao condicionamento, onde as melhorias das qualidades físicas incidem de um processo sistêmico. É através dessas capacidades que o professor se baseia para a iniciação de fundamentos necessários para a aprendizagem da modalidade. Segundo Lemos (2008), a canoagem abrange bases de capacidades de força, equilíbrio, coordenação, resistência e agilidade em seu contexto. Em atletas iniciantes de canoagem velocidade é de suma importância o desenvolvimento harmônico de todas as qualidades físicas básicas com o intuito de desenvolver um atleta completo. O **Objetivo** deste estudo é avaliar a aptidão física dos atletas da equipe de canoagem do IFSULDEMINAS-CÂMPUS MUZAMBINHO da cidade de Muzambinho/MG. Participaram do estudo 12 atletas do sexo masculino, sendo 5 atletas da categoria menor ($13,4 \pm 0,54$) e 7 atletas da categoria infantil ($10,3 \pm 1,11$), amadores, com experiência de prática na canoagem de no mínimo 3 meses, onde foram avaliadas as variáveis antropométricas e neuromotoras através do protocolo proposto pelo PROESP-BR desenvolvido pelo Ministério do Esporte. Foram calculados os percentuais de ocorrência de crianças classificadas nas zonas desejáveis ou de risco a saúde para componentes APFS (Aptidão

Física), conforme os pontos de corte propostos pelo PROESP-BR. No tratamento estatístico foram utilizados os valores da média e desvio padrão através do software Microsoft Office Excell 2007. Os resultados de acordo com a tabela proposta pelo PROESP-BR para os níveis de IMC para a categoria infantil foram de $20,68 \pm 3,86$, valor abaixo do padrão de normalidade, em contrapartida a categoria menor com valor de $18,6 \pm 2,93$ apresenta dentro do padrão de normalidade. Para as variáveis flexibilidade, força abdominal e resistência aeróbia a categoria infantil encontra-se com valores respectivos de $25 \pm 7,77$ cm, $27 \pm 6,2$ rep/min e $1035 \pm 173,48$ metros, estando acima dos níveis desejáveis e a categoria menor está abaixo dos níveis desejáveis para as variáveis força abdominal e resistência aeróbia com valores respectivos, $29,1 \pm 2,34$ rep./min e $1010,4 \pm 147$, já a variável flexibilidade com valor de $29 \pm 5,85$ cm encontra-se acima dos níveis desejáveis. Na variável velocidade tanto categoria infantil ($3,96 \pm 0,44$ s.) e menor ($4,3 \pm 0,25$ s.) são classificadas como fraca segundo tabela PROESP-BR. Conclui-se que a aptidão física dos atletas da categoria infantil é considerada boa e que estes níveis devem ser mantidos e melhorados. A categoria menor é considerada fraca e que estes níveis devem ser estimulados com atividades específicas e gerais da modalidade.

Palavras-chave

Canoagem, Aptidão Física, Treinamento Esportivo.

Promoção de saúde

Perfil dos Agentes Comunitários de Saúde de uma cidade do sul de Minas Gerais

Fernando Martins de Melo¹, Ana Carolina Corsi Pereira¹, Priscila Missaki Nakamura¹

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas – Campus Muzambinho

Resumo

Introdução: Em outubro de 1999 o Brasil já contava com 101.878 Agentes Comunitários de Saúde (ACS) e esse número tem aumentado progressivamente, porém não foi possível levantar dados atuais sobre o número destes agentes. Alguns estudos indicam que os ACS apresentam algum problema de saúde, porém ainda há poucos estudos que identifiquem os principais fatores associados com a saúde nessa população. **Objetivo:** Identificar o perfil dos ACS na cidade de Muzambinho- MG. **Métodos:** A cidade conta com 5 postos de saúde e 28 ACS, onde 3 postos foram selecionados como amostra através de um sorteio, contemplando 12 ACS. Todos esses ACS receberam o convite e assinaram o do termo de consentimento livre e esclarecido. Foi realizada uma entrevista estrutura com questões sobre: peso, altura, idade, sexo, estado civil, nível de escolaridade, número de casas atendidas por dia, estágio de prontidão para prática de atividade física, comportamento sedentário (Mielke, et al, 2015), nível de atividade física (IPAQ-versão longa). Todos os questionários foram coletados com o tablet utilizando o programa ODK. Foram realizadas medidas de frequência utilizando o programa excel. **Resultados:** A amostra foi composta por 10 mulheres (83,33%) e 2 homens (16,66%) tendo o IMC médio de $26,76 \pm 4,21$ kg/m² e com idade de $40,58 \pm 9,89$ anos de idade. O nível de escolarida-

de é composto por 3 pessoas com ensino superior completo (25%), 8 com segundo grau completo ou superior incompleto (66,66%), 1 com primeiro grau completo ou segundo incompleto (8,33). Os ACS visitam em média $9,5 \pm 0,79$ casas por dia. Sobre o nível de AF: A média é de $688 \pm 443,17$ min/semana e o tempo de comportamento sedentário conta com uma média de $2504 \pm 1196,09$ min/semana. Segundo o estágio de prontidão de Prochaska e Diclimente encontramos as seguintes respostas: 2 pessoas fazem AF mais de 6 meses (16,66%), 10 não fazem atividade física regularmente sendo que 4 não pretendem nos próximos 6 meses(33,33%), 3 pretendem começar nos próximos 6 meses(25%) e 3 pretendem nos próximos 30 dias(25%). **Conclusão:** A maior parte dos ACS são mulheres com ensino médio completo, com um IMC indicando sobrepeso e apesar da média ser de 668 minutos semanais, temos um alto desvio padrão que indica uma grande diferença entre o tempo de atividade física realizado pelos ACS, como fica também evidente no tempo sedentário. 83% não praticam AF regularmente, demonstrando que a maior parte do grupo está entre o estágio pré contemplativo e contemplativo segundo o modelo transteorético de mudança de comportamento. Novos estudos são necessários para maior aprofundamento sobre a situação dos ACS.

Palavras-chave

Perfil, Sistema Unico de Saúde, Agentes Comunitários de Saúde.

Promoção de saúde

Publicações sobre obesidade na adolescência na Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde

Erik Vinicius de Orlando Dopp¹, Priscila Missaki Nakamura¹²

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais, campus Muzambinho

² Programa de Pós-Graduação Universidade Júlio de Mesquita Filho, UNESP – Rio Claro

Resumo

Introdução: Para Enes (2010), o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade em idades mais precoces tem despertado a preocupação de pesquisadores e profissionais da área de saúde, pelos danos e agravos à saúde provocados pelo excesso de peso. Para a autora, o período da adolescência, além das transformações fisiológicas, o jovem sofre mudanças psicossociais, o que contribui para a vulnerabilidade desse grupo populacional. **Objetivo:** Analisar as publicações da Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde (RBAFS) acerca da obesidade e sobrepeso na adolescência, identificando pontos de corte, classificações utilizadas e caracterização dos estudos. **Método:** Foi realizada busca no próprio site da RBAFS (periodicos.ufpel.edu.br) utilizando como palavras chaves: “OBESIDADE” “SOBREPESO” “ADOLESCENTES” e “ADOLESCÊNCIA” com filtro do ano de 2000 a 2014. A escolha da revista se deu pelo fato de ser um periódico multidisciplinar com QUALIS 2 que aceita contribuições de pesquisadores cujos esforços de investigação contribuam para o desenvolvimento da “atividade física e saúde”. **Resultados:** Foram encontrados 9 artigos sendo caracterizados: 2 como intervenções e 7 como prevalências. O ponto de corte para os indivíduos participantes dentre os estudos foi de 12 a 17 anos em sua maioria, abrangendo da pré-adolescência ao final da adolescência. Diante a caracterização dos estudos, dentre os artigos de intervenção, seus objetivos eram de apresentar o funcionamento de programas

voltados a adolescentes obesos e com sobrepeso, mostrando estrutura de aulas e exercícios utilizados no programa. Essas intervenções influenciaram na diminuição da prevalência de excesso de peso e aumento dos níveis de atividade física, além de equilibrar o perfil metabólico. Quanto aos artigos de prevalência, podemos destacar objetivos relacionados a fatores de risco a DCNTs, indicadores antropométricos, índices de qualidade de vida e percepção de saúde. Dentre esses estudos podemos ainda evidenciar resultados quanto aos dados de sobrepeso e obesidade em adolescentes, mostrando que geralmente os homens são menos propensos a obesidade e sobrepeso na adolescência que as mulheres (30% e 40% respectivamente), podendo ser justificado pelas mulheres passarem pelo processo de maturação antes que estes. Quando nos referimos a padrões utilizados para classificações do IMC, podemos notar que dos 7 artigos de prevalência, 3 os adolescentes foram classificados levando em consideração os percentis propostos pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997). **Conclusão:** Frente aos estudos encontrados, questões que nos levam a pensar o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidades estão pouco presentes nas publicações da revista. Visto isso, incentivamos que sejam publicados novos estudos e analisados novos programas buscando evidenciar caminhos que nos levem a diminuição da prevalência de adolescentes obesos e com sobrepeso.

Palavras-chave

Obesidade, Adolescentes, Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde.

Promoção de saúde

Associação entre comportamento sedentário, nível de atividade física no lazer e no transporte com a capacidade funcional em idosos

Henrique Franco Ferreira¹, Oades Alen Alves¹, Priscila Missaki Nakamura¹

¹ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais – Câmpus Muzambinho

Resumo

Introdução: Validado em 12 países o *International Physical Activity Questionnaire* 'IPAQ' é frequentemente utilizado como instrumento de aferição do nível de atividade física de indivíduos de diferentes faixas etárias. No entanto, por se tratar de uma avaliação que utiliza como meio um processo recordatório, as respostas dadas pelos entrevistados podem ser inconsistentes e não representarem a realidade. Em se tratando de idosos, o viés da avaliação pode se dar tanto pela necessidade de se lembrar das ações contínuas de pelo menos de dez minutos, pela superestimação de valores nos diferentes domínios, assim como pelo conceito que possuem das intensidades e de média (HALLAL *et al*, 2010). Se os idosos apresentam níveis saudáveis de atividade física, espera-se que apresentem boa pontuação nos testes de capacidade funcional. **Objetivo:** Verificar a associação entre a capacidade funcional com atividade física no lazer, no transporte e tempo de comportamento sedentário em idosos participantes do programa Pró-Saúde. **Método:** Foram avaliados todos os alunos do projeto Pró-Saúde que ocorre em todas as Unidades Básicas de Saúde da cidade de Muzambinho-MG. Os participantes responderam o questionário IPAQ versão longa e foram submetidos aos testes de capacidades

funcionais da AAPHERD. Os testes foram aplicados nas próprias unidades pelos estagiários e pela coordenadora do projeto. Para a análise estatística foi utilizado o teste de correlação de Pearson realizado no STATA versão 12.0 e adotado um $p < 0,05$. **Resultados:** Participaram do estudo 54 idosos de ambos os sexos ($62 \pm 9,4$ anos de idade). A média de AF no lazer foi de 158 ± 166 min/sem, AF no transporte foi de 21 ± 85 min/sem e o tempo de comportamento sedentário durante a semana foi de 212 ± 175 min/sem e no final de semana 222 ± 189 min. Em relação às capacidades funcionais as médias \pm dp foram: 54 ± 14 cm para flexibilidade, 32 ± 57 segundos para agilidade e equilíbrio dinâmico, 17 ± 6 segundos para coordenação, 23 ± 3 repetições para força e 582 ± 96 segundos para o teste de resistência aeróbia. A análise não identificou nenhuma associação entre as capacidades funcionais e o nível de atividade física e tempo de comportamento sedentário ($p > 0,05$). **Conclusão:** Foi verificado que não houve associação entre as capacidades funcionais com o nível de atividade física e tempo de comportamento sedentário. Dessa forma, é necessário ter cautela em utilizar o IPAQ para relacioná-lo com melhoras nas capacidades funcionais em idosos.

Palavras-chave

IPAQ, idosos, atividade física e saúde.

Financiamento

FAPEMIG

Promoção de saúde

Valores normativos de nível de atividade física por meio do questionário baecke modificado para idosos

Angélica Bonolo¹, Deisy Terumi Ueno¹, Cláudia Pedroso Ferreira¹, Sebastião Gobbi¹, Priscila Missaki Nakamura^{1,2}

¹ Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro

² Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologias – Sul de Minas

Resumo

Introdução: Avaliar o nível de atividade física (NAF) da população é importante, pois ajuda a, analisar a sua relação com diferentes desfechos de saúde/doença, a identificar as necessidades das diferentes populações e fatores associados (“determinantes”), bem como a efetividade e planejamento de intervenções que envolvem promoção da atividade física (AF). Dentre os métodos de avaliação, a mensuração por meio de questionários é um método adequado para avaliar grandes populações, além de possuir um custo relativamente baixo e demandar pouco tempo para aplicação. O Questionário Baecke Modificado para idosos (QBMI) é um questionário adaptado para idosos, porém a falta de valores normativos dificulta a classificação do NAF e também na comparação dos resultados com outros estudos. **Objetivo:** Propor pontos de corte (valores normativos) para classificação do NAF por meio do QBMI. **Método:** Para a seleção da amostra utilizou-se a técnica de amostragem aleatória e estratificada por conglomerado, concluindo que seriam necessárias 77 mulheres. Contudo, com intuito de reforçar possíveis generalizações dos resultados e pelo acesso de listagem das residências de Rio Claro, optou-se por desenvolver o estudo com 100 mulheres do município de Rio

Claro/SP, com idade entre 60 e 70 anos. As idosas deveriam possuir capacidade cognitiva preservada, avaliada pelo Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Através de entrevistas, elas responderam a um questionário de caracterização e o QBMI. Os dados foram analisados por meio de análise descritiva. Os pontos de corte foram estabelecidos pelos tercis para classificação em baixo, moderado e alto NAF. **Resultados:** Foram entrevistadas 100 idosas, com idade média de $64,6 \pm 3,2$ anos. Dessas, 70% apresentaram entre 1 a 8 anos de escolaridade; 81% apresentaram índice de massa corporal (IMC) acima do considerado normal (até $24,9 \text{ kg/m}^2$) e 57% foram classificadas com poder mediano de compra. Com relação ao QBMI foi encontrado um valor mínimo de NAF de 2,01 e máximo de 46,54 pontos. Os pontos de corte definidos foram: $\leq 9,11$ pontos para baixo NAF; entre 9,12 e 16,17 para moderado NAF e, $\geq 16,18$ para alto NAF. **Conclusão:** A determinação dos pontos de corte permite a classificação do NAF para mulheres com idade entre 60 e 70 anos, e ainda pode servir como referência aos profissionais, para que possam melhor avaliar, orientar e prescrever atividades físicas.

Palavras-chave

Questionário, Atividade física, Idosos, Valores normativos.

Promoção de saúde

Tratamento Multidisciplinar em Adolescentes Obesos: Efeito na Variabilidade da Frequência Cardíaca

Breno Batista da Silva, Nathallie de Freitas Cezário, João Elias Dias Nunes, Elmiro Santos Resende, Nadia Carla Cheik.

Faculdade de Educação Física - Universidade Federal de Uberlândia (UFU)

Resumo

Introdução: O sistema nervoso autônomo (SNA) tem uma função importante na regulação dos processos fisiológicos do organismo humano tanto em condições normais quanto patológicas. Entre as técnicas utilizadas para sua avaliação, a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) tem ganhado destaque como uma medida simples e não-invasiva dos impulsos autonômicos, representando um dos mais promissores marcadores quantitativos do balanço autonômico. **Objetivo:** avaliar os efeitos do tratamento multidisciplinar sobre a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e o perfil antropométrico em adolescentes obesos. **Métodos:** Foram avaliados 55 adolescentes obesos, com idade entre 15 e 19 anos, divididos em dois grupos: tratamento (GT n=44) e controle (GC n=11). Os voluntários foram submetidos a 6 meses de tratamento multiprofissional, que incluía treinamento físico, educação nutricional, acompanhamento médico e psicológico. Foram realizadas medidas antropométricas (massa corporal, IMC e circunferência

abdominal), modulação autonômica da frequência cardíaca, por meio da VFC, pelos índices de domínio do tempo (média RR, SDNN, rMSSD, pNN50). **Resultados:** O estudo foi finalizado com 16 voluntários no GT e 8 no GC, os adolescentes obesos submetidos ao tratamento multidisciplinar, tiveram redução de massa corporal ($99,56 \pm 16,5$ kg vs $95,26 \pm 14,8$ kg), IMC ($35,25 \pm 3,76$ kg/m² vs $33,55 \pm 3,67$ kg/m²) e circunferência abdominal ($113,31 \pm 10$ cm vs $107,69 \pm 9,3$ cm) comparando-se o período pré e pós tratamento respectivamente, já os adolescentes obesos não submetidos ao tratamento não tiveram redução massa corporal ($97,60 \pm 15,1$ kg vs $99,83 \pm 13,7$ kg), IMC ($35,55 \pm 3,83$ kg/m² vs $36,24 \pm 3,62$ kg/m²) e circunferência abdominal ($111,38 \pm 9,8$ cm vs $113,63 \pm 11$ cm). Na avaliação do domínio do tempo da VFC não houve alterações significativas. **Conclusão:** O tratamento multidisciplinar beneficiou os adolescentes obesos na redução de medidas antropométricas, mas sem alterações estatisticamente significativas na VFC.

Palavras-chave

Frequência Cardíaca, Sistema Nervoso Autônomo, Obesidade.

Promoção de saúde

Jogos e brincadeiras com deficientes intelectuais

Maria Clara Elias Polo, Juliana Cristina Silva, Solange Rodovalho Lima

Faculdade de Educação Física e Fisioterapia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, Minas Gerais.

Resumo

Introdução: O trabalho que a área da Educação Física desenvolve com pessoas com deficiência oportunizou a abertura de novos campos de trabalho e pesquisas bem como, propiciou maior acesso e participação nas atividades físicas, esportivas e de lazer. Essas, por sua vez estão cada vez mais relacionadas com a reabilitação dessas pessoas, contribuindo para promoção de sua saúde e qualidade de vida. Atentas a isso, instituições de ensino superior (IES) públicas, criam programas que objetivam estimular docentes a desenvolverem propostas de extensão voltadas para promover o diálogo entre universidade e sociedade, em qualquer âmbito, seja na comunicação, cultura, direitos humanos, educação, saúde, pautando precisamente na perspectiva da inclusão social. Nesse contexto, a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, desenvolve há 33 anos o Programa de Atividades Físicas para Pessoas com Deficiência (PAPD), o qual envolve todos os tipos de deficiência e transtorno global de desenvolvimento. O objetivo deste estudo analisar a utilização de jogos e brincadeiras como estratégia de promoção de saúde de pessoas com deficiência intelectual participantes do PAPD. Metodologia: Participaram cinquenta crianças, adolescentes e adultos jovens com deficiência intelectual, em duas aulas semanais de

cinquenta minutos cada. Foram planejados e desenvolvidos durante cinco meses, jogos e brincadeiras em meio aquático e terrestre. Foram utilizados os espaços físicos da FAEFI, tais como: campos de futebol, ginásios de esportes, pista de atletismo, ginásios equipados para psicomotricidade e piscinas. Os materiais e equipamentos utilizados foram adequados às necessidades de desenvolvimento dos alunos e facilitaram a realização das atividades planejadas, como bolas, arcos, pranchas, flutuadores, brinquedos pedagógicos, cama elástica. **Resultados:** A partir da vivência, foi possível notar grandes mudanças no desenvolvimento de aspectos físicos, motores e cognitivos dos participantes, além disso, verificou-se que as atividades físicas para deficientes intelectuais utilizando-se jogos e brincadeiras podem ser utilizadas como fim terapêutico, pois, parecem ampliar as capacidades físicas e aprimorar a condição de saúde do indivíduo, levando em consideração o sedentarismo. **Conclusão:** a partir da intervenção realizada, Foi possível constatar que as práticas corporais por meio de jogos e brincadeiras parecem contribuir no processo de reabilitação e interação social, influenciando diretamente na saúde e qualidade de vida de crianças, adolescentes e adultos jovens com deficiência intelectual.

Palavras-chave

Deficiência intelectual, Qualidade de vida, Educação Física Adaptada.

Promoção de saúde

Respostas da pressão arterial após a realização de exercícios resistidos em idosos – estudo piloto

Amanda Cristine Arruda de Carvalho, Arieli Jaqueline Farias da Silva, Bruna Lucas Silva, Camila Cândido Mariano, Guilherme Morais Puga

Universidade de Pernambuco. Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UPE/UFPB. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde. Recife, Brasil.

Resumo

Introdução: Diversos estudos têm indicado que a prática de exercícios físicos regulares pode provocar modificações importantes na pressão arterial (PA), tanto em indivíduos normotensos como em hipertensos, porém pouco é sabido sobre essa resposta nos exercícios resistidos realizados por idosos.

Objetivos: Analisar as respostas da pressão arterial após a realização de exercícios resistidos de diferentes intensidades em idosos saudáveis. **Métodos:** O estudo foi realizado com 4 participantes (de ambos os gêneros, duas mulheres e dois homens, com idade de $60 \pm 4,3$ anos, massa corporal de 75 ± 5 kg e índice de massa corporal de $26,9 \pm 0,6$ kg/m²). Os voluntários realizaram 4 sessões sendo: Determinação da carga de 1RM; controle sem exercício (CON); Realização de exercícios resistidos em circuito a 30% do 1RM; Realização de exercícios resistidos a 60% do 1RM. As medidas da PA e frequência cardíaca (FC) foram realizadas pré-exercício e 15, 30, 45 e 60 minutos pós-exercício. A pressão arterial foi monitorada através do monitor automático Microlife® modelo BP 3BTOA.

Resultados: A análise de Kruskal-Wallis mostrou que não houve diferença significativa nos valores de PA sistólica e dias-

tólica após a realização dos exercícios em relação ao repouso nas sessões de 30%1RM e 60%1RM, nem na sessão controle. A pressão sistólica durante a sessão controle apresentou-se 119 ± 18 , 122 ± 20 , 119 ± 19 , 126 ± 23 , 125 ± 23 mmHg. Durante a sessão realizada em 30% do RM apresentou-se em 115 ± 17 , 121 ± 21 , 117 ± 15 , 119 ± 17 , 119 ± 17 e 121 ± 18 mmHg respectivos aos mesmos intervalos e na sessão em 60% do RM em 116 ± 18 , 119 ± 17 , 122 ± 18 , 121 ± 18 , 120 ± 18 mmHg. Já a pressão diastólica durante a sessão controle apresentou-se em 76 ± 6 , 78 ± 7 , 78 ± 7 , 77 ± 5 , 78 ± 6 mmHg. Na sessão de 30% do RM em 72 ± 10 , 75 ± 9 , 76 ± 7 , 78 ± 5 , 80 ± 8 mmHg. Enquanto a sessão em 60% do RM em 74 ± 9 , 76 ± 11 , 76 ± 14 , 78 ± 10 , 77 ± 11 mmHg. Ambos os valores respectivos a análise em repouso, 15, 30, 45 e 60 minutos pós-exercício. Além disso, não houve diferença entre as variações das pressões sistólica e diastólica entre as três sessões experimentais. **Conclusão:** O exercício resistido realizado a 30% ou 60% de 1RM parece não apresentarem diferenças nas respostas de ambas as pressões arteriais sistólica e diastólica após 60 minutos de sua realização em idosos saudáveis.

Palavras-chave

Idosos, Resistido, Pressão, Respostas.

Promoção de saúde

Tendência temporal do excesso de peso, inatividade física, morbidade e mortalidade por neoplasia da mama em mulheres residentes das capitais da Região Sudeste do Brasil: 2008-2014

Marco Aurélio Ferreira de Jesus Leite, Carlo José Freire de Oliveira, Hugo Ribeiro Zanetti, Guilherme Morais Puga

Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Resumo

Introdução: O câncer de mama (CM) é uma doença de grande preocupação principalmente por ter se tornado um estigma na morbidade e mortalidade no Brasil. Muitos são os fatores que podem desencadear CM e, dependendo da origem, estes são classificados em extrínsecos, como hábitos de vida inadequados (excesso de peso, inatividade física e outros). Existem constantes e diferentes alterações na incidência de CM nas regiões do país, porém pouco se sabe sobre os indícios de morbidade, mortalidade e fatores de riscos modificáveis do CM em mulheres residentes da região sudeste nos últimos anos. **Objetivo:** Descrever a taxa de mulheres insuficientemente ativas, excesso de peso, número de internações e óbitos por neoplasia da mama das capitais da região sudeste do Brasil no período de 2008 a 2014. **Métodos:** Foi realizada busca sistematizada na internet utilizando as seguintes bases de dados: a) Banco de dados do Sistema Único de Saúde (DATASUS), pelas seleções: conteúdo (número de internações e óbitos), período (ano de referência, 2008 a 2014), Capítulo CID-10 (II. Neoplasias [tumores]), Lista Morb CID-10 (Neoplasia benigna e maligna da mama), Faixa etária (≥ 20 anos). b) Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), com busca do percentual de mulheres com excesso de peso (IMC >25) e inativas fisicamente (< 150 min de atividade física semanal) de idade ≥ 18 anos no período de

2008 a 2014. A busca foi realizada nas cidades de Belo Horizonte (MG), Rio de Janeiro (RJ), São Paulo (SP) e Vitória (ES). Na análise dos dados foram utilizados procedimentos da estatística descritiva (frequência e percentual). **Resultados:** Ao analisar a frequência do número de internações por neoplasia da mama, observa-se um aumento médio de 56,54% de 2008 para 2014 (3.178 para 4.667). Similarmente o número de óbitos progrediu de 2008 para 2014, obtendo aumento médio de 46,97% (292 para 544). Por outro lado, o percentual de mulheres insuficientemente ativa tem apresentado uma queda média de -3,2%, enquanto o excesso de peso houve aumento médio de 7,52% de 2008 para 2014. Esse estudo é limitado por ausências de análises inferenciais, mas fornece informações descritivas relevantes quanto aos padrões de risco e de internações por doenças neoplasia da mama no sudeste do país. **Conclusão:** No decorrer dos anos analisados, houve aumento do número de internações e óbitos por neoplasia da mama em mulheres residentes da região sudeste. Ainda, entre os fatores de risco envolvidos com o câncer de mama, o excesso de peso foi o único que progrediu entre os anos analisados. A diminuição da proporção da taxa de mulheres insuficientemente ativas pode ter sido influenciada por políticas nacionais de promoção a estilos de vida saudáveis implementadas nos últimos anos, como rede de promoção a práticas de atividades físicas.

Palavras-chave

Neoplasia da mama, Excesso de peso, Inatividade física.

Promoção de saúde

Efeito do Treinamento combinado na pressão arterial ambulatorial em mulheres pós menopausadas

Juliane Gonçalves Costa, Ana Luiza Amaral Ribeiro, Jéssica Sanjulião Giolo, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Guilherme Morais Puga

Laboratório de Fisiologia Cardiorrespiratória e Metabólica - LAFICAM - Faculdade de Educação Física - Universidade Federal de Uberlândia/UFU, Uberlândia - MG.

Resumo

Introdução: Durante o período após a menopausa ocorrem alterações cardiovasculares significativas, e o exercício físico assume um importante papel nessa fase, como método de prevenção e tratamento das doenças relacionadas a essas alterações. A utilização da monitorização ambulatorial da pressão arterial (MAPA) tem contribuído para uma melhor compreensão das alterações da pressão arterial, realizando um grande número de medições que viabiliza o entendimento do perfil da pressão arterial em vigília e sono, e principalmente em resposta terapêutica durante vinte e quatro horas. **Objetivo:** Verificar o efeito de 10 semanas de treinamento aeróbio e resistido combinados na pressão arterial ambulatorial em mulheres após a menopausa. **Métodos:** Participaram do estudo 14 mulheres pós menopausadas com idade de $53 \pm 4,9$ anos e massa corporal de $65 \pm 8,6$ Kg, IMC de 27 ± 3 kg/m² e 4 ± 4 anos de tempo após a menopausa. As voluntárias eram saudáveis, não obesas e tiveram a pressão arterial monitorada por um aparelho de medida de pressão ambulatorial (MAPA), modelo Dyna-MAPA+ Cardios, durante 24 horas antes e após o programa de treinamento de 10 semanas. O treinamento consistiu em: três

sessões semanais de exercícios combinados, cinco minutos de aquecimento em esteira, duas séries de quinze repetições de seis exercícios resistidos para grandes grupos musculares a 60% de 1RM, duas séries de vinte repetições de abdominais e vinte minutos de esteira ergométrica com velocidade fixa de 6km/h e com alteração da inclinação, na intensidade do limiar ventilatório 1. Foram avaliadas as pressões arteriais sistólica (PAS), diastólica (PAD) e média (PAM) nos períodos de vigília, sono e 24 horas total. **Resultados:** O Teste *t* de *student* para medidas repetidas mostrou redução significativa de 5% na PAD (de 77 ± 8 para 73 ± 7 mmHg) e redução de 4% na PAM no período de vigília (de 94 ± 9 para 90 ± 7 mmHg). No período de 24 horas houve redução significativa da PAD (de 73 ± 8 para $70 \pm$ mmHg), sem alteração no período de sono e na PAS, PP e FC em todos os períodos. **Conclusão:** O treinamento combinado proporciona redução na PAM e PAD ambulatorial em mulheres posmenopausadas saudáveis, e essa redução é refletida pela redução no período de vigília e PAD também no período de 24 horas total, e não durante o sono.

Palavras-chave

Menopausa, Treinamento combinado, Pressão arterial.

Financiamento

CNPq, FAPEMIG e Capes.

Promoção de saúde

Respostas agudas da pressão arterial após a realização de Mat Pilates em mulheres na pós-menopausa

Larissa Aparecida Santos Matias, Jaqueline Pontes Batista, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Priscila Aline Dias, Guilherme Morais Puga

Laboratório de Fisiologia Cardiorrespiratória e Metabólica - Faculdade de Educação Física - UFU, Uberlândia - MG

Resumo

Introdução: A hipotensão pós-exercício (HPE) é caracterizada pela redução de valores de pressão arterial após a realização de uma sessão de exercício em relação aos valores de repouso e esta é uma importante estratégia para o controle e prevenção de doenças cardiovasculares principalmente em mulheres após a menopausa. **Objetivo:** Comparar as respostas agudas da pressão arterial após a realização de exercícios físicos pilates e aeróbio. **Métodos:** Participaram do estudo 16 mulheres pós-menopausadas com faixa etária de $55,3 \pm 6,9$ anos, IMC de $27,7 \pm 3,4$ kg/m², pressão arterial sistólica (PAS) de repouso de 111 ± 11 mmHg e pressão arterial diastólica (PAD) de repouso de 71 ± 8 mmHg. As voluntárias foram submetidas a três sessões experimentais de forma randomizada no formato cross over, com a avaliação da PA através do monitor automático de pressão arterial devidamente calibrado e validado (Omron HEM-7200): EP - Sessão com realização de 10 exercícios de pilates no solo durante 35 minutos com intensidade entre 11 e 14 na escala de Percepção Subjetiva de Borg (1982); EA - Sessão com realização de exercício aeróbio em esteira ergométrica durante 35 minutos na intensidade entre 60 e 70% da FC de re-

serva; CON - sessão controle sem realização de nenhum exercício físico. Todas as intervenções foram realizadas no período da manhã. A PA foi avaliada de 15 em 15 minutos durante 60 minutos após o exercício dentro do laboratório. **Resultados:** A análise de variância ANOVA one Way para medidas repetidas mostrou que a área abaixo da curva (AUC) das respostas da PAS foi menor ($p < 0,05$) na sessão EA (-179 ± 78 mmHg.60) em comparação com a sessão CON (161 ± 57 mmHg.60) e em relação a sessão EP (72 ± 67 mmHg.60). Já a AUC da PAD na sessão EA (-41 ± 51 mmHg.60) foi menor quando comparado a sessão CON (154 ± 42 mmHg.60). A PAM na sessão AE (-88 ± 53 mmHg.60) foi menor tanto comparado com o CON (157 ± 44 mmHg.60) quanto com a sessão EP (53 ± 40 mmHg.60). **Conclusão:** A sessão de exercício Mat Pilates não promoveu redução da pressão arterial quando comparado ao controle, diferente da sessão aeróbio moderado, que promoveu redução na PAS, PAD e PAM após sua realização, podendo esse tipo de exercício ser utilizado como estratégia de prevenção de doenças cardiovasculares em mulheres após a menopausa.

Palavras-chave

Pressão arterial, Menopausa, Pilates.

Financiamento

FAPEMIG, CNPQ

Promoção de saúde

Climatéricos, ansiedade e depressão em mulheres no climatério

Priscila Aline Dias, Juliene Gonçalves Costa, Larissa Aparecida Santos Matias, Guilherme Morais Puga

Laboratório de Fisiologia Cardiorrespiratório e Metabólica- Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia-MG

Resumo

Introdução: O climatério é uma etapa que marca a transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo. Neste período ocorrem diversas modificações endócrinas e metabólicas. Várias mulheres são acometidas pelos sintomas característicos deste período como, instabilidade emocional, humor depressivo, alterações na qualidade do sono, sintomas vasomotores. A atividade física atua como possível redutor dos sintomas climatéricos, assim como terapia alternativa para o tratamento de ansiedade e depressão. **Objetivo:** Analisar a relação entre o nível de atividade física com os sintomas do climatério, estado de ansiedade e depressão em mulheres no climatério. **Métodos:** Participaram do estudo 51 mulheres com idade de 56 ± 7 anos; 69 ± 12 Kg de massa corporal e 27 ± 4 Kg/m² de IMC, pré e pós menopausadas, não fumantes, não diabéticas. O estudo foi composto por seis questionários que avaliaram a qualidade de vida e sintomas do climatério. A Escala de Cervantes, Índice de Kupperman - Blatt, e Menopause Rating Scale (MRS) foram utilizados para avaliar os sintomas do climatério, o nível de atividade física foi avaliado pelo International Physical

Activity Questionnaire - IPAQ versão curta e os sintomas de ansiedade e depressão pelo Inventário de Ansiedade de Beck -BAI e Inventário de Depressão de Beck-BDI. Para verificar a associação dos questionários foi utilizado o teste qui-quadrado (χ^2). **Resultados:** A análise do qui-quadrado mostrou que mulheres que apresentaram sintomas leve 92,9% (n=26) no questionário Índice de Kupperman- Blatt, também apresentaram nível de ansiedade leve através do questionário BAI, com relação ao nível de depressão, 100% (n=28) das mulheres que apresentaram sintomas leve no Índice de Kupperman-Blatt apresentaram nível de depressão leve no questionário BDI. Não houve associação dos níveis de ansiedade, depressão e sintomas do climatério com nível de atividade física e IMC nessas mulheres. **Conclusões:** Mulheres com sintomas leves avaliados pelo Índice de Kupperman- Blatt apresentaram menor incidência de ansiedade e depressão avaliados pelos questionários BAI e BDI, porém aparentemente esses sintomas não estão relacionado com o nível de atividade física ou IMC.

Palavras-chave

Climatério, Atividade física, Sintomas.

Financiamento

CNPq, FAPEMIG.

Promoção de saúde

Monitorização ambulatorial da pressão arterial após treino agudo de mat pilates em mulheres na pós menopausa

Jaqueline Pontes Batista, Igor Moraes Mariano, Tállita Cristina Ferreira de Souza, Daniela Coelho Domingos, Guilherme Morais Puga

Laboratório de Fisiologia Cardiorrespiratória e Metabólica - Faculdade de Educação Física - UFU, Uberlândia - MG

Resumo

Introdução: As doenças cardiovasculares são mais incidentes em mulheres no período da pós menopausa e o exercício físico é uma boa estratégia de tratamento e prevenção. A análise do perfil da pressão arterial por meio da monitorização ambulatorial da pressão arterial (MAPA) tem contribuído para compreender melhor as alterações deste perfil em vigília, sono e durante vinte e quatro horas **Objetivo:** Verificar o efeito agudo de uma sessão de exercícios de Mat Pilates na pressão arterial ambulatorial em mulheres saudáveis na pós menopausa. **Métodos:** Participaram do estudo 15 mulheres pós menopausadas, saudáveis ($52,8 \pm 3,9$ anos, $24,9 \pm 2,5$ kg/m² de IMC) e normotensas (pressão arterial sistólica (PAS) de repouso de 106 ± 8 mmHg e pressão arterial diastólica (PAD) de repouso de 67 ± 6 mmHg), que foram submetidas a duas sessões experimentais de forma randomizada no formato cross over: PILATES: 20 exercícios no solo durante 50 minutos com intensidade entre 11 e 14 de acordo com a escala de Percepção Subjetiva de

Esforço de Borg (1982); CONTROLE: sem exercício físico. A MAPA foi avaliada pelo aparelho Dyna-MAPA+ Cardios colocado logo após a intervenção e retirado 24 horas após, sendo respeitado o mesmo horário para o dia controle. **Resultados:** O teste *t de student* para amostras dependente mostrou que não houve diferença significativa ($p < 0,05$) nas respostas da PAS na sessão Pilates (112 ± 2 ; 103 ± 3 e 115 ± 2 mmHg) em comparação com a sessão Controle (112 ± 2 ; 102 ± 2 e 115 ± 2 mmHg) durante os períodos de 24 horas, sono e vigília respectivamente. Não houve diferença nas respostas da PAD comparando as sessões Pilates (69 ± 2 ; 60 ± 2 e 72 ± 1 mmHg) e Controle (69 ± 2 ; 60 ± 2 e 71 ± 1 mmHg) durante os períodos de 24 horas, sono e vigília respectivamente. **Conclusão:** Uma única sessão de exercícios de Mat Pilates não foi capaz de promover alterações na PAS e PAD durante 24 horas após sua realização em mulheres saudáveis na pós menopausa.

Palavras-chave

Pilates, Pressão arterial, Menopausa.

Financiamento

FAPEMIG, CNPq

Promoção de saúde

Dor cervical e inatividade física em escolares

Catarina Covolo Scarabottolo^{1,2}, Edner Fernando Zanuto^{1,3}, Leandro Dragueta Delfino^{1,3}, William Rodrigues Tebar¹, Diego Giuliano Destro Christofaro^{1,2,3}

1 Grupo de Estudos em Atividade Física e Saúde (GEAFS)

2 Programa de Pós-graduação em Ciências da Motricidade

3 Programa de Pós-graduação em Fisioterapia

Resumo

Introdução: A dor nas costas é um distúrbio musculoesquelético multifatorial e estima-se que cerca de 80% da população adulta tenha dor nas costas em algum momento de suas vidas. No entanto, a dor nas costas não é um problema que ocorre somente em adultos, tendo sido verificado também em populações mais jovens. A inatividade física pode ser um fator de risco para o desencadeamento desse distúrbio na infância e adolescência, mas ainda não há um consenso na literatura quando se relaciona dor nas costas e a inatividade física. **Objetivo:** Avaliar a prevalência de dor cervical e sua relação com a inatividade física nos diferentes domínios da atividade física (ambiente escolar, atividades esportivas e atividades ocupacionais) em adolescentes. **Método:** Participaram do estudo 1011 escolares (10-17 anos) de escolas públicas e privadas escolhidas de forma aleatória. A dor na região cervical foi avaliada por meio do questionário Nórdico (adolescentes que reportaram dor na região cervical na última semana foram classificados com presença de dor) e prática de atividade física nos diferentes domínios foi avaliada por meio do questionário de Baecke. Foram classificados como inativos fisicamente adolescentes situados no menor quartil nos respectivos domínios de atividade física. Para verificar a associação entre dor nas

costas na região cervical e a inatividade física dos diferentes domínios foi utilizado a Regressão Logística Binária. **Resultados:** Dos 1011 escolares, 17,4% relataram ter dor na parte cervical da coluna. Adolescentes inativos fisicamente, quando considerada a prática de atividade física no ambiente escolar, tiveram menos chances de apresentarem dor na região cervical (OR=0.67 [0.44-0.99]). Ser inativo fisicamente nas atividades ocupacionais foi associado a dor na região cervical (OR=1.49 [1.06-2.10]). Ser inativo na prática esportiva apresentou relação marginal com dor na região cervical (OR=1.41 [0.99-2.02]) **Conclusão:** Analisando os resultados encontrados, supõe-se que a inatividade física no domínio esportivo e no domínio das atividades ocupacionais pode ser um fator de risco para aumentar as chances de dor na região cervical nas costas. Adolescentes inativos no ambiente escolar tiveram menos chances de apresentar dor cervical e lombar quando comparados com os adolescentes ativos, e a hipótese é que isso esteja relacionado com o peso das mochilas que eles carregavam, já que a frequência com que os jovens tinham que carregar cargas no ambiente escolar foi uma das variáveis para verificar o nível de atividade física no ambiente escolar.

Palavras-chave

Dor lombar, Dor cervical, Atividade física, Estudantes.

Promoção de saúde

Efeito agudo de uma sessão de treinamento de Muay Thai sobre a pressão arterial e frequência cardíaca de adolescentes com sobrepeso e obesidade

Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva¹, Vinícius Yukio Botelho Suetake¹, Claudia de Carvalho Brunholi¹, Jefferson de Souza Dias², Diego Giulliano Destro Christofaro²

¹ Instituto de Biociências- Universidade Estadual Paulista (IB/UNESP). Rio Claro-SP.

² Faculdade de Ciências e Tecnologia- Universidade Estadual Paulista (FCT/UNESP). Presidente Prudente-SP.

Resumo

Introdução: O excesso de peso está associado ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Como forma de prevenção e tratamento é indicada a prática de atividade física, sendo que essa prática produz respostas cardiovasculares agudas e crônicas sobre a pressão arterial e a frequência cardíaca diferenciadas, dependendo do tipo de exercício e da população. **Objetivo:** Analisar o efeito agudo de uma sessão de Muay Thai sobre a pressão arterial e frequência cardíaca de adolescentes com sobrepeso e obesidade. **Métodos:** A amostra foi composta por 27 adolescentes (13 meninas e 14 meninos), com idade entre 10 e 17 anos ($12,8 \pm 2,0$), classificados com sobrepeso ou obesidade por meio do índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura corporal obtido pelo DEXA. Todos participantes fazem parte de um programa de tratamento de sobrepeso e obesidade por meio da prática de muay thai. Este programa consiste na prática de muay thai 3 vezes na semana em dias não consecutivos com 90 minutos de duração, antes da sessão experimental. A sessão experimental de muay thai teve a duração de 60 minutos, sendo 20 minutos de exercícios gerais (alongamento e aquecimento), 20 minutos de exercícios específicos da modalidade (socos, chutes, cotoveladas e joelhadas) e 20 minutos de combate (3 rounds de 4 minutos com 30 segundos de descanso). Foram realizadas medidas antropométricas de peso e estatura para o cálculo do IMC e mensurado o percentual de gordura corporal (GC) por meio

do Absorptiometria de Raios-X de Dupla Energia (DEXA). Aferiu-se a pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), e a frequência cardíaca (FC) por meio do aparelho oscilométrico digital marca Omron, em repouso por 15 minutos pré-exercício, e no 1º, 10º, 20º e 30º minuto no período de recuperação pós-exercício. Para o tratamento estatístico foi realizado análise descritiva mostrando a média e desvio padrão e as diferenças entre o momento baseline com os momentos: logo após o término da sessão de treinamento, 10 minutos, 20 minutos e 30 minutos após o término da sessão foi verificada pela medida do tamanho de efeito de d de Cohen. **Resultados:** Quando comparado com o momento pré-exercício, há diferença entre todos os períodos de recuperação da FC (1º min (d de Cohen= 2,03), 10º min (d de Cohen= 1,03), 20º min (d de Cohen= 0,64) e 30º min (d de Cohen= 0,59)). Na recuperação da PAD houve diferença quando comparado com o pré-exercício no 1º min (d de Cohen= -0,70) e 10º min (d de Cohen= -0,52), já na PAS no 1º min houve aumento (d de Cohen= 0,80) e posteriormente redução da PAS de forma mais significativa nos momentos 20º min (d de Cohen= -0,44) e 30º min (d de Cohen= -0,47). **Conclusão:** Uma sessão de treinamento de muay thai é capaz de proporcionar redução da PAS em adolescentes com sobrepeso e obesidade. Entretanto ressalta-se que após 30 minutos os valores de FC não atingiram os níveis de repouso observados no momento baseline.

Palavras-chave

Adolescentes, Muay Thai, Sobrepeso, Obesidade.

Promoção de saúde

Yoga na Escola: proporcionando educação através da prática

Marcela Pedersen, Laíssa Pierotti Avallone, Amanda Cristina Faria, Juliana Lodder Martins dos Santos, Sílvia Deutsch

UNESP- Campus Rio Claro SP/ Brasil

Resumo

Introdução: O Yoga tem um histórico milenar e envolve práticas físicas, mentais, emocionais, espirituais e sociais que auxiliam em construções comportamentais positivas, sendo acessível a pessoas de todas as idades. Sua prática pode ser motivadora para crianças, por proporcionar o desenvolvimento corpóreo - sensorial, a evolução da mente e do corpo humano, fortalecendo também o desenvolvimento de princípios éticos e morais. **Objetivo:** O projeto “Yoga na Escola” é desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Unesp de Rio Claro através de um projeto apresentado ao Núcleo de Ensino – Prograd, com a finalidade de levar a prática de Yoga para crianças de escolas municipais da cidade de Rio Claro, proporcionar mudanças de comportamento, melhora do bem-estar e autoconhecimento. **Metodologia:** Através da técnica de pesquisa-ação as atividades são desenvolvidas e aplicadas semanalmente durante as aulas de educação física com duração de 50 minutos. Desenvolvidas de forma lúdica, as práticas de Yoga são oferecidas através de atividades educativas e diálogos com os alunos e professores com o compromisso da universidade de levar educação por meio de práticas que são suportadas por valores éticos e morais, movimentos corporais, controle respi-

ratórios, técnicas de limpeza e concentração. O projeto busca incorporar além dos alunos, os professores através de encontros mensais, para que estes possam ampliar seus conteúdos na área, colaborando também na divulgação do Yoga. Os resultados são obtidos através de relatos de alunos e professores durante e após o período de prática do yoga e através de check-list de posturas do Yoga. **Resultados:** Ao final do período de aulas, alunos conseguiram responder perguntas importantes sobre a prática e princípios educativos do Yoga e se mostraram interessados e motivados por uma possível continuidade das aulas. Através do check-list pode-se observar que as crianças obtiveram melhor equilíbrio e percepção corporal ao final do período comparado ao início das aulas. Professores compreenderam a importância do Yoga para crianças na escola e apresentaram relatos de casos específicos na melhora do comportamento dos alunos em sala de aula. **Conclusão:** O Yoga se mostrou como uma prática motivadora e desafiadora aos alunos e professores das escolas de Rio Claro, sendo importante para a melhora do comportamento de alunos e no processo de autoconhecimento de todos os envolvidos no projeto.

Palavras-chave

Autoconhecimento, Yoga, Educação.

Promoção de saúde

Ingestão calórica implica em alterações no perfil lipídico de adolescentes obesos não praticantes de exercício físico?

Claudia de Carvalho Brunholi¹, Bruna Thamyres Ciccotti Saraiva¹, Paula Alves Monteiro², Barbara Moura Mello Antunes², Ismael Forte Freitas Júnior³

1 Mestranda pelo Programa de Pós-graduação do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista (PPGIB/UNESP), Rio Claro, São Paulo (Brasil).

2 Doutoranda pelo Programa de Pós-graduação do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista (PPGIB/UNESP), Rio Claro, São Paulo (Brasil).

3 Professor livre docente do departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP, Presidente Prudente, SP, Brasil.

Resumo

Introdução: A ingestão calórica inadequada e a prática insuficiente de atividade física são as principais causas da obesidade e quanto mais tempo crianças ou adolescentes permanecem obesos, maior é a probabilidade de se manterem nos mesmos enquanto adultos. Dessa forma, algumas comorbidades associadas a obesidade, tal como a dislipidemia, podem desencadear nestes indivíduos. **Objetivo:** Comparar se adolescentes obesos, masculino e feminino, não praticantes de exercícios físicos também apresentavam dislipidemia. **Métodos:** A amostra foi composta por 49 adolescentes (26 meninos e 23 meninas) com idade entre 11 e 17 anos ($12,8 \pm 1,5$), não praticantes de exercício físico sistematizado, classificados como obesos pelo índice de massa corporal (IMC) de acordo com faixa etária e sexo. Para mensurar a gordura corporal (%GC) foi utilizada a absorptiometria de raios-X de dupla energia (DEXA). Para

análise do perfil lipídico triacilglicerol (TAG), colesterol total (CT), lipoproteína de baixa densidade (LDL-c), lipoproteína de muito baixa densidade (VLDL) e lipoproteína de alta densidade (HDL-c) foi realizado exame de sangue em laboratório de análises clínicas. Foram aplicados os questionários de maturação sexual e o registro alimentar de três dias para o cálculo da ingestão calórica. **Resultados:** Foi observada que o grupo feminino com maior ingestão calórica apresenta maior alteração no CT ($p=0,003$) e LDL-c ($p=0,009$), porém no grupo masculino, tais achados não foram encontrados. No caso do HDL-c ($p=0,065$), TAG ($p=0,092$) e VLDL ($p=0,069$) a comparação ficou no limite da significância. **Conclusão:** Conclui-se que adolescentes obesos não praticantes de exercício físico também apresentam concentrações lipídicas anormais e tal fato é mais acentuado no sexo feminino. Apoio financeiro: CAPES

Palavras-chave

Adolescentes, Obesidade, Exercício físico.

Promoção de saúde

Nível de atividade física de estudantes de educação física

Mateus Junior Rosa¹, Karina de Almeida Brunheroti¹, Millena Eduarda de Paulo Torres¹, Tiago Pedicini Ferreira da Silva², Luis Fabiano Barbosa¹

¹ Laboratório de Fisiologia do Exercício, UEMG – Unidade Passos, MG, Brasil.

² Centro Universitário UNIFAFIBE, Bebedouro, SP, Brasil.

Resumo

Introdução: O sedentarismo é um estilo de vida que incorpora pouca ou nenhuma atividade física e que contribui sobremaneira para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's). A prática de atividade física se mostra benéfica a medida que reduz o sedentarismo e consequentemente diversos fatores de risco que predis põem ao surgimento destas doenças. Elevadas taxas de sedentarismo aliadas ao aumento de fatores de risco tem causado grande preocupação para os órgãos de saúde pública em todo o mundo, inclusive do Brasil. Segundo o Diesporte de 2015, a população universitária brasileira compreende 7,5 milhões de pessoas e, nesta fase da vida, ocorrem grandes mudanças de hábitos estando, entre eles, a diminuição ou abandono da atividade física, a aquisição de hábitos sedentários e a maior adesão ao fumo e uso de bebidas alcólicas. Ainda, na medida em que o curso avança, o nível de atividade física diminui e isso pode ter relações com o aumento do volume de atividades acadêmicas realizadas, resultando em menos tempo para a participação em programas de atividades físicas. Por sua natureza, o curso de Educação Física sugere elevadas taxas de atividades físicas. **Objetivo:** avaliar o nível de atividade física e fatores associados de indivíduos universitários dos cursos de Educação Física da UEMG – Passos MG e da UNIFAFIBE – Bebedouro SP. **Metodologia:** um questionário composto por questões relativas a caracterização da amostra e do IPAQ versão curta, foi disponibilizado

aos alunos dos cursos de Educação Física da UEMG, unidade Passos, e UNIFAFIBE, Bebedouro, em endereço eletrônico *web* específico, de modo que estes alunos tivessem acesso ao mesmo. A amostra final do estudo foi considerada o número de formulários retornados. Os indivíduos foram classificados de acordo com orientação do Guia para aplicação do IPAQ. **Resultados:** retornaram 174 formulários, dos quais 16 foram descartados por erros de preenchimento sendo considerados para o estudo 158 formulários. A idade média dos participantes foi: UEMG - $22,8 \pm 4,5$ anos (90 alunos, 56,6% homens e 43,4% do sexo mulheres); UNIFAFIBE - $21,5 \pm 7,2$ anos (68 alunos, 60,3% homens e 39,7% mulheres). De acordo com os critérios de classificação do IPAQ, foram considerados: UEMG: 31 (34,4%) “Muito Ativos”; 40 (44,4%) “Ativos”; 16 (17,8%) Irregularmente Ativos A”; 3 (3,3%) “Irregularmente Ativo B”; 0 (0%) Sedentários; UNIFAFIBE: 30 (45,5%) “Muito Ativos”; 24 (36,4%) “Ativos”; 8 (12,1%) Irregularmente Ativos A”; Ainda, 6,7% dos alunos da UEMG e 7,4% dos alunos da UNIFAFIBE são fumantes e 57,8% UEMG e 32,4 UNIFAFIBE fazem uso de bebida alcóolica. **Conclusão:** os resultados demonstram um considerável número de indivíduos que apresentam níveis de atividade física adequados para a promoção da saúde. Isto talvez possa ser explicado pela natureza do curso. Ainda, na tentativa de reduzir ainda mais a parcela considerada inativa, programas institucionais poderiam ser propostos.

Palavras-chave

Atividade física, Qualidade de vida, Sedentarismo.

Financiamento

CNPq.

Congresso Sul Brasileiro de Atividade Física e Saúde

*Promoção de atividade física e estilos de vida
saúdáveis em diferentes contextos*

03 à 05 de Novembro de 2016

Criciúma|SC|Brasil

Comissão Organizadora

Prof. Dr. Joni Marcio de Farias - UNESC
Presidente

Prof. Dr. Ana Maria Jesuino Volpato –
UNESC
Prof. Dr. Antonio José Grande - UNESC
Prof. Dr. Cassiano Ricardo Rech – UFSC
Prof. Dr. Mathias Loch - UEL
Prof. Ms. Gustavo de Oliveira – FAV
Prof. Ms. Cleber de Medeiros - UNESC
Prof. Ms. Jairo Bressan – SATC
Eduarda Valim Pereira - UNESC
Prof. Jairo Bressan - SATC
Prof. Mari Reiter - UNESC
Prof. Sabrina Ávila – UNESC

Comissão Científica

Prof. Dra. Ana Maria Jesuino Volpato –
UNESC
Prof. Antonio Sergio Grande - UNESC
Prof. Luana Minghelli - UNESC
Prof. Vanise dos Santos Ferreiro Viero –
UNESC
Prof. Msc. Julia Casagrande
Prof. Monica Martins Binatti – UNESC
Prof. Jessica Martins Abatti - UNESC
Leandro Fernandes Maffei - UNESC

Realização

Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC
Grupo de Estudos e Pesquisa em Promoção da
Saúde – GEPPS
Curso de Educação Física



Apoio

Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde
Conselho Regional de Educação Física de Santa
Catarina – CREF3/SC



CONSELHO REGIONAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA
SANTA CATARINA

Sumário

- A prevalência de jogos virtuais ativos e atividades motoras entre os sexos com escolares..... 120
Axell José Pott Ferrando; Ícaro Zagrobelny Moura; Rafael Kanitz Braga; Simone Tetu Moysés; Samuel Jorge Moysés; Renata Iani Werneck
- A atividade física como forma de auxílio no tratamento de pessoas com transtornos mentais..... 121
Helter Luiz da Rosa Oliveira; Tatiane Motta da Costa e Silva; Mikael Felix Blanco; Raquel Cristina Braun da Silva do dos Santos; Rui Carlos Gomes Dorneles; Susane Graup
- Limiar anaeróbico baseado no ponto de deflexão da frequência cardíaca em exercício de hidroginástica 122
Luana Siqueira Andrade; Natanael Cardoso Muana Noronha; Rochele Barboza Pinheiro; Stephanie Santana Pinto; Cristine Lima Alberton
- Ginástica laboral como estratégia de promoção a saúde dos servidores técnicos da Unipampa..... 123
Luciana de Mello Viana; Victor Novo Tentardini; Susane Graup
- Prevalência de idosos que atingem as recomendações de atividade física: estudo Epifloripa Idoso 124
Guilherme Pereira Maximiano; Carla Elane Silva dos Santos; Sofia Wolker Manta; Tânia Rosane Bertoldo Benedetti; Eleonora d'Orsi; Cassiano Ricardo Rech
- Relação de FC, VO₂ e IEP em teste máximo progressivo no meio aquático realizado por mulheres jovens..... 125
Gabriela Barreto David; Luana Siqueira Andrade; Gustavo Zaccaria Schaun; Cristine Lima Alberton
- Vivências de uma profissional de educação física em um grupo de convivência na atenção básica 126
Daniela da Silva Werner
- Proporcionando a inclusão através do esporte de orientação..... 127
Carlos Luciano da Silveira Alves; Bruna Medina de Quevedo; Mauren Bergmann
- Conhecimento sobre benefícios e motivação para atividade física de adolescentes praticantes de musculação 128
Rui Carlos Gomes Dorneles; Ana Célia de Freitas Viçosa; Rafael de Souza Torres; Helter Luiz da Rosa Oliveira; Gabriel Gustavo Bergmann
- Comparação da aptidão cardiorrespiratória em policiais rodoviários federais de diferentes idades e gênero 129
Eduardo Frio Marins; Fabrício Boscolo Del Vecchio
- Associação entre aptidão física e desempenho técnico em atletas profissionais de futsal durante jogos oficiais..... 130
Lincoln Belmonte Bender; Gabriela Barreto David; Eraldo dos Santos Pinheiro; Felipe Fossati Reichert
- Encontro vida saudável: uma prática multiprofissional..... 131
João Batista de Oliveira Junior; Alice Marli Moratelli; Fernanda Cornelius Lange; Luciano Bernardes Júnior
- Efeito do exercício físico na percepção da qualidade de vida de idosos 132
Agda Silva Brito; Saulo Vasconcelos Rocha; Lelia Renata Carneiro Vasconcelos; Clarice Alves dos Santos
- Os benefícios da prática do jiu-jitsu brasileiro 133
Carlos Eduardo Izaguirre da Silva; Thiago Francisco Rodrigues; Gabriéli Deponti Bombach; Jaqueline Copetti
- Associação entre pressão arterial alterada em adolescentes e fatores de risco às doenças cardiovasculares dos pais 134
Priscila Tatiana da Silva; Cláudia Daniela Barbian; Leticia Borfe; Deise Graziela Kern; Cézane Priscila Reuter; Miria Suzana Burgos
- Efeitos do exercício aeróbico e de força sobre indicadores de adiposidade de camundongos expostos a dieta hiperlipíca 135
Stella Maria Spessato Brescianini; Helen Rebelo Sorato; Giulia Santos Pedroso; Fernanda Tavares Pereira; Mateus Fortunato Francisco; Paulo Cesar Lock Silveira; Renata Tiscoski Nesi; Ricardo Aurino Pinho
- Indicadores de afetos positivos e negativos em acadêmicos de educação física em seu processo de formação 136
Marcio Alessandro Cossio Baez
- Receio, histórico de queda e aptidão física em idosas praticantes e não praticantes de atividade física de um programa social 137
Francieli Eduarda Santana dos Santos; Gabriel Gustavo Bergmann; Mauren Lucia de Araújo Bergmann; Susane Graup
- Correlação entre o percentual de gordura e índice de massa corporal em adolescentes praticantes de natação 138
Ruan Felipe Maresana; Patrícia Esther Fendrich Magri; Victor Hugo Antônio Joaquim; Edilson Fernando de Borba; Eriberto Fleischman
- Resposta dos exercícios físicos aquáticos sobre parâmetros fisiologia, bioquímica e psicopatologia em indivíduos clinicamente diagnosticados com depressão..... 139
Luana Tortelli Pereira; Lorhan da Silva Menguer; Janaina Ventura Motta; Sindianara Mariano; Gladson Mateus Tasca; Paulo Silveira; Ricardo Aurino Pinho; Luciano Acordi da Silva
- Utilização de espaços públicos nas aulas de educação física como forma de incentivo para a prática de atividade física..... 140
Danieli Medeiros; Sabrina da Rosa Dornelles; Anabelle Helena Rodrigues de Aguiar; Anna Paula Martins Barp; Jaqueline Copetti
- Fatores motivacionais na prática de musculação: um estudo de caso em uma academia de Siderópolis/SC 141
Franciela Costacurta Fernandes

Equipe interdisciplinar na equoterapia.....	142	Relato de experiência sobre a abordagem do bullying e sua relação com a saúde nas aulas de educação física.....	154
<small>Dalva Elizabeth Serrano Ramos; Gisele Silveira Blanco; Sílvia Luci de Almeida Dias</small>		<small>Sabrina da Rosa Dornelles; Danieli Medeiros; Anabelle Aguiar; Jaqueline Copetti</small>	
Produção de lactato em diferentes níveis de aptidão muscular na execução do exercício na cadeira extensora.....	143	Perfil nutricional, lipídico e glicêmico em escolares: comparação entre hemisférios Norte, Sul, Leste e Oeste de Santa Cruz do Sul/RS.....	155
<small>Luiz Antonio Meirelles; Carla Werlang-Coelho</small>		<small>Cláudia Daniela Barbian; Priscila Tatiana da Silva; Letícia Borfe; Cézane Priscila Reuter; Miria Suzana Burgos</small>	
Efeitos de um programa de intervenção interdisciplinar sobre a aptidão física relacionada à saúde: estudo com adolescentes com sobrepeso/obesidade.....	144	Mudanças percebidas no ambiente físico e mudanças na prática de atividade física no lazer: estudo Vigicardio (2011 – 2015).....	156
<small>Letícia Borfe; Priscila Tatiana da Silva; Cláudia Daniela Barbian; Cézane Priscila Reuter; Miria Suzana Burgos</small>		<small>João Batista de Oliveira Junior; Mathias Roberto Loch</small>	
Perfil dos usuários de um parque público em Florianópolis.....	145	Perfil dermatoglífico dos atletas profissionais de padel.....	157
<small>Jessica Albuquerque Lino Da Silva; Sofia Wolker Manta; Cassiano Ricardo Rech; Joris Pazin; Mariana Gianjoppe dos Santos; Lucas Leontino Wiggers; Thuany Stahelin Kuhn</small>		<small>Eduardo Frankowiak Friedrich; Pedro Jorge Cortes Morales; Fabrício Faltarone Brasilino</small>	
O não-lugar da ginástica artística no imaginário dos acadêmicos de educação física: uma análise dos projetos de extensão.....	146	Perfil epidemiológico de idosos participantes do Projeto de Extensão Rejuvenecer com Pilates da Unipampa.....	158
<small>Arestides Joaquim Macamo</small>		<small>Thauana Silveira Gomes; Sílvia Luci de Almeida Dias</small>	
Perfil do índice de massa corporal e circunferência do pescoço dos trabalhadores da construção civil em Criciúma/SC.....	147	Sedentarismo e perfil alimentar de estudantes do ensino fundamental e médio de uma escola pública.....	159
<small>Bárbara Regina Alvarez; Mariana Salvaro Coan; Kamyla Raimundo Costa; Ana Maria Volpato</small>		<small>Luiz Fernando Schalter; Diego José Cifuentes</small>	
Atividade física no lazer em homens e mulheres e variáveis do ambiente percebido - um estudo longitudinal.....	148	Programa hiperdia: ações de promoção à saúde com usuários de uma estratégia de Saúde da Família de Uruguaiana/RS.....	160
<small>Joris Pazin; Mariana Gianjoppe dos Santos; Lucas Leontino Wiggers; Marcelo Dutra Della Justina; Guilherme Barardi; Jessica Albuquerque Lino Da Silva; Sofia Wolker Manta; Cassiano Ricardo Rech</small>		<small>Tatiane Motta da Costa e Silva; Helter Luiz da Rosa Oliveira; Franciele Machado dos Santos; Raquel Cristina Braun da Silva; Jeferson Luiz da Silva Cardoso; Susane Graup</small>	
Efeito de um programa exercícios físicos supervisionados sobre parâmetros de fisiologia, bioquímica e psicopatologia em hipertensos.....	149	Atividade física habitual de escolares.....	161
<small>Claudiomir Da Rosa Sebastiana; Rubia Pirola Montini; Ariane Alves; Luana Tortelli Pereira; Lorhan da Silva Menguer; Paulo César Silveira; Ricardo Aurino Pinho; Luciano Acordi Da Silva</small>		<small>Gisele Rillo Vasconcelos; Letícia Corrêa Vaz; Bruna Herrera Vieira; Jozyê Milena da Silva Guerra; Phillip Vilanova Ilha</small>	
Corrida de orientação adaptada nas aulas de educação física escolar.....	150	O papel da suplementação de taurina sobre as alterações morfológicas e o dano oxidativo na lesão muscular por modelo experimental de overuse..	162
<small>Patrícia da Rosa Louzada da Silva; Fabiana Celente Montiel</small>		<small>Helen Rebelo Sorato; Giulia Santos Pedroso; Fernanda Tavares Pereira; Stella Maria Spessato Brescianini; Mateus Fortunato Francisco; Paulo Cesar Lock Silveira; Renata Tiscoski Nesi; Ricardo Aurino Pinho</small>	
Medidas e avaliação despertando o interesse pelo tema saúde nas aulas de educação física.....	151	Desenvolvimento de um instrumento para identificar as barreiras para a prática de atividade física em crianças.....	163
<small>Jéssica Mello; Vanela Soares; Juliane Calixto; Jaqueline Copetti</small>		<small>Patrícia Becker Engers; Anne Ribeiro Streb; Gabriel Gustavo Bergmann; Marcelo Cozzensa da Silva</small>	
Educação física e esportes paralímpicos na escola.....	152	Sedentarismo, hábitos alimentares e força muscular em idosos residentes em município de pequeno porte.....	164
<small>João Henrique Mendes Soares; Phillip Vilanova Ilha</small>		<small>Camila Jeanine Gonçalves Rego; Clarice Alves dos Santos; Saulo Vasconcelos Rocha; André Philippe Pimentel Coutinho; Lelia Renata Carneiro Vasconcelos</small>	
UNESC Funcional – Programa de Treinamento Funcional destinado ao combate da Síndrome Metabólica.....	153		
<small>Ian Rabelo Gabriel; Cárita Rosso; Morgania Euzébio Ricardo; Francine Costa de Bom; Bárbara Regina Alvarez; Ana Maria Volpato</small>			

Significado da prática esportiva de handebol em pessoas amputadas: estudos de casos na Região Sul/SC.....	165	Promovento atividade física em diferentes ambientes e locais	177
Andréia da Silveira Gonçalves; Cristina Adriana Rodrigues Kern		Luciano Tadiello Marasca; Bruna Adamar Castelhana Soares	
Conhecimento sobre atividade física e saúde de ingressantes do curso de educação física	166	Contribuições da aprendizagem por projetos nos níveis de atividade física habitual e estado nutricional de escolares	178
Vinicius Guadalupe Barcelos Oliveira; Otávio Amaral de Andrade Leão; Tiago Silva dos Santos; Marcelo Cozzenza da Silva		Phillip Vilanova Ilha; Susane Graup; Jaqueline Copetti	
Uso de práticas integrativas complementares por profissionais de educação física no Sistema Único de Saúde	167	Avaliação de comportamentos preventivos de adolescente de uma escola pública de Criciúma	180
Pablo Antonio Bertasso de Araújo; Cecília Stahelin Coelho; Katiucia de Souza Amorim; Cassiano Ricardo Rech		Aline Maria Garcia; Vanise Santos Ferreira Viero; Maria Helena Pedroso; Leandro Fernandes Maffei; Joni Marcio Farias; Denise Nuernberg; Susane Raquel Perico Pavei	
Relato de experiência sobre a intervenção do PIBID/ Educação Física: Festival de Atletismo Escolar.....	168	Força muscular de indivíduos portadores de HIV.....	182
Anabelle Aguiar; Sabrina da Rosa Dornelles; Danieli Medeiros; Marta Iris Camargo Messias da Silveira; Jaqueline Copetti; Susane Graup		Janaina Tomé da Silva Bet; Marco Antonio dos Santos; Geiziane Laurindo de Moraes; Leandro Fernandes Maffei; Julia Casagrande Bitencourt; Joni Marcio de Farias	
Grupo lazer e cultura, ampliando olhares e promovendo saúde através da dança de rua e esportes de quadra	169	Diferentes percepções sobre saúde no contexto escolar	184
Alexandre Floriano Gomes		Jaqueline Copetti; Rhenan Ferraz de Jesus; Marcelli Evans T. dos Santos; Karoline Goulart Lanes; Simone Lara; Phillip Vilanova Ilha	
Métodos de preparação física no futebol: relato de experiência.....	170	Parâmetros fisiológicos e antropométricos durante 8 semanas de treinamento funcional	186
Andrey Piegas Piffero; Phillip Vilanova Ilha		Ian Rabelo Gabriel; Morgania Euzébio Ricardo; Larissa Bernardo Dezan; Joni Marcio de Farias; Francine Costa de Bom; Bárbara Regina Alvarez; Ana Maria Volpato	
A prevalência de doenças crônicas e uso de fármacos em idosos participantes do Programa de Atenção Multidisciplinar a Saúde do Idoso (PAMSI).....	171	Informações a respeito da saúde sexual e reprodutiva de adolescentes do ensino fundamental de uma cidade do sul catarinense	188
Larissa Bernardo Dezan; Daiana da Rosa Santiago de Souza; Morgania Euzébio Ricardo; Cálita Rosso; Ian Rabelo Gabriel; Francine Costa de Bom; Bárbara Regina Alvarez; Ana Maria Volpato		Felipe Irineu; Priscila Roberta Cardoso; Daniele Jeremias; Bruna Candido Marques; Amanda Cristina Maciel Leandro; Gustavo Gomes Correia; Thayana Resende Martins; Gustavo de Oliveira	
Efeito do exercício físico na percepção da qualidade de vida de idosos	172	Incidência de asma em escolares do ensino fundamental das Redes Municipal, Estadual e Privada de Araranguá/SC.....	190
Agda Silva Brito; Saulo Vasconcelos Rocha; Lelia Renata Carneiro Vasconcelos; Clarice Alves dos Santos		Ana Paula do Canto Justino; Maria Eduarda Nunes Garcia; Daniele Jeremias; Felipe Irineu; Jenifer Lessa Werner; Vanusa Paulino Custódio; Gustavo de Oliveira	
Nível de atividade física em pacientes idosos cardiopatas atendidos no ambulatório do Hospital Santa Casa de Curitiba/PR.....	173	Atuação profissional do educador físico na atenção básica: uma forma de intervenção não medicamentosa através de visitas domiciliares	192
Leonardo Augusto Becker; Bruno Giglio de Oliveira		Caroline Maria Franke; Valéria Baccarin Ianiski; Marli Kronbauer	
Prevenção de acidentes aquáticos no ambiente escolar através de jogos e brincadeiras	174	Nível de aptidão física de atletas de handebol feminino ingressantes num programa de treinamento funcional na cidade de Araranguá/SC.....	194
Fagner Amauri da Silva Viana		Patrícia de Freitas; Andrey Ferreira Valim; Gustavo de Oliveira	
Sedentarismo e perfil alimentar de estudantes do ensino fundamental e médio de uma escola pública.....	175	Percepção da imagem corporal de adolescentes escolares participantes do programa de promoção em saúde.....	196
Luiz Fernando Schullter; Diego José Cifuentes		Leandro Fernandes Maffei; Vanise dos Santos Ferreira Viero; Maria Helena da Luz Pedroso; Aline Maria Garcia; Geiziane Laurindo de Moraes; Ian Rabelo Gabriel; Eduarda Valim Pereira; Denise Nuernberg	
Variáveis antropométricas dos alunos iniciantes do projeto Unesc-funcional	176		
Morgania Euzébio Ricardo; Airtton Spillere Dalmagro Junior; Ian Rabelo Gabriel; Larissa Bernardo Dezan; Daiana Santiago; Joni Marcio de Farias; Francine Costa de Bom; Bárbara Regina Alvarez; Ana Maria Volpato			

Nível de aptidão física dos escolares do ensino fundamental e médio da Cidade de Criciúma/SC	198	Perfil da aptidão física de atletas amadores da modalidade de futebol em uma cidade litorânea do Sul de Santa Catarina.....	222
Eduarda Valim Pereira; Rafael Colares Antunes; Geiziane Laurindo de Moraes; Maria Helena da Luz Pedroso; Ian Rabelo Gabriel; Monica Martins Binatti; Leandro Fernandes Maffei; Joni Marcio de Farias		Andrey Ferreira Valim; Patricia de Freitas; Juliana Valente da Silva; Gustavo de Oliveira	
Motivação de escolares com jogos virtuais ativos.....	200	Conhecimento prévio sobre atividade física de escolares adolescentes.....	224
Ícaro Zagrobelny Moura; Axell José Pott Ferrando; Dênis de Lima Greboggy; Rafael Kanitz Braga; Simone Tetu Moysés; Samuel Jorge Moysés; Renta Iani Werneck		Vanise dos Santos Ferreira Viero; Patrícia Pilatti; Schayane Homem; Leandro Fernandes Maffei; Maria Helena da Luz Pedroso; Aline Maria Garcia; Joni Marcio de Farias	
Abordagem sociocultural em livros didáticos de biologia: a temática saúde em foco.....	202	Contribuição do exercício físico na composição corporal de pacientes soro positivos	226
Rhenan Ferraz de Jesus; Jaqueline Copetti		Marco Antonio dos Santos; Janaina Tomé da Silva Bet; Geiziane Laurindo de Moraes; Julia Casagrande Bitencourt; Leandro Fernandes Maffei; Joni Marcio Farias	
A prática do Stand Up Paddle (SUP) relacionada à saúde	204	Fatores sociodemográficos associados ao excesso de peso em escolares	228
Marcelo Dutra Della Justina; Verônica Werle		Anne Ribeiro Streb; Gabriel Gustavo Bergmann	
Análise comparativa da qualidade de vida dos acadêmicos de Graduação de Educação Física Bacharelado e Ciência da Computação.....	206	Nível de atividade física: percepção de saúde e estresse em adultos	230
Gabriel Lunardi Agostinho; Ana Cristina da Silva Mendes Huber; Jaqueline Caetano; Kassiane Dutra; Lucas Corrêa Preis; Giseli Orben; Morgana Maria Cascaes Montanha; Greice Lessa		Marcos Ferrari; Deivid Cristiano Cooper Alves; Bruna Adamar Castelhana Soares; Gabriel Gustavo Bergmann	
Grupo de exercício físico mulher e movimento-um relato de experiência	208	Percepção da imagem corporal de escolares do 9º ano do ensino fundamental da cidade de Araranguá/SC.....	232
Mônica Martins Binatti; Geiziane Laurindo de Moraes; Ian Rabelo Gabriel; Larissa Nunes da Silva; Aline Maria Garcia; Denise Nuernberg; Susane Raquel Périco Pavei; Joni Márcio de Farias		Maria Eduarda Nunes Garcia; Daniele Jeremias; Felipe Irineu; Ana Paula do Canto Justino; Aline Patrício Costa; Jenifer Lessa Werner; Vanusa Paulino Custódio; Gustavo de Oliveira	
Promoção da atividade física e saúde no contexto da estratégia de saúde da família: uma experiência com o "remexa-se"	210	Incidência do consumo de bebidas alcoólicas e cigarro em escolares de criciúma	234
Kassiane Dutra; Lucas Corrêa Preis; Giseli Orben; Jaqueline Caetano; Greice Lessa; Franciele Jacinto Coan; Karla Pickler Cunha		Ian Rabelo Gabriel; Eduarda Valim Pereira; Leandro Fernandes Maffei; Geiziane Laurindo de Moraes; Maria Helena Pedroso; Joni Marcio de Farias	
Prática de exercícios físico em adolescentes – realidade de estudantes de Criciúma/SC.....	212	Controle glicêmico, nível de atividade física, farmacoterapia e comportamento alimentar de diabéticos que fazem automonitoramento domiciliar de glicemia capilar	236
Maria Helena da Luz Pedroso; Vanise dos Santos Ferreira Viero; Geiziane Laurindo de Moraes; Leandro Fernandes Maffei; Aline Maria Garcia; Ian Rabelo Gabriel; Eduarda Valim Pereira; Joni Marcio de Farias		Bruno Giglio de Oliveira; Camila Malinoski Silva; Diego Spinoza; Leonardo Augusto Becker; Patrícia Lyjak	
Vivências da formação de profissionais de educação física na residência multiprofissional inseridos no NASF de municípios do Litoral Norte Catarinense.....	214	Relação do IMC com níveis de aptidão física de escolares	238
Alexandre Floriano Gomes; Daniela da Silva Werner; João Batista de Oliveira Junior; Thais Silveira Barcelos;		Luana Cademartori Minghelli; Joni Márcio de Farias	
Adolescência a partir de três dimensões: imagem corporal, relações pessoais e adaptação à nova escola	216	Perfil físico de pessoas com síndrome de down ingressantes em um programa de treinamento de atletismo em Araranguá/SC.....	240
Mariana Gamino da Costa; Rose Silva		Vanusa Paulino Custódio; Jenifer Lessa Werner; Juliana Valente; Priscila Roberta Cardoso; Maria Eduarda Nunes Garcia; Ana Paula do Canto Justino; Daniele Jeremias; Gustavo de Oliveira ³	
Projeto nadar: possibilidade prática para estudantes das escolas públicas de Uruguaiana/RS	218	Desafios na tutoria de professores de educação física na residência multiprofissional em saúde	242
Amanda Machado Teixeira; Susane Graup		Susane Graup; Phillip Vilanova Ilha	
Vovôlei: extensão estimulando o lazer com promoção da saúde.....	220	Os processos didáticos das aulas de ginástica: modalidade de step training	244
Daniel dos Santos de Jesus; Cláudio Sérgio da Costa; Adalberto Alves de Castro; Rodrigo Moraes Krueel		Grazielle Magnus Porto; Francine Costa De Bom; Ana Maria Volpato; Bárbara Regina Alvarez; Elisa Pereira Souza	

Proporcionando a inclusão através do esporte de orientação	246	A utilização da avaliação física para a prescrição de exercícios em academias de Araranguá/SC.....	268
Carlos Luciano da Silveira Alves; Bruna Medina de Quevedo; Mauren Bergmann		Jenifer Lessa Werner; Vanusa Paulino Custódio; Juliana Valente; Ana Paula do Canto Justino; Daniele Jeremias; Maria Eduarda Nunes Garcia; Priscila Roberta Cardoso; Gustavo de Oliveira	
Nova esperança do sul! Novos aprendizados, novos saberes!.....	248	Esporte-educação como estratégia para elevar as percepções de competência, inclusão e integração de crianças nos diferentes ambientes esportivos escolares	270
Carmem Maria Silva dos Santos; Anderson Soares Martins		Daniel Andrade Geraldí; Edgar Zanini Timm; Norberto da Cunha Garin	
Nível de atividade física habitual das agentes comunitárias de saúde	250	Associação entre transporte ativo, ambiente percebido e tempo de deslocamento em adolescentes de Escolas Estaduais de Curitiba/PR	272
Geiziane Laurindo de Moraes; Mônica Martins Binatti; Eduarda Valim Pereira; Ian Rabelo Gabriel; Maria Helena da Luz Pedroso; Leandro Fernandes Maffei; Denise Nuernberg; Joni Marcio de Farias		Diego Spinoza; Christiane Opuzka Machado; Doroteia Aparecida Höfelmann	
Efeito de ações educativas sobre estilo de vida saudável na atenção básica em um contexto de alta vulnerabilidade social.....	252		
Nayara Formenton da Silva; Lorena Jorge Lorenzi; Ariel Donatti; Gabriela Cabral Di Lourenço; Adriele Evelyn Ferreira da Silva; Camila Tiome Baba; Grace Angélica de Oliveira Gomes			
Informações acerca da saúde mental de adolescentes do 9º ano do ensino fundamental de diferentes redes de ensino de Araranguá/SC.....	254		
Daniele Jeremias; Priscila Roberta Cardoso; Felipe Irineu; Maria Eduarda Nunes Garcia; Ana Paula do Canto Justino; Jenifer Lessa Werner; Vanusa Paulino Custódio; Gustavo de Oliveira ³			
Sobrepeso, obesidade infantil e educação física: um perfil epidemiológico em crianças de uma escola da rede pública do Município de Orleans/SC.....	256		
Eloizi Dalmagro; Claudio Sérgio da Costa; Karla Pickler Cunha; Lucas Corrêa Preis; Giseli Orben; Jaqueline Caetano; Kassiane Dutra; José Augusto Alves Júnior			
Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional de um grupo de idosos da Região Noroeste do Rio Grande do Sul	258		
Juliedy Waldow Kupske; Luiz Serafim de Melo Lói; Moane Marchesan Krug; Vandressa Kupske			
A escala de Borg como instrumento de mensuração da intensidade de aulas de Zumba®	260		
Franciele Zilli Sartor; Elisa Pereira Souza; Francine Costa de Bom; Julia Choseck Zacarão; Ana Maria Volpato; Bárbara Regina Alvarez			
Perfil de aptidão física de agentes comunitários de saúde	262		
Mônica Martins Binatti; Mariléia Reiter; Geiziane Laurindo de Moraes; Eduarda Valim Pereira; Ian Rabelo Gabriel; Joni Márcio de Farias			
Comportamentos relacionados à prática de atividade física em escolares do 9º ano do ensino fundamental da cidade de Araranguá/SC	264		
Priscila Roberta Cardoso; Felipe Irineu; Daniele Jeremias; Bruna Candido Marques; Amanda Cristina Maciel Leandro; Jenifer Lessa Werner; Vanusa Paulino Custódio; Gustavo de Oliveira			
Flexibilidade e força abdominal de mulheres praticantes de musculação de uma academia de Araranguá/SC	266		
Juliana Valente da Silva; Jenifer Lessa Werner; Vanusa Paulino Custódio; Patrícia de Freitas; Andrey Valim; Gustavo de Oliveira			

Resumo

A prevalência de jogos virtuais ativos e atividades motoras entre os sexos com escolares

Axell José Pott Ferrando^{1,2}; Ícaro Zagrobelny Moura^{1,2}; Rafael Kanitz Braga^{1,2}; Simone Tetu Moysés²; Samuel Jorge Moysés²; Renata Iani Werneck²

1 Grupo de Pesquisa em Comportamento Motor. 2 Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Curitiba-PR, Brasil.

Resumo

Introdução: As tecnologias são frequentemente relacionadas com o estilo de vida sedentário e o aumento do índice de massa corporal, em especial o uso excessivo (≥ 15 horas semanais) de jogos virtuais (Mänikkö, Billieux & Kääriäinen 2015). No entanto a oferta de jogos virtuais ativos (JVA) pode ser uma escolha considerável para obter maior adesão à prática de atividade física comparada com outras atividades motoras convencionais. Mesmo os JVA podendo não ser tão acessíveis economicamente, eles contribuem como uma alternativa para que os escolares possam realizar uma atividade física, dentro e fora do ambiente escolar. **Objetivo:** Em vista disso, o objetivo do trabalho foi verificar a prevalência entre os JVA e atividades motoras convencionais com escolares. **Metodologia** Participaram de uma coleta 330 escolares com idade \bar{x} 14,5 anos ($\pm 1,35$ anos) de ambos os sexos. Foram avaliadas através de um questionário contendo 13 questões referentes aos JVA. Os dados foram tabulados no software IBM SPSS 24.0 e foram analisados com o teste χ^2 , diminuindo a amostra para 286 escolares devido aos missings. **Resultados:** Após a análise de frequência foi constatado que a maioria da amostra pertence a escolares do sexo feminino (51,4%), este que obteve prevalência na atividade “andar de bicicleta” (34%) e os JVA como segunda opção (22,4%). Já os escolares do sexo masculino preferiram a atividade “musculação” (28,8%), seguido dos JVA (25,9%). A escolha dos JVA como uma das atividades preferidas pode ser explicada pela teoria do flow de Csikszentmihalyi (1990) onde o indivíduo fica tão imerso em sua atividade que nada além dela importa, até mesmo quando existe uma possível dificuldade de realização, esta atividade pode ser prazerosa, contanto

que o indivíduo tenha habilidade para completá-la. Segundo Wan & Chiou (2006) o jogo virtual de maneira geral, apresenta diversas formas de atingir o estado de flow, pois ele utiliza sistema de feedback imediato, adequação de habilidade, combinação entre ação e raciocínio, senso de controle da tarefa, propósito de jogo bem definido, entre outros. Também foi evidenciado por Freitas et al (2014) que os JVA podem ser uma ferramenta com alto potencial didático para a realização de atividade física no contexto escolar. Em seu artigo foi apresentado que 66,5% dos escolares preferiram o uso dos JVA quando comparados com os conteúdos tradicionais. Alves (2007) também aponta que existe uma possível desmotivação do escolar na prática da aula de educação física, citando diversos fatores para isso, sendo eles: a falta de diversificação pedagógica; relacionamento professor-aluno; a metodologia do ensino dos conteúdos; possível “abandono” do professor em relação à turma (onde o professor apenas dispõe o material desejado pela mesma e recolhe no final da aula); déficit de profissionais que tentam reverter essa situação; entre outros. Além da motivação para a realização da aula de educação física escolar, os JVA também podem despertar o interesse para outras modalidades esportivas, como foi indicado no estudo de Vaghetti et al (2014), além disso, também podem ser utilizados como parte do aquecimento para os exercícios físicos. **Conclusão:** Mesmo sendo uma atividade recente para a prática de atividade física, houve grande aceitação dos escolares, sendo escolhida como segunda atividade preferida dentre todas as opções disponíveis em ambos os sexos.

Palavras-chave

Escolares, Vídeo Game, Atividade Motora, Saúde.

Resumo

A atividade física como forma de auxílio no tratamento de pessoas com transtornos mentais

Helter Luiz da Rosa Oliveira¹; Tatiane Motta da Costa e Silva¹; Mikael Felix Blanco¹; Raquel Cristina Braun da Silva dos Santos¹; Rui Carlos Gomes Dorneles¹; Susane Graup¹

¹ Programa de Residência Multiprofissional Integrada em Saúde Mental Coletiva; Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

Resumo

A prática regular e orientada de atividade física provoca impactos na melhoria da qualidade de vida, seja na esfera social, cognitiva ou motora, podendo ser significativa no tratamento dos usuários dos serviços de saúde mental. As práticas corporais podem se tornar um importante instrumento terapêutico, contendo sentido e significado para os usuários. Diante disso, esse estudo teve como objetivo relatar as atividades desenvolvidas com usuários de um Centro de Atenção Psicossocial II (CAPS II) de Uruguaiana/RS. Caracteriza-se por ser de natureza descritiva relatando uma experiência vivenciada por residentes do Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva da Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Camps Uruguaiana. As atividades desenvolveram-se de abril a setembro de 2016, envolvendo práticas variadas como atividades recreativas, esportivas e de expressão corporal, ministradas nas dependências do CAPS II e em espaços públicos como parques e praças, sendo essas atividades realizadas quatro vezes por semana, de intensidade leve à moderada. Conforme o decorrer das práticas foi possível perceber que os usuários

apresentaram uma melhora em seu tratamento, visto que os efeitos adversos do uso de medicações são atenuados pela prática regular de atividade física, além de melhorias na mobilidade e condicionamento físico. Além disso, contribui para diminuição da ansiedade, melhora no convívio social e autoestima refletindo na qualidade de vida destes usuários. As atividades funcionam também como um recurso inclusivo e cooperativo, estimulando o trabalho em equipe, a socialização, o respeito e a confiança entre eles. No entanto, as dificuldades encontradas por alguns usuários no entendimento das atividades e a continuidade ao tratamento acabam sendo uma barreira que compromete os ganhos pela prática regular de atividade física. Por fim, apesar das dificuldades e das limitações encontradas ao longo deste período de atividades, percebe-se que é possível proporcionar aos usuários do CAPS II uma prática prazerosa que age de forma direta e significativa em seu tratamento, tanto em aspectos biológicos quanto em aspectos psicológicos. As atividades continuarão ao longo dos próximos meses, das quais se espera continuar auxiliando no tratamento destes usuários.

Palavras-chave

Atividade Motora, Saúde, Serviços de Saúde Mental.

Resumo

Limiar anaeróbio baseado no ponto de deflexão da frequência cardíaca em exercício de hidroginástica

Luana Siqueira Andrade¹; Natanael Cardoso Muana Noronha¹; Rochele Barboza Pinheiro¹; Stephanie Santana Pinto¹; Cristine Lima Alberton¹

¹ Universidade Federal de Pelotas

Resumo

Introdução: A associação significativa entre o ponto de deflexão da frequência cardíaca (PDFC) e o método ventilatório tem sido verificada em diferentes exercícios de hidroginástica. Todavia, são escassos estudos que verifiquem essa associação com o limiar de lactato (LL), acessando dados de frequência cardíaca (FC) e índice de esforço percebido (IEP). **Objetivo:** Verificar a concordância da FC, IEP e cadência (CAD) correspondentes ao limiar anaeróbio entre os métodos PDFC e LL e acessar a relação entre os métodos durante a execução de um exercício de hidroginástica. **Métodos:** Dezesesseis homens jovens (24 ± 6 anos) realizaram o protocolo experimental que consistiu na execução de um teste máximo durante o exercício corrida estacionária. A FC foi monitorada a cada 30 s e lactato e IEP foram mensurados ao final de cada estágio. O limiar anaeró-

bio foi identificado para cada método por fisiologistas experientes. Teste T pareado, análise de *Bland-Altman* e Correlação de Pearson foram utilizados para a análise de dados ($\alpha=0,05$). **Resultados:** A FC apresentou concordância entre os métodos PDFC e LL, enquanto CAD e IEP apresentaram valores significativamente mais elevados no método PDFC, resultando em uma ausência de concordância aceitável entre os métodos. Correlações fortes e significativas ($p < 0,001$) foram verificadas entre os métodos de determinação do limiar anaeróbio para FC ($r=0,782$), CAD ($r=0,891$) e IEP ($r=0,824$). **Conclusões:** A FC apresentou concordância e correlação significativa entre os métodos PDFC e LL. Dessa forma, a FC determinada pelo PDFC pode ser utilizada para a prescrição da intensidade da corrida estacionária no meio aquático em homens jovens.

Palavras-chave

Exercício; Hidroterapia; Homens.

Resumo

Ginástica laboral como estratégia de promoção a saúde dos servidores técnicos da Unipampa

Luciana de Mello Viana¹; Victor Novo Tentardini¹; Susane Graup¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa) – Campus Uruguaiiana.

Resumo

A grande incidência de lesões e doenças relacionadas ao trabalho acabam gerando elevados índices de absenteísmo, bem como, elevado custo às empresas e aos cofres públicos. Neste sentido, a Ginástica Laboral (GL) é um programa de exercícios voltado especificamente para trabalhadores que realizam atividades que podem originar Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). Desta forma, as empresas buscam humanizar seu ambiente de trabalho utilizando-se da GL como estratégia de promoção da saúde, trabalhando aspectos físicos, mentais e emocionais dos funcionários. Diante destas informações, este estudo visa analisar os efeitos da GL na saúde dos servidores técnicos da Universidade Federal do Pampa (Unipampa) – Campus Uruguaiiana. Para tanto, as atividades desenvolvem-se três vezes por semana: segundas e quartas-feiras realiza-se a GL Compensatória no local de trabalho, com exercícios específicos e duração de 15 minutos; enquanto que, nas sextas-feiras, os servidores são encaminhados a uma sala adaptada para a aplicação da GL de Relaxamento, com duração de 20 minutos. Neste dia, são realizados alongamentos e relaxamentos diferenciados, nos quais acessórios como bolas suíça, bam-

bolês, bolas cravo e bastões são utilizados, além de meditação guiada. Somado a estas atividades, os participantes passam por avaliações periódicas de pressão arterial, glicemia, frequência cardíaca e medidas antropométricas. Além disso, após seis meses de intervenção, foi aplicado um questionário a fim de identificar a percepção dos participantes sobre os efeitos da GL sobre a sua saúde. Atualmente o projeto atende 43 servidores de ambos os sexos. Destes, todos apresentam níveis glicêmicos normais, porém 18,5% possuem hipertensão arterial e 44,4% sobrepeso. Embora os resultados sejam preliminares, os praticantes demonstram melhoras na postura, flexibilidade, respiração e na sua disposição para o trabalho. Em relação à GL, 93,7% do grupo acredita ser necessária para sua saúde e considera agradável; 75% acreditam que a GL traz melhoras ao seu dia de trabalho, no qual o relaxamento muscular foi o benefício mais citado (30%). Baseado nestes resultados, conclui-se que a GL constitui uma importante estratégia de promoção à saúde e bem-estar dos servidores técnicos da Unipampa, sendo importante que medidas fossem tomadas para expandir os serviços na universidade.

Palavras-chave

Promoção da saúde; Flexibilidade; Relaxamento.

Financiamento

Pró-reitoria de Extensão da Universidade Federal do Pampa (Unipampa).

Resumo

Prevalência de idosos que atingem as recomendações de atividade física: estudo EpiFloripa Idoso

Guilherme Pereira Maximiano¹; Carla Elane Silva dos Santos¹; Sofia Wolker Manta¹; Tânia Rosane Bertoldo Benedetti¹; Eleonora d'Orsi¹; Cassiano Ricardo Rech¹

¹ Universidade Federal de Santa Catarina

Resumo

Introdução: A Organização Mundial da Saúde recomenda a prática de pelo menos 150 minutos/semana de atividade física (AF) de intensidade moderada e/ou vigorosa (AFMV) para alcançar benefícios para a saúde. Porém, a maior parte dos estudos investigou essa prevalência por meio de medidas autorrelatadas e poucas informações são oriundas de medidas de acelerometria. **Objetivo:** Descrever a prevalência de idosos que cumprem as recomendações de AFMV, de acordo com as variáveis sociodemográficas. **Método:** Trata-se de um estudo transversal com 484 idosos (≥ 60 anos), participantes do estudo 'EpiFloripa Idoso' em 2009/2010 e reavaliados em 2013/2014. Acelerômetros da Actigraph (modelos GT3X/GT3X+) foram utilizados durante sete dias consecutivos. Os idosos foram classificados segundo o nível de AF de acordo com as recomendações atuais. Foi realizado teste de Qui-Quadrado entre as variáveis categóricas e as recomendações de atividade física (≥ 150 min/sem) e comparados com o sexo (masculino/feminino), idade (60-69, 70-79, ≥ 80 anos), escola-

ridade (0-4, 5-11, ≥ 12 anos) e estado nutricional (peso normal e excesso de peso). **Resultados:** Foram válidos os dados de 425 idosos (62,3% mulheres); 44,7% com 60 a 69 anos, 40,2% com baixos níveis de escolaridade e 56,5% com excesso de peso. A prevalência geral de idosos que cumprem as recomendações foi de 30,5% (IC95%: 26,4-35,2), com maior prevalência entre homens (43,7%; IC95% 36,2-51,6), com 60 a 69 anos (40,5%; IC95% 33,7-47,7), com ≥ 12 anos de estudo (42,9%; IC95% 34,2-52,0) e peso corporal adequado (39,1%; IC95% 32,3-46,5). **Conclusão:** A maior parte dos idosos não atingem as recomendações atuais de AFMV, se assemelhando a estudos internacionais, mas quando comparados às demais capitais do Brasil, maior percentual foi encontrado. Embora a cidade de Florianópolis apresente características que favorecem a prática de AF (praias, orlas, praças etc.), ações em promoção de saúde e intervenções devem ser incentivadas e reforçadas, tendo em vista que a maioria dos idosos não adota a AFMV no seu cotidiano, e, portanto não alcançam benefícios para a saúde.

Palavras-chave

Atividade física, Envelhecimento, Saúde, Idoso, Acelerometria.

Resumo

Relação de FC, VO₂ e IEP em teste máximo progressivo no meio aquático realizado por mulheres jovens

Gabriela Barreto David¹; Luana Siqueira Andrade¹; Gustavo Zaccaria Schaun¹; Cristine Lima Alberton¹

¹ Universidade Federal de Pelotas.

Resumo

O objetivo do presente estudo foi verificar a relação entre consumo de oxigênio (VO₂), frequência cardíaca (HR) e índice de esforço percebido (IEP) em teste aquático incremental máximo realizado por mulheres jovens durante o exercício de hidroginástica corrida estacionária. Além disso, esse estudo teve como objetivo verificar a relação entre essas variáveis e a cadência (CAD) realizada durante o teste. Treze mulheres jovens universitárias (23,2 ± 1,7 anos) realizaram um teste aquático incremental máximo durante a corrida estacionária. O protocolo experimental iniciou com uma cadência de 80 bpm, seguida por aumentos de 10 bpm a cada minuto até a exaustão. VO₂, FC e IEP foram medidos ao longo do teste. Análises de regressão linear e polinomial foram realizadas para determinar a relação entre o percentual do VO₂ de pico

(%VO_{2pico}), percentual da FC máxima (%FC_{max}), IEP e CAD, e como resultado o melhor ajuste foi adotado para cada análise ($\alpha = 0,05$). A regressão polinomial mostrou o melhor ajuste para todas as análises. Os dados revelaram relações significativas ($p < 0,001$) entre %VO_{2pico} e %FC_{max} ($r = 0,858$), %FC_{max} e IEP ($r = 0,823$) e %VO_{2pico} e IEP ($r = 0,871$). Quanto à relação entre essas variáveis supracitadas e a cadência, todas foram significativas ($p < 0,001$), com $r = 0,832$ para CAD e %FC_{max}, $r = 0,877$ para CAD e %VO_{2pico} e $r = 0,878$ para CAD e IEP. Foi concluído que todas as variáveis analisadas são associadas e suas relações são polinomiais do tipo quadrática. Com base nas conclusões, instrutores e treinadores podem utilizar as relações positivas entre as variáveis para prescrever de forma eficiente sessões de treinamento no meio aquático.

Palavras-chave

Consumo de oxigênio; Frequência cardíaca; Hidroginástica.

Resumo

Vivências de uma profissional de educação física em um grupo de convivência na atenção básica

Daniela da Silva Werner¹

¹ Residência Multiprofissional em Atenção Básica/ Saúde da Família – UNIVALI.

Resumo

Introdução: A inserção do profissional de educação na atenção básica (AB) ainda é incipiente. Em 2006 com a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) é que se dá maior importância à prática de atividades físicas, mas somente em 2008 com a criação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) é que se regulamenta a profissão da educação física. **Objetivo:** Socializar as experiências de uma residente profissional de educação física em um grupo de convivência de uma unidade básica de saúde de Balneário Piçarras. **Métodos:** As experiências são vivenciadas através dos encontros do grupo. **Resultados:** O grupo de convivência Bem-Te-Vi de Balneário Piçarras (SC) tem por objetivo geral promover a saúde da população através de práticas integrativas e de socialização. As ações giram em torno de práticas corporais diversas, como danças, ginásticas, alongamentos, jogos e brincadeiras. A cada encontro o público foi aumentando significativamente. Hoje contamos com uma média de vinte participantes, na maioria deles, idosos. Realizamos os encontros 2 vezes por semana, em que um dia é dedicado para exercícios de alongamento, for-

talecimento muscular e melhora da postura, e o outro dia é dedicado às danças, jogos e brincadeiras. Há uma equipe da Residência Multiprofissional em Atenção Básica/Saúde da Família – Univali, envolvida, contando com psicólogo, fonoaudiólogo, odontólogo, fisioterapeuta, profissional de educação física, nutricionista, enfermeiro, além das agentes comunitárias de saúde. A residente profissional de educação física participa ativamente nos encontros do grupo, ministrando as aulas de dança (ritmos brasileiros, ritmos latinos, dança sênior, entre outros) além de brincadeiras e jogos. Mas não é apenas ela que ministra os encontros, sempre há a participação do NASF do município, de pessoas da comunidade, e da própria equipe ESF (Estratégia Saúde da Família). A intenção é que a própria ESF dê conta de programar os encontros do grupo e o NASF apenas auxilie. **Conclusão:** A Residência proporciona uma formação dentro da realidade da AB, o que é de grande valia. A profissão da educação física está tomando espaço neste cenário de forma gradativa, o que é um processo necessário em virtude dos rumos que a sociedade está tomando.

Palavras-chave

Promoção da saúde, Educação Física, Atenção Básica.

Resumo

Proporcionando a inclusão através do esporte de orientação

Carlos Luciano da Silveira Alves¹; Bruna Medina de Quevedo¹; Mauren Bergmann¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Campus Uruguiana

Resumo

Introdução: O presente trabalho foi desenvolvido em uma escola pública do município de Uruguiana-RS, com duas turmas do 9º ano do Ensino Fundamental, durante um semestre. Foi tematizado o Esporte de Orientação, que é uma recente modalidade esportiva onde a natureza é o seu espaço de jogo e cada vez ganha mais força e visibilidade no País, incorporando-se facilmente às disciplinas escolares, através de suas vertentes Pedagógica e Ambiental. De acordo com as regras da Confederação Brasileira de Orientação (CBO, 2016), é um esporte no qual os competidores percorrem uma pista de forma livre através do terreno, auxiliados por um mapa e uma bússola, onde devem percorrer no menor tempo possível uma série de pontos de controle distribuídos no campo de jogo. Considerando que o Esporte de Orientação é uma das manifestações da cultura corporal de movimento, prevista nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), com possibilidades de incluir os alunos com deficiências na cultura corporal do movimento, podendo superar o panorama histórico da Educação Física escolar em relação à seleção entre aptos e inaptos, fortes de fracos, velozes de lentos, evitando a exclusão, com flexibilidade, adequação de atividades, materiais e espaços a fim de favorecer a inclusão de todos. (BRASIL, 1998). Darido e colaboradores (2001), traça um perfil pouco depois da inserção dos PCNs, onde fala-se em exclusão, discriminação e outros, dizendo que em Educação Física, tais fenômenos ainda são pouco estudados em conjunto, mas a exclusão das práticas de atividades físicas dos menos habilidosos, dos “gordinhos”, dos portadores de necessidades especiais, dos que precisam de óculos, das meninas em algumas modalidades, entre outros, são exemplos que nos mostram a extensão da complexidade do

problema. O **Objetivo** deste trabalho é descrever os resultados da tematização do Esporte de Orientação, através da inclusão de atividades que permitiram a participação de deficientes visuais e alunos com Índice de Massa Corporal (IMC) elevado nas aulas de Educação Física. Ao longo do semestre foram realizadas duas aulas semanais com duração de 60 minutos cada, onde foram desenvolvidas diversas pistas de orientação com uma pontuação para cada. Inicialmente os alunos trabalharam em grupos de 5, posteriormente 4, trios, culminando com a realização das atividades em duplas, o que oportunizou a integração e conseqüentemente a inclusão de todos os alunos das turmas. As pistas oportunizaram contato com materiais específicos do Esporte de Orientação, reconhecimento do espaço físico da escola como possibilidade para a Educação Física, o empoderamento de parques públicos e particulares, nas áreas relativamente próximas à escola e saídas de campo para percorrer pistas externas à escola. No encerramento das atividades foram realizadas a apuração, a classificação de todos os alunos ao longo do projeto. Destacamos aqui os estudantes com IMC elevado e, a partir de uma intervenção, numa atividade denominada “O cego e o guia”, onde um aluno percorria uma pista com o auxílio de uma bússola e outro aluno, com os olhos vendados o acompanhava. **Resultados:** Foram realizadas 07 (sete) pistas, pela turma composta por 21 (vinte e um) alunos, para contabilizar a pontuação que englobasse a participação dos alunos com maior IMC, foram consideradas 04 (quatro) pistas. **Conclusão:** Após as intervenções foi possível observar que a tematização do Esporte de Orientação, através da vertente pedagógica, proporciona ao docente estratégias de ensino e aprendizagem que contemplam o princípio da inclusão.

Palavras-chave

Educação Física, Escola, Esporte de Orientação.

Resumo

Conhecimento sobre benefícios e motivação para atividade física de adolescentes praticantes de musculação

Rui Carlos Gomes Dorneles¹; Ana Célia de Freitas Viçosa²; Rafael de Souza Torres²; Helter Luiz da Rosa Oliveira²; Gabriel Gustavo Bergmann²

1 Universidade Federal de Pelotas (UFPel); 2 Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

Resumo

Atualmente se verifica entre adolescentes uma grande procura pela musculação como modalidade de atividade física. Muito se deve ao fato da expansão da urbanização ocorrida nas últimas décadas, que consequentemente diminuiu os espaços públicos destinados a outras atividades físicas ao ar livre. Em complemento aos fatores ambientais, é fundamental compreender os aspectos motivacionais que levam a escolha da prática da musculação por parte desses adolescentes e qual o conhecimento sobre os benefícios decorrentes da atividade física regular à saúde eles possuem, tanto na prescrição adequada de um programa de treinamento quanto para a manutenção desse comportamento ativo ao longo da vida adulta, que comprovadamente é fator de proteção contra uma série de doenças crônico-degenerativas. Para tal, uma pesquisa foi realizada com 92 adolescentes (48 do sexo feminino) com idades entre 13 a 17 anos, alunos de quatro academias da cidade de Uruguaiana-RS. Por meio de questionários, foram coletadas informações sobre motivação e conhecimento sobre a prática de atividades físicas. Os resultados mostraram, de forma

geral, que a melhora do condicionamento/aptidão física foi considerada a principal fonte de motivação entre esses jovens, seguido da saúde/qualidade de vida e da estética. A reabilitação, redução de ansiedade e estresse, e a integração social (estar com amigos/fazer novas amizades) foram indicadas como as de menor importância. Em relação ao conhecimento, 75% dos jovens relatou que gostariam de ter um conhecimento mais aprofundado em relação à atividade física, 15,2% disseram já saber o suficiente, 7,6% não possuíam nenhum tipo de conhecimento e apenas 2,2% relataram não ter interesse sobre o assunto. As meninas demonstraram um escore maior de conhecimento do que os rapazes ($p < 0,05$). Os resultados deste trabalho revelam que a motivação desses jovens para a prática de musculação possui um caráter multidimensional e que a grande maioria alega ter interesse em aprofundar seus conhecimentos sobre atividade física. Tais achados reforçam a necessidade de uma difusão mais ampla desse assunto nos diversos espaços onde esses adolescentes frequentam.

Palavras-chave

Motivação, Qualidade de Vida, Adolescentes, Academias de ginástica.

Resumo

Comparação da aptidão cardiorrespiratória em policiais rodoviários federais de diferentes idades e gênero

Eduardo Frio Marins¹; Fabrício Boscolo Del Vecchio¹

¹ Universidade Federal de Pelotas

Resumo

Introdução: Os policiais rodoviários federais (PRFs) necessitam suportar as exigências das atividades laborais policiais, e a aptidão cardiorrespiratória é uma das capacidades que influenciam no bom desempenho de suas funções operacionais. **Objetivo:** Comparar a capacidade cardiorrespiratória indireta em PRFs de acordo com diferentes faixas etárias e gênero. **Materiais e Métodos:** A amostra foi composta por 6163 PRFs – 5531 do gênero masculino (39±6,9 anos) e 632 do gênero feminino (37,5±6,6 anos) – participantes do Teste de Aptidão Física (TAF) do Departamento de Polícia Rodoviária Federal (DPRF) no ano de 2016. Foi realizado o teste de caminhar/correr de Cooper de 12 minutos, ao final do qual foi registrada a distância percorrida (em metros) a fim de calcular o valor

estimado do consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}). Foi feita uma análise descritiva dos dados e os resultados do VO_{2max} foram comparados por meio da análise de variância de dois caminhos (ANOVA *two way*) para as variáveis gênero e idade, com *post hoc* de Tukey para encontrar as diferenças entre as categorias. **Resultados/Discussão:** O VO_{2max} médio foi de 37,4±8,6 ml.kg⁻¹.min⁻¹, sendo que os homens apresentaram uma aptidão aeróbia maior do que as mulheres, 38,1±8,4 e 30,9±7,7 ml.kg⁻¹.min⁻¹, respectivamente (p<0,01). Com relação a idade houve diferenças entre as categorias de idade (p<0,01), exceto entre a de 20-29 com a de 30-39 anos. **Conclusões:** A aptidão cardiorrespiratória média dos PRFs está abaixo dos níveis recomendados para execução dessa atividade, bem como é dependente do gênero e da idade em que se encontra o policial.

Palavras-chave

Aptidão Física; Polícia; Atividade Motora.

Resumo

Associação entre aptidão física e desempenho técnico em atletas profissionais de futsal durante jogos oficiais

Lincoln Belmonte Bender¹; Gabriela Barreto David¹; Eraldo dos Santos Pinheiro¹; Felipe Fossati Reichert¹

¹ Universidade Federal de Pelotas

Resumo

O objetivo do presente estudo foi investigar a associação entre aptidão física e desempenho técnico de atletas profissionais de futsal durante o campeonato estadual do Rio Grande do Sul no ano de 2015. Participaram do estudo doze atletas de futsal ($25,5 \pm 4,6$ anos, $73,7 \pm 8,8$ kg, $176,7 \pm 6,9$ cm) de uma equipe que disputou o campeonato estadual Série Ouro em 2015. A análise do desempenho técnico foi realizada através de *scouts* individuais de 21 jogos, considerando as variáveis: passes (certos e errados, absolutos e percentuais), finalizações, desarmes e interceptações; divididos em dois momentos no campeonato. A aptidão física foi avaliada a partir de testes de agilidade, potência muscular de membros inferiores, potência anaeróbia e potência aeróbia nos meses de abril e setembro. Para associação entre a aptidão física e o desempenho técnico nos dois momentos avaliados foi utilizada correlação de Pear-

son ($\alpha=0,05$). Potências aeróbia e anaeróbia não apresentaram associação significativa com número de finalizações, em nenhum dos momentos e indicaram que melhores resultados nos testes se mostraram associados com melhor desempenho técnico. Pode-se concluir que, após o período competitivo de nível estadual, as variáveis de aptidão física, potência aeróbia e potência anaeróbia, apresentaram relação com o desempenho técnico dos atletas em ambos os momentos da competição, mostrando a influência destas capacidades físicas no bom desempenho durante as partidas de futsal. Com base nos resultados encontrados, membros das comissões técnicas de equipes de futsal de nível estadual podem prescrever treinamentos direcionados para capacidades físicas associadas ao melhor desempenho técnico.

Palavras-chave

Desempenho; Futsal; Scout; Ações técnicas.

Resumo

Encontro vida saudável: uma prática multiprofissional

João Batista de Oliveira Junior¹; Alice Marli Moratelli¹; Fernanda Cornelius Lange¹; Luciano Bernardes Júnior¹

¹ Universidade do Vale do Itajaí.

Resumo

Introdução: O conceito de vida saudável perpassa pelo que cada pessoa compreende do conceito de saúde. As pessoas passam por processos relativos à saúde/doença relacionados diretamente com a forma como vivem e como se inserem na sociedade. Desta maneira o “encontro vida saudável” tem como proposta levar a discussão e reflexão o modo de vida das pessoas, construindo um conjunto de saberes e práticas sociais que podem trazer benefícios aos participantes, com base nas suas experiências e no que for construído no coletivo do grupo. **Objetivo:** Levar os participantes à reflexão sobre seus modos de vida do modo que possibilite transformação individual e coletiva, bem como a interação entre as pessoas, fortalecendo o vínculo da comunidade, e também a aproximação com a unidade básica de saúde. **Metodologia:** O encontro vida saudável tem a proposta de trabalhar o conceito ampliado de saúde buscando levar os participantes a refletir através de uma visão integral de saúde e próxima do seu modo de vida. Foram realizados sete encontros a partir de temas que foram definidos pelos participantes, envolvendo conceitos de saúde, troca de receitas saudáveis, curiosidades sobre alimentação, proces-

so de mudança de comportamento, nos dois últimos encontros, foram realizados bingo e torneio de dominó, tornando o espaço mais alegre, e propiciando a aproximação das pessoas da comunidade. Participam do encontro os profissionais de Psicologia, Fisioterapia, Educação Física, Fonoaudiologia e Nutrição que compõem a equipe NASF, junto com profissionais da ESF. **Resultados:** Nos encontros realizados foi possível perceber o quanto as pessoas ainda estão focadas na doença e na busca de métodos imediatos, não se implicando efetivamente no seu processo de mudança e/ou transformação. Por outro lado, muitos participantes colocam suas experiências e levam ao grupo a reflexão que é possível chegar aos resultados individuais e coletivos desejados, e relatam a importância das informações que compartilham neste espaço. Através dos assuntos abordados, é possível refletir sobre os modos de vida propiciando uma construção individual e coletiva sobre propostas de melhoria das condições de vida. A cada encontro é possível identificar a formação de uma coletividade, por meio do vínculo que se é estabelecido, tanto em relação aos participantes com eles mesmos e também com os profissionais.

Palavras-chave

Atenção Básica; Promoção da Saúde; SUS.

Resumo

Efeito do exercício físico na percepção da qualidade de vida de idosos

Agda Silva Brito¹; Saulo Vasconcelos Rocha¹; Lelia Renata Carneiro Vasconcelos¹; Clarice Alves dos Santos¹

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Resumo

Introdução: Os exercícios físicos regulares proporcionam efeitos benéficos para a saúde entre os idosos, promovendo melhores desempenhos na execução de suas atividades de vida diária. São crescentes, as evidências sobre contribuições da participação em programas de exercícios físicos na saúde dos idosos. Entretanto, não são conclusivas as informações sobre qual modalidade de exercício é mais efetiva na melhoria da qualidade de vida. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi avaliar e comparar os efeitos de programas de exercícios aeróbicos e neuromotor na percepção da qualidade de vida de idosos. **Método:** Estudo experimental, randomizado. Amostra composta por 79 indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, do município de Jequié-Ba. Para coleta de dados foi utilizado o Instrumento de avaliação da saúde de idosos (IASI), padronizado e validado previamente, respondido durante entrevista. Os indivíduos foram alocados randomicamente em dois grupos, exercícios aeróbicos (39 indivíduos) e neuromotores (40 indivíduos). O programa de exercício aeróbico consistia de atividades de caminhada, três

vezes por semana em dias não consecutivos. O programa de exercício neuromotor consistia de atividades de alongamento, exercícios de força e relaxamento. Avaliou-se a qualidade de vida através da questão genérica do WHOQOL-BREF. A comparação das médias dos testes de desempenho da memória foi realizada pela ANOVA, para medidas repetidas ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Permaneceram na amostra, após intervenção 44 indivíduos, 15 do grupo aeróbico e 29 do neuromotor. A percepção da qualidade de vida no grupo caminhada não foi alterada. Observou-se uma redução significativa ($p=0,04$) da percepção de qualidade de vida ruim e um aumento da percepção da qualidade de vida boa no grupo neuromotor. **Conclusão:** Apenas a participação no programa de exercícios físicos neuromotores proporcionaram alterações positivas na percepção da qualidade de vida após o período de intervenção. Esses achados podem ser úteis para o planejamento de políticas públicas de saúde baseadas na oferta de programas de exercício físico, voltadas para a melhoria da qualidade de vida e saúde dos idosos.

Palavras-chave

Envelhecimento. Idoso. Exercício físico. Qualidade de vida.

Resumo

Os benefícios da prática do jiu-jitsu brasileiro

Carlos Eduardo Izaguirre da Silva¹; Thiago Francisco Rodrigues¹; Gabriéli Deponti Bombach¹; Jaqueline Copetti¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa); Campus Uruguaiana/RS

Resumo

Introdução: O Jiu-Jitsu brasileiro desenvolvido pela família Gracie é praticado em todo o Brasil, um estilo totalmente diferenciado do jiu-jitsu Japonês, onde destaca a luta de solo, as imobilizações, as chaves e os estrangulamentos como fatores principais da luta, cujos benefícios dessa prática podem ser representativos tanto no físico como na mente do praticante.

Objetivo: Identificar os principais benefícios que o aluno espera obter através do treinamento de Jiu-jitsu brasileiro. **Metodologia:** O Projeto de Extensão Prática de Lutas na Unipampa, representado pelos seus participantes, realizou-se uma visita na Academia de Jiu-jitsu Gracie Barra Uruguaiana/RS, que buscava analisar os principais motivos que levavam os alunos a ingressar nessa academia e iniciar o treinamento, sendo que no preenchimento da ficha de matrícula deveriam destacar três benefícios entre sete citados, que são eles: aliviar o estresse, concentração, condicionamento físico, defesa pessoal, disciplina, fazer amigos e filosofia. **Resultados:** Foram analisadas 64 fichas, os resultados foram organizados na seguinte ordem: 45 alunos destacaram o condicionamento físico como principal benefício a ser obtido, 42 alunos destacaram a disci-

plina e 39 alunos a defesa pessoal, estes seguidos de aliviar o estresse, filosofia, fazer amigos e concentração. A prática dessa modalidade esportiva pode, eventualmente, promover alguns aspectos da aptidão física relacionada à saúde, adequando e acompanhando as atividades prescritas em um programa de condicionamento, elementos como duração e intensidade do esforço, frequência semanal e formas de solicitações motoras a serem trabalhadas conforme os objetivos e necessidades de cada praticante. Existem diversos temas relacionados aos valores que o Jiu-jitsu brasileiro pode transmitir, aspectos que fazem parte da busca pela conduta ética dos alunos, ainda havendo afirmações de que as artes marciais disciplinam pessoas, que pregam uma cultura da paz e que implicam formas eficazes de defesa e proteção da vida. **Conclusão:** Este estudo trouxe à tona necessidades pontuais elencadas pelos alunos, como a melhora do condicionamento físico através das práticas de atividade física, busca pela disciplina na relação entre as pessoas como conduta que se encontra cada vez mais rara, e a defesa pessoal devido aos altos índices de criminalidade que assolam nossa sociedade.

Palavras-chave

Artes marciais; Atividade física; Promoção da saúde.

Resumo

Associação entre pressão arterial alterada em adolescentes e fatores de risco às doenças cardiovasculares dos pais

Priscila Tatiana da Silva¹; Cláudia Daniela Barbian¹; Leticia Borfe¹; Deise Graziela Kern¹; Cézane Priscila Reuter¹; Miria Suzana Burgos¹

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul-UNISC

Resumo

Introdução: alterações nos valores de pressão arterial (PA) têm se tornando cada vez mais um evento comum na adolescência, deste modo pesquisar os fatores de riscos associados permite delinear melhores estratégias de prevenção. Assim, o presente estudo objetiva verificar a existência de associação entre pressão arterial alterada em adolescentes com fatores de risco para doenças cardiovasculares dos pais. **Método:** participaram do presente estudo transversal 859 adolescentes, sendo 479 (55,8%) do sexo feminino, de 10 a 17 anos de idade, pertencentes a escolas da rede pública (municipais e estaduais) e privada de Santa Cruz do Sul- RS. Adolescentes que apresentaram PA limítrofe ou hipertensão foram considerados com PA alterada. Para verificar a associação entre fatores de risco foi utilizado a razão de prevalência (RP) pela regressão de Poisson. **Resultados:** alterações nos valores de PA foram encontradas em 19,4% dos adolescentes, sendo que escolares adolescentes com mães

que apresentam hipertensão (RP: 1,09) e histórico de infarto (RP: 1,25), possuem prevalência superior. Além disso, a PA alterada dos adolescentes esteve associada com colesterol elevado dos pais (RP: 1,08). Os dados encontrados sugerem, assim, que os fatores de risco dos pais associam-se aos dos seus filhos, sendo que as condições maternas aparentam ser mais influentes que as condições paternas. **Conclusão:** Nesse estudo, constatou-se elevada prevalência de pressão arterial alterada em adolescentes, entre os fatores de riscos analisados as alterações na PA em adolescentes estiveram associadas com histórico de hipertensão e de infarto da mãe, bem como com colesterol elevado dos pais. Nessas perspectivas, estratégias de prevenção visando o incentivo a adoção de hábitos de vida saudável e acompanhamento contínuo, devem ser adotadas tanto no ambiente escolar como no ambiente familiar, evitando que estes exerçam influência negativa sobre a saúde do escolar.

Palavras-chave

Adolescentes; Pressão Arterial; Fatores de risco; Relações Pais-Filhos.

Resumo

Efeitos do exercício aeróbico e de força sobre indicadores de adiposidade de camundongos expostos a dieta hiperlipídica

Stella Maria Spessato Brescianini¹; Helen Rebelo Sorato¹; Giulia Santos Pedroso¹; Fernanda Tavares Pereira¹; Mateus Fortunato Francisco¹; Paulo Cesar Lock Silveira¹; Renata Tiscoski Nesi¹; Ricardo Aurino Pinho¹

¹ Laboratório de Fisiologia e Bioquímica do Exercício

Resumo

Introdução: O exercício regular tem sido apontado como um método terapêutico eficaz no controle de doenças metabólicas, como a obesidade, com possíveis alterações nos indicadores de adiposidade corporal, danos em DNA e resposta inflamatória, entretanto, os dados referentes ao tipo de exercício ainda são inconclusivos. Assim, este estudo teve como objetivo comparar os efeitos do exercício aeróbico (EA) e de força (EF) sobre os indicadores de adiposidade, dano em DNA e resposta inflamatória em camundongos expostos a uma dieta hiperlipídica. **Metodologia:** Camundongos Swiss foram divididos em 6 grupos: dieta padrão (DP), DP+EA, DP+EF, dieta hiperlipídica (DH), DH+EA, DH+EF. Os animais foram acompanhados por 16 semanas de DP ou DH seguido por oito semanas de exercício aeróbico ou de força. 48hs após a última sessão de exercício, os animais foram eutanasiados, 1mL de sangue foi coletado da cauda do animal e amostras de tecido adiposo branco, marrom e do músculo quadríceps foram armazenados para posteriores análises. O tratamento estatístico foi feito por análise

de variância (one-way ANOVA, $p < 0,05$). **Resultados:** Os dados obtidos mostraram que o grupo DH teve um aumento significativo em todos os indicadores de adiposidade em relação ao controle. Ambos os modelos promoveram redução no peso total de gordura bem como uma significativa redução no índice de adiposidade. O índice de dano e a frequência de dano em DNA aumentaram significativamente no grupo DH em relação ao controle e o EA e EF diminuíram comparados aos DP, DP+EA e DP+EF. Os níveis de TNF- α tiveram um aumento significativo no grupo DH, e nos grupos (DH + EA) e (DH + EF) os níveis retornaram aos seus níveis de controle. **Conclusão:** Tomados em conjunto, esses resultados parciais apontam para um efeito regulatório de ambos os tipos de exercício, aeróbico e de força, sobre a adiposidade corporal, dano em DNA e da citocina pró-inflamatória TNF- α , entretanto, o exercício de força sugere maior eficiência como forma terapêutica no controle da obesidade por modular a histoarquitetura do adipócito.

Palavras-chave

Obesidade; Exercício de força; Exercício aeróbico; Tecido adiposo.

Financiamento

CNPq, CAPES, FAPESC.

Resumo

Indicadores de afetos positivos e negativos em acadêmicos de educação física em seu processo de formação

Marcio Alessandro Cossio Baez¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa),

Resumo

Introdução: Na perspectiva da Psicologia Positiva, através das definições do construto bem-estar subjetivo, suas implicações no desempenho acadêmico e nas crenças de auto-eficácia profissional, tem contribuído para o entendimento das possíveis associações entre carreira, felicidade e desempenho, portanto as emoções positivas e negativas compreendem o prazer e o desprazer. **Objetivo:** Tendo como base a formação do futuro profissional de Educação Física o estudo teve como objetivo avaliar quais os indicadores de bem-estar, afetos positivos e negativos que são identificados nos licenciandos em Educação Física durante seu processo de formação na Universidade Federal do Pampa (Unipampa), em Uruguaiiana-BR. **Metodologia:** O estudo baseou-se em uma abordagem quantitativa do tipo levantamento, de natureza transversal, em nível exploratório-descritivo. Participaram cem licenciandos distribuídos em quatro semestres letivos. Foi utilizado o instrumento PANAS para avaliar afetos positivos e negativos, conforme orientação de (ZANON e HUTZ, 2014). O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da PUCRS, protocolo nº 808.522. As análises dos dados foram trabalhadas com Estatística Descritiva

e Inferencial através do programa SPSS versão 17. **Resultados:** As médias gerais ficaram com escore de 36,13 (DP=5,09) para afetos positivos e 23,50 (DP=6,60) para afetos negativos. Nos afetos positivos a média geral masculina ficou em 36,67 (DP=0,694) e a média feminina em 34,629 (DP=0,721). Obtemos o escore 24,69 (DP=6,56) para afetos negativos femininos e 22,40 (DP=6,51) para afetos negativos masculinos, Nos afetos positivos entre os semestres, acadêmicos do segundo semestre masculino e feminino obtiveram as melhores médias 38,18 DP(4,27) e 37,11 (DP=5,12). Já as médias mais baixas estão situadas com as acadêmicas do sexto e do oitavo semestres, com 31,80 (DP=2,97) e 33,33 (DP=5,43). Nos afetos negativos as médias mais elevadas ficaram por conta das acadêmicas do oitavo e sexto semestre com médias de 25,22 (DP=5,40) e 25,40 (DP=7,39). **Conclusões:** Apesar dos poucos estudos encontrados na literatura sobre estas variáveis que relacionam os afetos positivos e negativos, avaliados deste novo instrumento proposto Zanon e Hutz (2014), é possível afirmar que os acadêmicos de Educação Física da Unipampa encontram-se dentro das médias preditas por estes autores como normais.

Palavras-chave

Indicadores; Personalidade; Educação Física.

Resumo

Receio, histórico de queda e aptidão física em idosas praticantes e não praticantes de atividade física de um programa social

Francieli Eduarda Santana dos Santos¹; Gabriel Gustavo Bergmann¹; Mauren Lucia de Araújo Bergmann¹; Susane Graup¹

¹Universidade Federal do Pampa (Unipampa)/Unipampa

Resumo

A população idosa está se expandindo no Brasil e no Mundo. Envelhecer significa ampliar o tempo de vida e isso se torna cada vez mais interessante, pois indica que possivelmente esteja havendo uma melhoria nos parâmetros de saúde da população, um maior cuidado com o corpo e com a alimentação. O objetivo deste estudo foi identificar as possíveis associações entre níveis de força, flexibilidade, receio e histórico de queda em praticantes e não praticantes de atividade física de um programa social para idosas. Estudo transversal descritivo realizado com 139 idosas ($71,16 \pm 6,92$ anos) participantes do Programa Maturidade Ativa do SESC Uruguaiana/RS que praticavam (98 idosas - $71,41 \pm 7,36$ anos) e que não praticavam (41 idosas - $70,56 \pm 5,79$ anos) atividades físicas do programa. As variáveis utilizadas neste estudo foram força muscular (teste de sentar e levantar), flexibilidade (alcançar atrás das costas), receio/medo de cair (Escala Internacional de Eficácia de Queda), o histórico de quedas no último ano (auto relata-

do), e o tempo de prática de atividade física no programa (somente entre as idosas participantes das atividades físicas do programa). Nenhuma das variáveis analisadas diferiu ($p > 0,05$) entre as idosas praticantes e não praticantes de atividades físicas do programa. O receio de queda apresentou correlação ($p < 0,05$) de magnitude fraca a moderada e inversa com a força ($\rho = -0,22$), com a flexibilidade ($\rho = -0,27$) e com o tempo de prática ($\rho = -0,22$) e de forma direta com a idade ($\rho = 0,15$). Idosas que caíram ao menos uma vez no último ano e com idades mais avançadas apresentam um receio médio de cair superior àquelas que não tiveram queda no mesmo período ($p < 0,05$). O receio de quedas está inversamente relacionado à flexibilidade e força e diretamente relacionado à idade em idosas. Quedas anteriores e o avanço da idade aumentam o medo de novas quedas em idosas. Programas sociais para esta população devem ser elaborados tendo a prática de atividade física destaque no planejamento.

Palavras-chave

Idoso, Quedas, Atividade Física.

Resumo

Correlação entre o percentual de gordura e índice de massa corporal em adolescentes praticantes de natação

Ruan Felipe Maresana¹; Patrícia Esther Fendrich Magri¹; Victor Hugo Antônio Joaquim¹; Edilson Fernando de Borba¹; Eriberto Fleischman¹

¹ Universidade da Região de Joinville (Univille)

Resumo

Introdução: A obesidade é uma epidemia de caráter mundial e pode ser diagnosticada pela porcentagem de gordura corporal total, pelo índice de massa corporal e pela impedanciometria, por exemplo. O número de adolescentes com sobrepeso e obesidade vem crescendo, e com isso, o surgimento de doenças crônicas que até então eram encontradas apenas em adultos e idosos, estão sendo diagnosticadas nessa faixa etária. Por isso, torna-se importante oportunizar aos adolescentes o acesso a prática de atividade física, como natação. **Objetivo:** Esse estudo teve por objetivo analisar o percentual de gordura corporal em pré e pós teste entre um período de cinco meses de prática da natação e verificar se existe uma correlação entre o percentual de gordura e índice de massa corporal (IMC). **Métodos:** Foi estruturado um programa de natação, por um período de cinco meses, quando foram realizadas duas avaliações antropométricas, coletando peso, estatura e as dobras tricipital e subescapular. Os protocolos utilizados foram o de Slaughter (1988) e a classificação proposta por Lohman (1987), e o cálculo do IMC levando em consideração a idade,

conforme padrão internacional. Para análise dos dados, foi realizado análise descritiva (média, desvio padrão e frequência). O teste Shapiro-Wilk apresentou normalidade, portanto, optou-se em utilizar análise paramétrica, o teste t de Student para amostras pareadas e independentes e o teste de correlação de Pearson. **Resultados:** Após cinco meses de prática de natação, o percentual de gordura e o IMC não apresentaram modificações significativas. O teste de Person demonstrou que existe uma forte correlação entre o IMC e o percentual de gordura corporal em ambos os sexos, $r=0,92$ ($p<0,000$) no pré-teste e $r=0,85$ ($p<0,000$) no pós-teste para o sexo feminino e $r=0,86$ ($p<0,000$) no pré-teste e $r=0,89$ ($p<0,000$) no pós-teste para o sexo masculino. **Conclusão:** A prática da natação demonstrou ser uma ótima alternativa para o controle do percentual de gordura de adolescentes, pois durante esses cinco meses não ocorreu aumento significativo. O índice de massa corporal por ter uma forte correlação com o percentual de gordura nesse estudo, confirmou ser uma ferramenta adequada para verificar o estado nutricional de adolescentes.

Palavras-chave

Obesidade; Natação; Adolescentes.

Resumo

Resposta dos exercícios físicos aquáticos sobre parâmetros fisiologia, bioquímica e psicopatologia em indivíduos clinicamente diagnosticados com depressão

Luana Tortelli Pereira¹; Lorhan da Silva Menguer¹; Janaina Ventura Motta¹; Sindianara Mariano¹; Gladson Mateus Tasca¹; Paulo Silveira²; Ricardo Aurino Pinho²; Luciano Acordi da Silva¹

¹ Grupo de Pesquisa em Exercícios Aquáticos Avançados (GPEAA); ²Laboratório de Fisiologia e Bioquímica do Exercício (LaFIBE)

Resumo

A depressão será a segunda maior questão de saúde pública em 2020, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde¹. **Objetivo** do estudo foi investigar o efeito de um programa de exercícios físicos aquáticos supervisionados, sobre parâmetros fisiologia, bioquímica e psicopatologia em indivíduos clinicamente diagnosticados com depressão. Estudo clínico longitudinal. Indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 50 a 80 anos com diagnóstico de depressão foram randomizados para participar da pesquisa e divididos em grupo controle (n=14); grupo intervenção (n=16). O programa de exercícios físicos aquáticos foi realizado através do método de intervalado onde eram realizadas duas sessões semanais de hidroginástica, com duração de 50 minutos e intensidade entre 70% e 90% da FC/máx, com duração de 12 semanas. Foram analisados parâmetros de fisiologia (frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço, pressão arterial), bioquímica (carbonilação de proteínas, óxido nítrico, superóxido dismutase, glutatona), psicopatológica (ansiedade e depressão) e aptidão

física (mobilidade funcional e equilíbrio estático) pré, durante e após programa de exercícios. Nossos resultados demonstram que: a) durante as aulas a frequência cardíaca se manteve numa intensidade moderada ($p < 0.005$); b) a percepção de esforço foi classificada como exercício moderado ($p < 0.05$); c) a pressão arterial sistólica e diastólica não foi alterada significativamente ($p > 0.05$); d) a carbonilação de proteína ($p < 0.05$) e a produção de óxido nítrico ($p < 0.01$) reduziram significativamente após o programa de treinamento; e) A atividade de superóxido dismutase ($p < 0.03$) e glutatona ($p < 0.001$) aumentaram significativamente; f) os escores de ansiedade ($p < 0.05$), depressão ($p < 0.005$) reduziram significativamente; g) a mobilidade funcional ($p < 0.05$) e equilíbrio estático ($p < 0.05$) aumentaram significativamente após programa de treinamento. Com base em nossos resultados, o programa de exercício físico aquático supervisionado reduz estresse oxidativo, ansiedade, depressão e aumenta a mobilidade funcional e o equilíbrio estático em idosos depressivos.

Palavras-chave

Depressão, Exercício físico; Fisiologia.

Resumo

Utilização de espaços públicos nas aulas de educação física como forma de incentivo para a prática de atividade física

Danieli Medeiros¹; Sabrina da Rosa Dornelles¹; Anabelle Helena Rodrigues de Aguiar¹; Anna Paula Martins Barp¹; Jaqueline Copetti¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

Resumo

Introdução: Vivemos na era da tecnologia, onde os indivíduos de todas as idades, na maioria das vezes, preferem estar conectados nas redes sociais a praticarem algum tipo atividade física. Esse comportamento contribui para o sedentarismo e associado a outros fatores como maus hábitos alimentares podem ser fatores de riscos para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis. O desenvolvimento das aulas de Educação Física em ambientes diferenciados justifica-se pela necessidade de estimular os alunos a praticar atividade física em outros momentos além das aulas Educação Física, o que poderá contribuir para uma melhor qualidade de vida e saúde. **Objetivo:** O presente relato tem como objetivo apresentar uma experiência de estágio curricular supervisionado onde se procurou estimular as alunas a praticarem atividade física nas horas de lazer, utilizando os espaços públicos da cidade. **Metodologia:** A intervenção ocorreu com as turmas de 8º e 9º ano feminino, de uma escola pública estadual de Uruguaiana/RS, onde foi realizada uma caminhada pela pista de caminhada/corrida do Parque Dom Pedro II (Parcão), localizado na região central da cidade, a fim de contextualizar os espaços

ali disponíveis para as práticas de atividades físicas. Após as alunas foram divididas em três grupos e foram direcionadas para atividades como vôlei de areia, basquetebol e academia ao ar livre; de maneira que todas vivenciassem algumas das manifestações da cultura corporal que a estrutura do Parcão proporciona. **Resultados:** Observamos que as alunas vivenciaram as práticas explorando os variados locais disponíveis, proporcionando a todas momentos de aprendizagem e prazer evidenciando a importância da atividade física na manutenção da saúde, corroborando com o objetivo de levar a atividade física para ambientes fora da escola e incluí-las no dia a dia. **Conclusão:** Foi possível constatar que os espaços disponíveis no Parcão são necessários e úteis também para o público escolar, tornando-se uma alternativa a mais para as aulas, saindo da rotina e levando os jovens a experiências diferenciadas. É importante que esse espaço seja explorado não somente para práticas esportivas, mas também para atividades diferenciadas de lazer, pois são alternativas sem custo, com diversos ambientes para práticas de atividades físicas e promoção da saúde.

Palavras-chave

Espaços públicos; Educação física; Atividade física; Saúde.

Resumo

Fatores motivacionais na prática de musculação: um estudo de caso em uma academia de Siderópolis/SC

Franciela Costacurta Fernandes¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

Resumo

Introdução: Cada vez mais pessoas adquirem hábitos saudáveis devido ao estilo de vida adotado e aos confortos da vida moderna, as mesmas buscam aderir a prática esportiva para adquirir hábitos mais saudáveis proporcionando a prevenção de alguns fatores que prejudicam sua saúde: como estresse, sedentarismo, trabalho excessivo, alimentação inadequada. O treinamento de resistência (peso ou força) atualmente vem sendo praticada por diversas pessoas, inclusive mulheres determinadas a atingir seu objetivo, sendo ela a saúde, qualidade de vida e estética. **Objetivos:** Descrever as características das mulheres praticantes do treinamento de resistência, identificar os objetivos esperados pelas mulheres praticantes do treinamento de resistência, identificar os motivos que levam as mulheres a procurarem a prática do treinamento de resistência, identificar os motivos que as fazem permanecer na prática e os métodos de trabalho pelos professores e por fim identificar os motivos que as praticantes permanecem na academia. **Métodos:** Esta pesquisa foi do tipo descritiva-exploratória, qualitativa e de campo. A amostra foi constituída por 24 mulheres com idade entre 18 anos e 50 anos com idade média 31

anos, praticantes do treinamento resistido em uma academia na cidade de Siderópolis- SC. Como instrumento de coleta de dados, utilizamos um questionário. **Resultados:** O presente estudo mostra que as pessoas mais jovens aderem o treinamento resistido por fins estéticos e conseqüentemente a saúde e lazer, contudo elas se preocupam em ter uma vida saudável e sentir-se bem mudando seu estilo de vida. Evidenciou que a motivação das praticantes do treinamento resistido se dá pelas dimensões estética (9), estética e saúde (8) saúde (4), estética, saúde e lazer (3). Contudo os objetivos das participantes foram alcançados, ou seja, os resultados foram satisfatórios motivando-as, fazendo com que as mesmas dessem continuidade. O ambiente e os profissionais influenciam na motivação para a pratica pois se sentem dispostas, relaxada trazendo um bem estar físico e mental, e a pratica do treinamento é fácil e prático de realizar pois com a orientação faz toda a diferença. **Conclusão:** Com o treinamento resistido as mulheres obtiveram seus objetivos e motivando ainda mais a pratica continua da modalidade e qualidade de vida.

Palavras-chave

Escolares, Motivacao, Saude, Atividade motora, Video game

Resumo

Equipe interdisciplinar na equoterapia

Dalva Elizabeth Serrano Ramos¹; Gisele Silveira Blanco²; Sílvia Luci de Almeida Dias³

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa), ² Centro de Equoterapia General Fidelis/Uruguaiana-RS

Resumo

Introdução: a equitação, um método utilizado desde a antiguidade, por Hipócrates (456-370 a.C.), como exercício para melhorar a saúde e o tônus muscular, transformou-se em equoterapia, utilizada na educação motora e mental, liderada por uma equipe multidisciplinar e mais tarde tornando-se interdisciplinar. A equoterapia tem como objetivos, através do uso do cavalo, como instrumento terapêutico, e de uma equipe de profissionais, reeducar, reabilitar e tratar pessoas com deficiências sensorio-motoras, emocionais e mentais. Desenvolvimento: A equoterapia, uma vez que permite repetições, gestos e movimentos, sem monotonia e fadiga durante as sessões por um tempo determinado, mostra-se como excelente alternativa terapêutica, sendo um tratamento dinâmico e lúdico. A equitação que era indicada como atividade física e ficava aos cuidados de um instrutor de equitação, atravessou fronteiras geográficas, quebrando paradigmas e mudando conceitos, passando a ser equoterapia. No Brasil, originalmente composta por uma equipe multidisciplinar, formada por representantes de três áreas: instrutor (equitação), fisioterapeuta (saúde) e psicólogo (educação), foi transformada em interdisciplinar. Com a busca de melhores resultados, somou-se a esses profissionais: fonoaudiólogos, pedagogos, educadores físicos, terapeutas

ocupacionais e outros. O somatório dos saberes de diferentes áreas trouxe uma nova dinâmica e resultados mais efetivos. A equipe interdisciplinar trabalha com a especialidade de cada um, mas em conjunto, com um só objetivo; cada profissional agrega conhecimento de sua área, para incrementar a qualidade terapêutica na equoterapia. O entrosamento da equipe interdisciplinar na equoterapia deve ser alicerçado na união dessas áreas, sem que haja nenhum tipo de individualidade, se isso acontecer, a equipe não terá sentido e os resultados não serão positivos. A equipe interdisciplinar trouxe mais dinamismo à equoterapia: jogos didáticos durante a cavalgada, palavras de incentivo, músicas, brincadeiras, tornaram a terapia mais alegre, amenizando o desconforto e até mesmo a dor, durante as atividades. **Conclusão:** foi concluído que o tratamento, através da equoterapia, terá um resultado, realmente efetivo, quando a equipe se tornar concretamente interdisciplinar, ou seja, vários profissionais, cada um com sua especialidade, trabalhando por um resultado unânime, aliando aos conhecimentos técnicos, a ludicidade, a criatividade, tratando o praticante de uma maneira global, valorizando e desenvolvendo suas potencialidades, habilidades e capacidades.

Palavras-chave

Equoterapia assistida; Equipe interdisciplinar de saúde; Pessoas com deficiência.

Resumo

Produção de lactato em diferentes níveis de aptidão muscular na execução do exercício na cadeira extensora

Luiz Antonio Meirelles; Carla Werlang-Coelho¹

¹ Universidade da Região de Joinville (Univille)

Resumo

Introdução: O treinamento contra resistência (TCR) tem sido amplamente indicado á diferentes populações para a melhoria da aptidão física. Estudos que analisam os efeitos metabólicos da sobrecarga sobre o organismo de pessoas com diferentes graus de treinabilidade são necessários para compreender os mecanismos fisiológicos de adaptação e estresse fisiológicos gerados pelo TCR. **Objetivo:** Verificar os níveis de concentração de lactato sanguíneo em diferentes níveis de aptidão muscular na execução do exercício na cadeira extensora. **Metodologia:** A amostra foi composta por 40 indivíduos do sexo masculino com idade de $21,85 \pm 1,9$ anos, inseridos em um programa de TCR, sendo divididos em dois grupos: (1) Iniciantes (após 03 semanas de adaptação ao treinamento e no máximo 03 meses) e (2) Avançados (praticantes a mais de 01 ano). As avaliações foram realizadas na Universidade da Região de Joinville - Univille e também na Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC CCT Joinville. O protocolo experimental foi composto pelo exercício extensão de joelhos executado na cadeira extensora, sendo realizadas três séries de 9-12 repetições máximas;

foi utilizada a escala de Borg para avaliação de percepção subjetiva de esforço (PSE) e um lactímetro portátil para avaliação da concentração sanguínea de lactato (antes do exercício e logo após o término das três séries). **Resultados:** Não houve diferença estatisticamente significativa na concentração de lactato sanguíneo entre os grupos (1) iniciante e (2) avançado ($p=0,22$). Porém, o grupo de iniciantes apresentou uma maior produção de lactato ($10,2 \pm 2,67$ mmol) quando comparado ao grupo de avançados ($9,1 \pm 2,56$ mmol). Quanto à carga utilizada, os grupos apresentaram valores estatisticamente diferentes ($p=0,03$), o grupo (1) levantou $77,5 \pm 13,98$ Kg e grupo (2) $93,1 \pm 13,67$ Kg. Da mesma maneira, as notas da PSE foram estatisticamente diferentes ($p=0,01$) sendo de $16,6 \pm 1,59$ pontos para o grupo (1) e $15,1 \pm 2,07$ pontos para o grupo (2). **Conclusão:** Conclui-se que não houve diferença significativa na concentração de lactato sanguíneo entre os dois grupos, porém a sensação subjetiva do esforço do grupo de iniciantes foi maior mesmo com a realização do exercício com uma carga menor no número de séries e repetições propostas no protocolo.

Palavras-chave

Ácido láctico; Treinamento de resistência; Metabolismo energético.

Resumo

Efeitos de um programa de intervenção interdisciplinar sobre a aptidão física relacionada à saúde: estudo com adolescentes com sobrepeso/obesidade

Leticia Borfe¹; Priscila Tatiana da Silva¹; Cláudia Daniela Barbian¹; Cézane Priscila Reuter¹; Miria Suzana Burgos¹

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc)

Resumo

Introdução: atualmente, o tratamento da obesidade e sobrepeso envolve muitos fatores. Contudo, evidências sugerem que intervenções no estilo de vida, combinado com propostas de mudanças comportamentais, podem propiciar uma importante redução do peso corporal. **Objetivo:** verificar a influência de 3 meses de um programa de intervenção interdisciplinar sobre a aptidão física relacionada à saúde de adolescentes com sobrepeso/obesidade. **Método:** participaram do estudo 30 adolescentes diagnosticados com sobrepeso e obesidade, com idades entre 10 e 17 anos, do município de Santa Cruz do Sul-RS. Inicialmente e após o período de 4 meses foram avaliados: peso, estatura, índice de massa corporal (IMC), flexibilidade, resistência abdominal e aptidão cardiorrespiratória (APCR). Para todos os testes, foram seguidas as orientações estabelecidas pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR, 2015). As análises estatísticas

foram realizadas no programa SPSS v. 23.0 (IBM, Armonk, NY, USA), utilizando-se a comparação das médias das duas avaliações, através do teste t para amostras pareadas. Foram consideradas diferenças significativas para $p < 0,05$. **Resultados:** a comparação dos efeitos da intervenção entre o pré e o pós-teste mostra que os escolares avaliados apresentaram redução significativa nos valores de IMC ($\Delta = -0,83 \text{ kg/m}^2$; $p = 0,047$) e aumento da flexibilidade ($\Delta = 2,63 \text{ cm}$; $p = 0,011$). Não foram observadas melhoras na resistência abdominal e APCR dos avaliados. **Conclusão:** o presente estudo demonstrou que após o programa de intervenção interdisciplinar, os escolares com sobrepeso e obesidade apresentaram redução nos valores de IMC e aumento nos níveis de flexibilidade, indicando que programas de intervenção interdisciplinar podem contribuir para melhora da aptidão física relacionada à saúde de adolescentes.

Palavras-chave

Obesidade; Sobrepeso; Aptidão física; Crianças; Adolescentes.

Resumo

Perfil dos usuários de um parque público em Florianópolis

Jessica Albuquerque Lino Da Silva¹; Sofia Wolker Manta¹; Cassiano Ricardo Rech²; Joris Pazin³; Mariana Gianjoppe dos Santos⁴; Lucas Leontino Wigger⁴; Thuany Stahelin Kuhn⁴

1 Grupo de Estudo em Ambiente Urbano e Saúde; 2 Grupo de Estudo em Ambiente Urbano e Saúde; 3 Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física - LAPLAF; 4 Membros do LAPLAF - CEFID - UDESC

Resumo

Introdução: Os espaços públicos de lazer, como parques públicos, são importantes elementos para a promoção de hábitos saudáveis de vida, incluindo a prática de atividades físicas (AF). **Objetivo:** Esse estudo tem como objetivo analisar o perfil dos usuários de um parque público em Florianópolis. **Método:** Estudo transversal, descritivo em um parque público de Florianópolis. A seleção da amostra foi por conveniência e foram realizadas entrevistas semiestruturadas em dias de semana e finais de semana em horários e turnos diferentes no próprio parque. **Resultados:** A amostra foi composta por 403 participantes de ambos os sexos (60,3% mulheres). Foram avaliadas as variáveis sócio demográficas (sexo, idade, escolaridade), prática de caminhada e/ou esporte no parque, tipo e tempo de deslocamento até o parque. Ao final dados de 400 partici-

pantes foram analisados. Destes 56,1% eram mulheres, 45,5% tinham entre 18-34 anos, 59,0% tinham ensino superior e/ou pós-graduação, 58,7% deslocavam-se de carro e/ou ônibus ao parque e 44,5% residam a menos de 10 minutos do parque. Observa-se que maior proporção de mulheres usa o parque, aqueles mais jovens, com maior escolaridade e ainda, menos da metade dos entrevistados residiam nas proximidades do parque, sendo o deslocamento realizado mais frequentemente de forma passiva. **Conclusão:** Sugere-se que políticas públicas são necessárias para estabelecer um ambiente mais favorável aos residentes próximo ao parque, para que maior número de pessoas possa a ser motivada ao uso do parque, especialmente os grupos de maior risco para doenças crônicas, como idosos e pessoas de menor renda.

Palavras-chave

Atividade física. Parque público. Promoção de saúde, Acesso.

Resumo

O não-lugar da ginástica artística no imaginário dos acadêmicos de educação física: uma análise dos projetos de extensão

Arestides Joaquim Macamo¹

¹ Universidade de Pernambuco. Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UPE/UFPB. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde. Recife, Brasil.

Resumo

Desde sua gênese o Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) sempre se esmerou para motivar a comunidade a praticar as atividades vinculadas à instituição. À vista disso, em mil novecentos e setenta e seis, três anos após a instalação da primeira coordenadoria de práticas desportivas, foi criada a escola infantil de esportes, sendo, portanto, o primeiro projeto de extensão permanente para crianças. Ele abarcava várias modalidades, dentre as quais a ginástica artística, e, além de viabilizar a promoção da saúde, ensejava que os acadêmicos se reconhecessem enquanto professores. Nesse cenário, o nosso propósito foi sondar os projetos de extensão de ginástica artística oferecidos pelo CDS/UFSC, entre os anos de 2011 a 2015, no que concerne ao número de inscritos e o interesse dos acadêmicos em intervir enquanto monitores. Para atingir tais objetivos, coletamos os dados das inscrições a partir do cadastro de turmas, disponibilizada pela Fundação de Amparo à Pesquisa e a Extensão Universitária, e

acompanhamos o processo de cata de graduandos para atuarem na qualidade de monitores do projeto. A análise dos dados foi mediante a estatística descritiva e, como resultado, percebemos que de 2011.1 a 2013.1 a procura foi reduzida e que no período subsequente, de 2013.2 a 2015.1, o número de inscritos cresceu de modo considerável. Respeitante aos graduandos, constatamos, de modo genérico, que predominam sentimentos de repulsa em relação à ginástica artística, pois, ainda que a Universidade ofereça bolsas, o currículo Universitário tenha disciplinas que contemplem a ginástica artística, e que o projeto ocupe-se, exclusivamente, com a iniciação, a maior parte dos discentes se recusa a atuar enquanto monitor dessa modalidade. Dessarte, considerando que a oscilação das inscrições está diretamente relacionada com a atitude dos graduandos, é cardinal que se pense em novas estratégias curriculares para reavivar o interesse desses estudantes pela ginástica artística.

Palavras-chave

Formação; Educação Física; Extensão; Ginástica.

Resumo

Perfil do índice de massa corporal e circunferência do pescoço dos trabalhadores da construção civil em Criciúma/SC

Bárbara Regina Alvarez¹; Mariana Salvaro Coan²; Kamyla Raimundo Costa¹; Ana Maria Volpato¹

¹ Núcleo Interdisciplinar de Estudos em Práticas Corporais. Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc); ² Engenharia de Produção. Núcleo de Estudos em Engenharia de Produção

Resumo

Introdução: O ramo da construção civil ocupa um lugar de destaque no cenário brasileiro, representa um PIB de 5% e gera milhares de emprego em todo país, é um trabalho que utiliza grande gasto calórico para a realização das suas atividades. Quando a quantidade de energia ingerida não é adequada, pode apresentar queda de rendimento, perda de peso, aumento do absenteísmo e diminuição da qualidade de vida. Por outro lado as exigências do ambiente e o tipo de trabalho exercido podem afetar os hábitos alimentares dos trabalhadores e conduzindo ao sobre peso e a obesidade, a qual é um importante fator de risco modificável para doenças crônicas, como as doenças cardiovasculares. No Brasil observa-se um aumento de sobrepeso e obesidade em todas as faixas etárias principalmente nos últimos 30 anos. **Objetivo** - Identificar índice de massa corporal (IMC) e circunferência de pescoço (CP) dos trabalhadores da construção civil de Criciúma SC. **Métodos** - Participaram da amostra 113 trabalhadores (pedreiros e serventes) da construção civil de 4 empresas de Criciúma SC, de forma voluntária mediante a assinatura do termo livre esclarecido, os resultados foram apresentados por

meio de média, desvio padrão e percentuais. **Resultados:** Dos sujeitos estudados 100% eram do sexo masculino, com idade média 36,58 anos (sd =19,46) anos, a maioria 35,39% com idade entre 21 e 30 anos; com média de peso 79,72 kg (sd=10,88) e altura 1,72m (sd=4,76) Observa-se que de acordo com o IMC 61,06% estão com sobrepeso e 14 (12,39%) com obesidade, nota-se que a maioria (73,45%) está acima do peso. O IMC não descreve a distribuição da gordura corporal, assim também foi mensurados o circunferência (CP) do pescoço, pode-se verificar que 83,19% apresentaram valores de CP acima de 37cm considerado risco para doenças cardiovasculares. **Conclusão:** Conclui-se que a grande maioria dos trabalhadores da construção civil de Criciúma - SC estão acima do peso segundo o IMC e também apresentam risco de doenças cardiovasculares de acordo com as medidas de CP. Assim, conhecer o perfil destes trabalhadores tem implicações importantes na definição de estratégias das empresas do ramo da construção civil para uma gestão que além de produzir e lucrar também preserve e promova a saúde e a qualidade de vida de seus colaboradores.

Palavras-chave

Índice de Massa Corporal, Trabalhador e Construção Civil.

Financiamento

Pic -170.

Resumo

Atividade física no lazer em homens e mulheres e variáveis do ambiente percebido - um estudo longitudinal

Joris Pazin¹; Mariana Gianjoppe dos Santos²; Lucas Leontino Wiggers²; Marcelo Dutra Della Justina³; Guilherme Barardi³; Jessica Albuquerque Lino Da Silva³; Sofia Wolker Manta³; Cassiano Ricardo Rech³

1 Laboratório de Pesquisa em Lazer e Atividade Física - LAPLAF; 2 LAPLAF - CEFID - UDESC; 3 Grupo de Estudo em Ambiente Urbano e Saúde - CDS - UFSC

Resumo

Introdução: Pesquisas de base populacional têm mostrado evidências sobre a influência do ambiente construído para criar oportunidades e remover barreiras para o aumento dos níveis de atividade física. **Objetivo:** Identificar as características do ambiente percebido associadas à atividade física no lazer (AFL) em homens e mulheres por meio de estudo longitudinal. **Método:** A amostra sistemática obtida por lista telefônica. Utilizou-se o questionário internacional de atividade física (IPAQ) versão longa sessão Lazer e exercício e o questionário News adaptado. Os desfechos foram: atender as recomendações em relação a atividade física (ARAF) na AFL no período pré (ano de 2009) e pós (ano de 2012). As variáveis exploratórias foram o ambiente urbano percebido. Análise de regressão logística para estimar as razões de chance bruta e ajustada dos atributos do ambiente e ARAF no período pré e

pós. **Resultados:** Participaram do estudo 300 mulheres e 230 homens. No período pré e 38,3% das mulheres e 43,04% dos homens ARAF nas AFL. No período pós 47,16% das mulheres e 50,87% dos homens ARAF. Nas mulheres, no período pré, ter local para caminhar e praça próximo de casa foi associado a maior chance de ARAF. No período pós as variáveis praças e local para caminhar também foram associadas a maior chance de ARAF. Para os homens no período pré morar próximo a orla marítima a chance de ARAF aumentava. No período pós morar em local arborizado aumentou a chance de ARAF e morar em local com esgoto a céu aberto diminuiu a chance de ARAF, a presença de calçadas boas e regulares aumentou a chance de ARAF. **Conclusão:** De acordo com os dados apresentados as variáveis associadas a ARAF nas AFL tiveram pouca variação entre os períodos pré e pós.

Palavras-chave

Atividade Motora, Atividade de lazer, Ambiente, Adulto.

Resumo

Efeito de um programa exercícios físicos supervisionados sobre parâmetros de fisiologia, bioquímica e psicopatologia em hipertensos

Claudiomir Da Rosa Sebastiana¹; Rubia Pirola Montini³; Ariane Alves³; Luana Tortelli Pereira²; Lorhan da Silva Menguier²; Paulo César Silveira¹; Ricardo Aurino Pinho¹; Luciano Acordi Da Silva²

¹Laboratório de Fisiologia e Bioquímica do Exercício (LaFIBE), ²Grupo de Pesquisa em Exercícios Aquáticos Avançados (GPEAA)

Resumo

Efeito de um programa exercícios físicos aquáticos supervisionados sobre parâmetros de fisiologia, bioquímica e psicopatologia em hipertensos. O objetivo foi investigar o efeito de um programa de exercícios físicos aquáticos, sobre parâmetros de fisiologia, bioquímica e psicopatologia e aptidão funcional em indivíduos clinicamente diagnosticados com hipertensão. Estudo clínico longitudinal randomizado com 25 indivíduos hipertensos, com idades entre 46 e 67 anos de ambos os sexos, todos clinicamente diagnosticados de classe I segundo a OMS, sendo alocados em grupo controle (n=11) e grupo hipertenso (n=14). O programa de exercícios físicos aquáticos foi realizado através do método aeróbio contínuo com duas sessões semanais de hidroginástica, com duração de 50 minutos e intensidade entre 50% e 70% da FC/máx e 11 a 12 pontos na escala de Borg, com duração de 12 semanas. Foram analisados parâmetros de fisiologia (frequência cardíaca, percepção subjetiva de esforço, pressão arterial), bioquímica (carbonilação de proteínas, óxido nítrico, superóxido dismutase, glutatona), psicopatológica (ansiedade e depressão) e aptidão física (mobilidade funcional, equilíbrio estático e flexibilidade) pré, durante e após programa de exercícios. Análise estatística: Os dados foram analisados e expressos em média e \pm desvio pa-

drão (DP). ANOVA two-way foi aplicada utilizando o software SPSS 20.0 e confrontados com um post hoc de Tukey's HSD para comparação entre os valores. O teste de Kolmogorov-Smirnov foi aplicado para confirmar a normalidade. Nossos resultados demonstram que: a) durante as aulas a frequência cardíaca se manteve numa intensidade leve ($p < 0.005$); b) a percepção de esforço foi classificada como exercício leve ($p < 0.05$); c) a pressão arterial sistólica e diastólica não foi alterada significativamente ($p > 0.05$); e) a carbonilação ($p < 0.05$) e o óxido nítrico ($p < 0.001$) diminuíram significativamente. f) A superóxido dismutase ($p < 0.05$) e a glutatona ($p < 0.012$) aumentaram. g) não houve diferença significativa nos escores de depressão ($p > 0.05$); g) A ansiedade reduziu significativamente ($p < 0.014$); h) a flexibilidade ($p < 0.013$) mobilidade funcional ($p < 0.05$), equilíbrio ($p < 0.001$) aumentaram significativamente após programa de exercício físico aquático nos hipertensos quando comparado ao pré-programa. **Conclusão:** Nossos resultados apontam que o programa de exercício físico aquático de baixa intensidade reduz estresse oxidativo e ansiedade e concomitantemente aumenta a flexibilidade, mobilidade funcional e equilíbrio estático em indivíduos hipertensos.

Palavras-chave

Hipertensos; Ansiedade; Depressão.

Resumo

Corrida de orientação adaptada nas aulas de educação física escolar

Patrícia da Rosa Louzada da Silva¹; Fabiana Celente Montiel¹

¹ Escola Superior de Educação Física ESEF-UFPEL

Resumo

A Educação Física (EF), em especial no ensino médio, apresenta-se como um desafio constante aos professores, pois não raras vezes os jovens tendem a recusar a prática de atividade física. Dessa forma, a tomada de decisão do professor explorando o plano de ensino e propondo práticas diversificadas torna-se necessária. O objetivo deste trabalho é descrever a Corrida de Orientação Adaptada (COA) como atividade física possível de ser realizada nas aulas de EF. A atividade foi desenvolvida com formandos do curso técnico integrado de Controle Ambiental do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense, Câmpus Camaquã. O cenário escolhido foi a Barragem Arroio Duro, localizada em Camaquã no estado do Rio Grande do Sul, por ser um local em meio à natureza e por sua representatividade histórica e significado ambiental para os estudantes. A turma foi dividida em três grupos mistos de sete alunos, intitulados: Madeira, Rocha e Pinha, a COA

consistia no menor tempo possível percorrer o percurso estabelecido, respondendo aos desafios criados e aos oriundos da própria natureza. No início da corrida foi entregue um mapa para cada grupo indicando os locais das tarefas. “Tarefa 01”: captura dos frisbees; “Tarefa 02”: andar nas alturas sob a corda bamba; “Tarefa 03”: subir até o topo da cortina de cordas e responder as questões; “Tarefa 04”: encontrar o cartaz - grupo faça sua self aqui. A prática foi muito bem aceita e concretizada com empenho e dedicação dos alunos, pode-se concluir que superam seus medos, cooperaram uns com os outros em prol dos objetivos comuns, agradeceram a oportunidade de experimentar sensações novas, instigantes, capazes de provocarem os a explorarem suas capacidades físicas tirando proveito das potencialidades locais e conectando os ensinamentos das aulas de EF e identificaram como possíveis a prática de atividade física naquele local até mesmo em outro momento como no lazer.

Palavras-chave

Educação física; Escola; Corrida.

Resumo

Medidas e avaliação despertando o interesse pelo tema saúde nas aulas de educação física

Jéssica Mello¹; Vanela Soares¹; Juliane Calixto¹; Jaqueline Copetti¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

Resumo

Introdução: A Educação Física visa buscar um estilo de vida mais saudável para as crianças e adolescentes, ressaltando a importância da atividade física, para o crescimento e o desenvolvimento motor; assim como estimular um estilo de vida mais saudável e a prática da atividade física desde as idades mais precoces. **Objetivo:** O presente resumo tem por objetivo relatar sobre uma atividade desenvolvida na disciplina de Prática Componente Curricular no 6º semestre do Curso de Educação Física da Unipampa. **Metodologia:** Para realização da atividade na qual buscou-se avaliar as medidas antropométricas, o Índice de Massa Corporal (IMC) e o desempenho em teste de resistência abdominal de uma turma do 5º ano do Ensino Fundamental. A turma avaliada está realizando aulas de Educação duas vezes na semana com estagiários do Curso de Educação Física, no dia das avaliações estavam presentes 17 alunos. **Resultados:** Destaca-se ainda que entre os alunos avaliados somente dois se estavam acima do peso (IMC elevado), um menino e uma menina, mas que no momento das avalia-

ções percebemos que a menina tinha um pouco de receio, por estar acima do peso; já o menino estava tranquilo e não aparentava ter vergonha ou preocupação. Na realização do teste de resistência abdominal três alunos se destacaram entre eles o aluno que esta acima do peso. A turma recebe uma alimentação saudável na escola, então comentamos sobre a necessidade de hábitos alimentares saudáveis também em casa. Ainda, discutimos sobre a importância da prática de atividades físicas de forma regular e alertamos a professora (unidocente) da turma sobre a importância de realizar esse tipo de avaliação com os alunos para alertar as famílias quanto ao desenvolvimento físico dos alunos. Sugerimos que estas fossem realizadas no início, meio e final do ano para saber o andamento da saúde dos alunos. **Conclusões:** Ao final das avaliações podemos perceber que os alunos ficaram interessados no assunto, e ressaltamos, ainda, o quanto é importante uma vida saudável tanto para a autoestima, como para saúde de forma geral.

Palavras-chave

Educação Física; Medidas e avaliação; Saúde; Escolares.

Resumo

Educação física e esportes paralímpicos na escola

João Henrique Mendes Soares¹; Phillip Vilanova Ilha²

¹ Educação Física, Universidade Federal do Pampa (Unipampa); ² Universidade Federal de Santa Maria

Resumo

Introdução: A inclusão de escolares com necessidades especiais visa assegurar os direitos que são dados a todos os cidadãos. Muitas escolas negligenciam suportes para a inclusão, seja devido à estrutura inadequada e/ou falta de docentes especializados. De fato, não é suficiente apenas a criação de instrumentos legais que assegurem o ingresso de todos à escola. Mais do que isso, é preciso que se modifiquem atitudes, comportamentos e visões estigmatizadas. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo aplicar intervenções nas aulas de Educação Física com os princípios do Dia Paralímpico Escolar. Evento criado pelo Comitê Paralímpico Internacional, desenvolvido em diversos países da Europa, atuando como método pedagógico de maneira criativa, dinâmica, divertida e reflexiva. **Metodologia:** Este estudo consiste em um relato de experiência vivenciado em uma escola municipal da zona rural da cidade de Uruguaiana/RS. Desenvolveu-se duas aulas de Educação Física, de 60 minutos, para uma turma do 6º ano do

ensino fundamental, com 12 meninos e 8 meninas, os quais tinham idade média de 10 anos de idade. **Resultados:** Durante as intervenções foram desenvolvidas atividades de simulação de deficiências, com ênfase na importância do respeito pelas diferenças individuais, além de jogos paralímpicos, brincadeiras adaptadas e reflexões após as atividades, com intuito de conscientizar e educar sobre o esporte paralímpico. Constatamos que a proposta de intervenção instigou a curiosidade dos alunos, o senso crítico e a compreensão das dificuldades que têm as pessoas possuidoras de necessidades especiais, principalmente quando desenvolvem a atividade física. **Conclusão:** Concluímos que, após as intervenções surgiram efeitos positivos como o desenvolvimento do relacionamento social frente à inclusão de alunos portadores de deficiência nas aulas de Educação Física e, conseqüentemente, aceitação das adaptações e regras nas intervenções. Assim, combatendo atitudes discriminatórias e formando pessoas acolhedoras.

Palavras-chave

Educação física; Atividade motora; Criança

Resumo

UNESC Funcional – Programa de Treinamento Funcional destinado ao combate da Síndrome Metabólica

Ian Rabelo Gabriel¹; Cálita Rosso¹; Morgania Euzébio Ricardo¹; Francine Costa de Bom¹; Bárbara Regina Alvarez¹; Ana Maria Volpato¹

¹ Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Práticas Corporais (NIEPPC)(Unesc).

Resumo

Introdução: É de senso comum que a modalidade treinamento funcional apresenta crescente quantidade de adeptos, contribuindo na melhora do desempenho dos seus praticantes tanto nas atividades cotidianas como em diferentes modalidades esportivas. Considerando a incidência da síndrome metabólica (SM) em todo o mundo e o eminente crescimento de tais taxas devido a atual epidemia de obesidade, se tornam urgentes a definição e implantação de estratégias que possam modificar os padrões comportamentais da sociedade. Em vista disso, o presente projeto de extensão Unesc funcional se propõe a desenvolver um programa de treinamento funcional destinado ao combate a SM e fatores associados (diabetes, hipertensão, obesidade). **Métodos:** Foram selecionados 20 integrantes para compor a primeira turma de alunos. Após divulgação e contato inicial, os participantes preencheram um questionário estruturado. Foram avaliadas inicialmente as circunferências (cintura e quadril para o cálculo da relação cintura quadril), massa corporal e estatura (para o cálculo de IMC) e também as medidas de massa corporal e estatura foram utilizadas para o cálculo do índice de conicidade. Após as avaliações, foram iniciadas as sessões de treinamento funcional com frequência de

2 vezes por semana e com duração de uma hora (dividida em aquecimento, parte principal e volta a calma). Durante a parte principal, a finalidade dos exercícios é de desenvolver força de resistência em todos os segmentos corporais. Além disso, são utilizados exercícios coordenativos e de equilíbrio. Os exercícios são executados em forma de circuito. Todas as avaliações iniciais foram repetidas após 8 semanas de treinamento e tiveram seus dados analisados através do teste T pareado, atribuindo o valor de significância para $p \leq 0,05$. **Resultados PARCIAIS/ESPERADOS:** Conforme a análise estatística dos dados as medidas de cintura (pré:99,61±4,18/pós:94,14±6,08), quadril (pré:105,84±3,1/pós:99,00±3,65), RCQ (pré:0,94±0,04/pós:0,93±0,05), MC (pré:77,36±5,28/pós:72,00±6,14) e índice de conicidade (pré:0,91±0,02/pós:0,88±0,03) foram semelhantes entre os períodos pré e pós-exercício. Em relação ao IMC, a análise indica redução desta medida nos alunos após as 8 semanas de treinamento (pré:29,78±1,50/pós:27,57±6,00, $p=0,0045$). Esses resultados contribuem para modificações no protocolo de treinamento para que o mesmo seja mais efetivo nos parâmetros estudados.

Palavras-chave

Exercício; Atividade física; Doença crônica; Diabetes mellitus; Qualidade de vida.

Financiamento

Unesc, FAPESC.

Resumo

Relato de experiência sobre a abordagem do bullying e sua relação com a saúde nas aulas de educação física

Sabrina da Rosa Dornelles¹; Danieli Medeiros¹; Anabelle Aguiar¹; Jaqueline Copetti¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

Resumo

Introdução: Na atualidade a violência passou a ser um problema de saúde pública, desencadeando sérias consequências individuais e sociais. A violência entre os jovens é visivelmente percebida na sociedade, os mesmos aparecem em estatísticas como os que mais matam e mais morrem (NETO, 2005). A abordagem da temática “Bullying” nas aulas de Educação Física justifica-se pelo fato de se tratar de uma temática que interfere na saúde mental dos alunos, a qual pode levar os mesmos ao isolamento, a depressão e a baixa autoestima. Além disso, o “Bullying” pode interferir no desenvolvimento das atividades propostas durante as aulas de Educação Física. **Objetivo:** O presente relato tem como objetivo apresentar uma experiência de estágio curricular supervisionado onde procuramos desenvolver o tema “Bullying” a fim de estabelecer sua relação com as aulas de Educação Física e saúde, elencando os prejuízos acarretados à saúde mental e física pelo tema abordado para a vítima e agressor. **Metodologia:** As atividades ocorreram com duas turmas de 8º e 9º ano feminino de uma escola pública estadual de Uruguaiana/RS. Foram confeccionados cartazes, onde as alunas puderam expressar o que entendem por

“Bullying” e quais os sentimentos que ele provoca nas pessoas que são acometidas por ele, também propomos um debate acerca do tema apresentado e em seguida, as alunas produziram uma cena teatral sobre episódios de “Bullying”. **Resultados:** Percebemos que durante a realização das atividades propostas as alunas puderam expressar aquilo que entendiam como “Bullying” e os sentimentos que tinham quando sentiam-se de alguma forma constrangidas durante o período em que estão na escola. A partir dos debates elas puderam compreender que todas teriam os mesmos tipos de sentimentos quando se sentiam intimidadas ou constrangidas de alguma maneira por algum colega. Dentre os sentimentos citados estavam tristeza, raiva, desânimo e depressão. **Conclusões:** Assim, acredita-se que contextualizar essas temáticas durante as aulas de Educação Física contribui para que os alunos possam expor seus sentimentos e também tentem compreender o que os colegas sentem. Enfatizando a importância desta temática e a sua relação com o bem estar de todos e suas consequências para a saúde como um todo.

Palavras-chave

Bullying; Educação física; Saúde; Sentimentos.

Resumo

Perfil nutricional, lipídico e glicêmico em escolares: comparação entre hemisférios Norte, Sul, Leste e Oeste de Santa Cruz do Sul/RS

Cláudia Daniela Barbian¹; Priscila Tatiana da Silva¹; Leticia Borfe¹; Cézane Priscila Reuter¹; Miria Suzana Burgos¹

¹ Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul, RS, Brasil

Resumo

Introdução: O aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade infanto-juvenil evidencia fatores de risco metabólico, os quais estão vinculados a variáveis que predis põem doenças cardiovasculares. O objetivo do presente estudo foi verificar o perfil nutricional, glicêmico e lipídico de escolares, comparando os hemisférios norte, sul, leste e oeste do município de Santa Cruz do Sul/RS. **Método:** Realizou-se um estudo transversal com 729 escolares de 7 a 15 anos, sendo 352 do sexo masculino, de cinco escolas da zona rural do município de Santa Cruz do Sul/RS. As escolas diferenciaram-se quanto a suas características, apresentando as escolas 1 e 5 características rurais, e as escolas 2, 3 e 4 características urbanas. Foram realizados exames laboratoriais (colesterol total (CT), colesterol HDL (HDL-c), colesterol LDL (LDL-c), triglicerídeos (TG) e glicose) e mensuração do peso e estatura com auxílio de uma balança antropométrica. O perfil lipídico foi avaliado de acordo com o National Heart, Lung, and Blood Institute (2012), a glicose por meio da American Diabetes Association (2001) e o índice de massa corporal conforme o CDC/NCHS (2000).

A análise estatística foi realizada por meio do programa SPSS 20.0 e a comparação das variáveis categóricas por escola através do teste qui-quadrado, sendo o valor de $p < 0,05$ considerado significativo. **Resultados:** Do total, 59,7%, 52,4%, 21,8% e 30,5% apresentaram, respectivamente, valores de LDL-c, CT, TG e glicose alterados, 21% HDL-c diminuídos e 27% sobrepeso/obesidade. Houve diferença significativa entre as escolas quanto ao perfil lipídico e glicose para ambos os sexos, sendo que para o sexo masculino as escolas 2 e 4 apresentaram índices mais elevados de CT, LDL-c, TG e glicose, e a escola 4 de sobrepeso/obesidade. Quanto ao sexo feminino, as escolas 2 e 5 exibiram maior alteração de TG, LDL-c e maior índice de sobrepeso/obesidade, bem como a escola 2 de CT alterado e a escola 5 de HDL-c alterado. **Conclusão:** Houve elevado percentual de alterações que predis põem ao perfil de risco cardiovascular, sendo as maiores alterações observadas nas escolas com características urbanas, sendo que tais particularidades podem ter levado os adolescentes à adoção de hábitos de vida da zona urbana.

Palavras-chave

Lipídeos; Criança; Adolescente; Saúde escolar.

Resumo

Mudanças percebidas no ambiente físico e mudanças na prática de atividade física no lazer: estudo Vigicardio (2011 – 2015)

João Batista de Oliveira Junior¹; Mathias Roberto Loch¹

¹ Universidade Estadual de Londrina - UEL, Paraná

Resumo

As características do ambiente construído podem influenciar a prática ou não de atividades físicas em diferentes contextos e domínios. Sendo assim, mudanças neste ambiente podem gerar mudanças nas características de prática de atividade física da população. **Objetivo:** Verificar as percepções sobre possíveis modificações ambientais para a prática de atividade física no lazer (AFL) em uma amostra populacional de 40 anos ou mais de idade, em um município de médio porte da região Sul do Brasil, entre 2011 e 2015, bem como verificar a proporção de pessoas que se mantiveram ativas no lazer, se mantiveram inativas no lazer, eram inativas e passaram a ser ativas no lazer e eram ativas e passaram a ser inativas no lazer, comparando-se os dados de cada sujeito em 2011 e 2015, conforme percepção de melhoria ou não nos espaços públicos e privados. Participaram deste estudo 855 pessoas. **Resultados:** Observou-se que 15,7% das pessoas referiram fazer algum tipo de AFL nos dois períodos investigados, enquanto que 14,8% faziam algu-

ma AFL em 2011, mas não em 2015. O contrário aconteceu com 12,4% e 57,1% não faziam nenhum AFL nem em 2011, nem em 2015. Em relação aos espaços públicos, a maior parte das pessoas referiu que houve melhora (20,5% que “melhorou muito” e 42,2% que “melhorou um pouco”). Em relação aos espaços privados a percepção de melhora foi mais baixa (12,4% consideraram que “melhorou muito” e 25,5% que “melhorou um pouco”). A proporção de pessoas que referiu fazer AFL em 2015, mas que não fazia em 2011, foi numericamente maior entre os sujeitos que referiram que houve melhoria nos espaços públicos (14,9%) do que entre aqueles que consideram que estava igual (7,9%) ou pior (12,3%), sendo que o mesmo aconteceu, até de maneira mais evidente, nas mudanças percebidas nos espaços privados. Naqueles que consideraram que houve melhora nestes espaços entre 2011 e 2015, 14,6% se tornaram ativos no lazer, contra 11% e 0% respectivamente para aqueles que consideraram que estava igual ou pior.

Palavras-chave

Ambiente; Atividade física no lazer; Estudo de coorte.

Resumo

Perfil dermatoglífico dos atletas profissionais de padel

Eduardo Frankowiak Friedrich¹; Pedro Jorge Cortes Morales¹; Fabrício Faitarone Brasilino¹

¹ Departamento de Educação Física pela Universidade da Região de Joinville (Univille).

Resumo

Introdução: O Pádel é uma modalidade forte na região sul brasileira, porém pouco divulgado na mídia e pobre em publicações científicas. Possui algumas características semelhantes e outras diferentes ao tênis e ao squash, sendo praticado somente em duplas. A dermatoglifia é uma ferramenta que pode, através da análise das predisposições genéticas, auxiliar para uma melhor montagem do programa dos ciclos de treinamento, além de procurar possíveis talentos. **Objetivo:** verificar o perfil dermatoglífico dos atletas profissionais de Pádel, como também analisar os dados quantitativos e qualitativos. **Metodologia:** Foram selecionados de forma voluntária 20 atletas profissionais de Pádel do sexo masculino (Idade= 28,85 ± 6,18; Estatura (m)= 1,80 ± 0,05; Massa Corporal (kg)= 80,44 ± 8,25), que estavam competindo na 2ª Etapa do Campeonato Brasileiro de Pádel, realizado em Curitiba-PR, utilizando os protocolos de Cum-

mins e Midlo (1961), e estatura e massa corporal (Fernandes Filho, 2003). Para tratamento estatístico foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificar normalidade das variáveis e Correção de Pearson para verificar relação entre duas variáveis paramétricas. Todos os participantes assinaram o TCLE validado pelo Comitê de Ética em Pesquisa. **Resultados:** O perfil dermatoglífico verificado, através das impressões digitais, foi: A= 0,65 ± 0,88; L= 6,4 ± 1,88; W= 2,95 ± 1,9; D10 = 12,30 ± 2,3; SQTl: 118,13 ± 23,42, com correlação entre SQTl e D10 r = 0,64. **Conclusão:** A partir dos dados obtidos foi verificado um perfil de maior predisposição genética para força explosiva e velocidade, e menor em coordenação e resistência aeróbia. Recomenda-se que se apliquem mais pesquisas na modalidade, relacionando a dermatoglifia com outras variáveis dentro da modalidade, para maior enriquecimento de informações científicas.

Palavras-chave

Dermatoglifia; Educação física e treinamento; Esportes com raquete.

Resumo

Perfil epidemiológico de idosos participantes do Projeto de Extensão Rejuvenecer com Pilates da Unipampa

Thauana Silveira Gomes¹; Sílvia Luci de Almeida Dias²

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Campus Uruguaiiana, RS.

Resumo

Introdução: Uma grande maioria de idosos relata sentir-se bem, quando expostos a uma regular prática de atividade física. Estudos revelam que um dos principais benefícios desta prática é impedir os distúrbios relacionados ao envelhecimento. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho é descrever o perfil epidemiológico de idosos que participam do Projeto de Extensão Rejuvenecer com Pilates. **MÉTODO:** O projeto iniciou no mês junho deste ano, realizado duas vezes por semana com duração de sessenta minutos por paciente. A técnica aplicada é o Mat Pilates, realizada no Centro Comunitário Tabajara Brites, no bairro RBS, na cidade de Uruguaiiana/RS e o grupo é formado por 11 mulheres entre 60 e 73 anos. **Resultado e Discussão:** Os dados obtidos foram através de um questionário em que consta: idade, peso, profissão atual, grau de escolaridade, doenças associadas, queixa principal, atividades físicas e conhecimentos sobre Método Pilates. Verifica-se que a média de idade das participantes é de 65,8 anos; peso de 56,1 kg; 90,9% das participantes são do lar; 36,3% aposentadas e 9,1% exerce atividade comercial; 54,4% tem o ensino fundamental completo e 45,5% o primeiro grau completo; 63,6% são hiper-

tensas; 72,7% relataram dores em membro superior (ombro e braços) e coluna; e 63,6% relatam dores em membros inferiores (quadril, pernas e joelhos); 45,5% já realizaram outras atividades físicas e voltaram a fazer após a participação neste projeto; 54,5% nunca fizeram atividade física; 90,9% não tinha conhecimento sobre o Método Pilates; 9,1% já havia realizado Pilates em outro momento; 100% relataram a diminuição das dores articulares bem como sentem-se mais dispostas nas tarefas domésticas após o início do Pilates. **Conclusão:** Considera-se que a atividade física contribuiu para melhorar a qualidade de vida das idosas e o seu desempenho físico, pois o Pilates permite a aplicação de exercícios repetitivos e estruturados, respeitando as capacidades do indivíduo. O Método Pilates vem sendo aplicado na fisioterapia como uma forma auxiliar de exercício físico, contribuindo na autonomia funcional em idosos, diminuindo as características do envelhecimento. Contudo, este projeto está ligado à prevenção e promoção de saúde dos idosos, levando o conhecimento do Método Pilates sem nenhum custo a estas pessoas.

Palavras-chave

Idosos; Fisioterapia; Perfil epidemiológico; Método Pilates; Exercício físico.

Resumo

Sedentarismo e perfil alimentar de estudantes do ensino fundamental e médio de uma escola pública

Luiz Fernando Schuler¹; Diego José Cifuentes¹

¹ Centro Universitário Barriga Verde (Unibave)

Resumo

Introdução: A adolescência é um período da vida em que várias mudanças acontecem, estendendo-se de 10 a 20 anos de idade. É marcado pelas transformações físicas aceleradas e características da puberdade. **Objetivo:** avaliar o Índice de Massa Corporal (IMC), a qualidade da alimentação e o nível de sedentarismo em escolares na faixa etária de 11 a 17 anos de idade de uma escola pública estadual. **Métodos:** Os dados foram coletados através de um questionário adaptado de Pomini e Santana (2009) contendo 14 questões relacionadas a hábitos alimentares e nível de sedentarismo. **Resultados:** Verificou-se que 31% (n=69) dos escolares fazem uso do computador de 2 a 3 horas por dia e 19,3% (n=43) de 1 a 2 horas, assistindo televisão, aproximadamente 17,5% (n=39) passam de 2 a 3 horas por dia na frente de uma televisão e 28,3% (n=63) de 1 a 2 horas. O resultado mais expressivo foi encontrado no tempo em que os entrevistados utilizam o vídeo game, 52,5% (n=117) dos alunos jogam pelo menos 30 minutos por dia. No

tempo de estudo em casa, 27,3% (n=61) passam de 2 a 3 horas por dia estudando em suas casas. Verificamos que o consumo de alimentos do grupo dos reguladores é variado, 72,65% da amostra consomem de duas a quatro frutas por dia e 27,35% ingerem quantidade menor que o recomendado. O consumo frequente das hortaliças e legumes ocorreu em 82,5%, 17,5% não utilizam estes alimentos.. No grupo dos energéticos, 24,2% consomem de 6 a 10 colheres de sopa por dia. Quanto à ingestão de carnes, 44,8% consomem duas porções diárias. Com relação ao consumo de fast-food, 46,2% dizem comer sempre ou esporadicamente. **Conclusão:** Esse trabalho evidenciou um estado nutricional bom para a maioria dos escolares, fato que não se repetiu com o estado de seus pais, em que a grande maioria encontrou-se com sobrepeso ou obesidade. A alimentação não foi fator determinante para o excesso de peso, mas o sedentarismo pode estar diretamente ligado a esse índice.

Palavras-chave

Sedentarismo; Alimentação; Escolares; Estado Nutricional.

Resumo

Programa hiperdia: ações de promoção á saúde com usuários de uma estratégia de Saúde da Família de Uruguaiana/RS

Tatiane Motta da Costa e Silva¹; Helter Luiz da Rosa Oliveira¹; Franciele Machado dos Santos¹; Raquel Cristina Braun da Silva¹; Jeferson Luiz da Silva Cardoso²; Susane Graup³

¹ Programa de Residência Multiprofissional Integrada em Saúde Mental Coletiva - Universidade Federal do Pampa (Unipampa); ² Agente Comunitário de Saúde; ³ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

Resumo

As doenças crônicas não transmissíveis são consideradas questão de saúde pública, não só por apresentarem grande prevalência na população mundial, mas também por acarretarem ao poder público elevados gastos com o setor de saúde. Neste sentido, os impactos gerados pela Hipertensão Arterial e pelo Diabetes Mellitus ao Sistema Único de Saúde geraram a necessidade de desenvolver, na atenção básica, programas destinados à identificação, prevenção e tratamento dos portadores desses agravos. Diante disso, esse estudo teve como objetivo relatar as atividades desenvolvidas com usuários hipertensos e diabéticos que freqüentam o grupo HIPERDIA desenvolvido em uma estratégia de saúde da família de Uruguaiana/RS. O estudo caracteriza-se por ser de natureza descritiva relatando uma experiência vivenciada por residentes do Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva da Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Campus Uruguaiana e por agentes comunitários de saúde. As atividades desenvolveram-se de junho a setembro de 2016, envolvendo ações de discussão na perspectiva de refletir sobre as questões de saúde

mental que se manifestam por meio das doenças crônicas, além da realização de práticas e orientações referentes a pratica regular de atividade física. Os encontros ocorrem quinzenalmente, nas dependências da unidade básica de saúde ou em espaços públicos. Conforme o decorrer das atividades foi possível constatar que a participação no grupo passou a interferir positivamente no tratamento dos usuários, proporcionando a estes uma melhora em sua saúde e qualidade de vida. De acordo com os relatos dos participantes a pratica de atividade física, deixou de ser apenas uma atividade do grupo e passou a ser uma hábito de vida. Além disso, o programa aumentou a aderência por parte da população atendida devido ao interesse pelas atividades desenvolvidas, melhorando a qualidade de vida dessas pessoas por meio do incentivo ao convívio social, da melhoria nos hábitos de vida e do acesso ao conhecimento quanto aos cuidados com a saúde. Por fim, com base nos resultados é possível perceber que a participação em grupos, como o HIPERDIA, é capaz de promover um estilo de vida saudável que contribui para os aspectos físicos e mentais dos participantes.

Palavras-chave

Saúde; Atividade Motora; Atenção Primaria a Saúde.

Resumo

Atividade física habitual de escolares

Gisele Rillo Vasconcelos¹; Letícia Corrêa Vaz¹; Bruna Herrera Vieira¹; Jozyê Milena da Silva Guerra¹; Phillip Vilanova Ilha¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

Resumo

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que todo jovem entre 5 a 17 anos de idade deve acumular no mínimo 60 minutos de atividade física de intensidade moderada à vigorosa, sendo que a maior parte deve ser aeróbica e atividades vigorosas deve ser incorporadas, no mínimo 3 vezes por semana. Nesse contexto, que a presente pesquisa, caracterizada como descrita com corte transversal, teve como objetivo de analisar a atividade física habitual de escolares de uma escola pública do interior do Rio Grande do Sul. A amostra foi constituída por 264 escolares (150 masculino e 114 feminino) com idades entre 11 a 16 anos. As informações acerca da atividade física habitual foram obtidas mediante instrumento retrospectivo de auto-recordação, o qual verificou o tipo, a intensidade e a duração das atividades realizadas durante uma semana. Os resultados revelaram que os escolares rapazes realizavam em média 3,34 (=2,42) de pelo menos 60 minutos de atividade física moderada e/ou vigorosas na semana e apenas 16,8% realizaram essas atividades todos os dias da semana. Enquanto que, as moças realizavam em média de 3,03 (=2,32) vezes por

semana de atividade física e apenas 12,1% efetivavam todos os dias. A frequência semanal de atividade física tendeu-se a reduzir com a idade, havendo correlação negativa entre o número de vezes de prática de atividade física e a idade, tanto para os rapazes ($p=0,005$, $r=-0,244$) como para as moças ($p=0,004$, $r=-0,279$). Em relação aos tipos de atividades realizadas, os rapazes mostraram maior envolvimento nas aulas de Educação Física (44,0%, 2 vezes/semana), futebol (30,0%, 3,9 vezes/semana), andar de bicicleta (26,0%, 4,1 vezes/semana), voleibol (10%, 2,7 vezes/semana) e corridas (10%, 3,9 vezes/semana). E as moças envolveram-se principalmente em atividades de Educação Física (57,9%, 2 vezes/semana), exercícios executados na rotina doméstica (15,8%, 5,1 vezes/semana), dança (13,8%, 3,4 vezes/semana), caminhada intensa (12,3%, 3,2 vezes/semana) e futebol (9,6%, 3,3 vezes/semana). Conclui-se que, a maioria dos escolares não atende às recomendações da OMS quanto à prática de atividade física que possa alcançar impacto satisfatório à saúde e, a Educação Física foi o ambiente onde os jovens mais praticaram suas atividades físicas habituais.

Palavras-chave

Atividade física; Educação física; Jovens.

Resumo

O papel da suplementação de taurina sobre as alterações morfológicas e o dano oxidativo na lesão muscular por modelo experimental de overuse

Helen Rebelo Sorato¹; Giulia Santos Pedroso¹; Fernanda Tavares Pereira¹; Stella Maria Spessato Brescianini¹; Mateus Fortunato Francisco¹; Paulo Cesar Lock Silveira¹; Renata Tiscoski Nesi¹; Ricardo Aurino Pinho¹

¹ Laboratório de Fisiologia e Bioquímica do Exercício. Universidade do Extremo Sul Catarinense.

Resumo

Introdução: Exercícios de elevada intensidade ou uso excessivo da musculatura com tempo insuficiente de recuperação, favorecem lesões musculares, caracterizadas como overuse. A suplementação de antioxidantes tem demonstrado efeito protetor sobre essas lesões por reduzir o excesso de oxidantes. Assim, o presente estudo avaliou o papel da taurina na regulação dos parâmetros histológicos e bioquímicos de dano oxidativo e reparo tecidual sobre a lesão muscular por overuse. **Metodologia:** Camundongos Swiss divididos em quatro grupos: controle (CT); overuse; taurina (Tau) e overuse + taurina (overuse + Tau) foram submetidos ao protocolo de exercício em esteira com intensidade e inclinação crescentes durante 21 dias concomitantemente à suplementação de taurina (150 mg/Kg). Após 24hs da última exposição os animais foram eutanasiados e o quadríceps foi removido cirurgicamente para posteriores análises histológicas e bioquímicas. **Resultados:** Os dados histológicos demonstraram que o grupo CT apresentou morfologia das fibras musculares de aspecto normal com núcleo periférico, enquanto no overuse, fibras musculares com núcleos centralizados e diminuição de área da fibra,

ambos comparados com o CT. Nos grupos Tau e overuse + Tau, fibras de aspecto morfológico normal sem núcleo centralizado comparados ao overuse. A quantificação do número de núcleos centrais e da área da fibra, por estereologia, demonstrou aumento do número de núcleos centrais e da área da fibra/número de fibras comparado ao CT no grupo overuse e uma diminuição do núcleo central e da área da fibra muscular nos grupos Tau e overuse + Tau, comparados ao overuse. A peroxidação lipídica aumentou no overuse e reduziu nos grupos Tau e overuse + Tau comparado ao overuse, no entanto, a oxidação de grupos tióis não sofreram alterações significativas em todos os grupos testados. O grupo overuse não alterou o conteúdo de MyoD e MyoG, entretanto, a suplementação de taurina promoveu uma redução no conteúdo da MyoG sem alterar o conteúdo de MyoD. **Conclusão:** A suplementação de taurina parece ter um papel importante sobre o reparo de lesões musculares causadas pelo modelo de overuse, possivelmente associado à sua capacidade antioxidante, modulando parâmetros oxidativos e contribuindo para a recuperação da histoarquitetura muscular.

Palavras-chave

Exercício físico; Estresse oxidativo; Taurina.

Financiamento

Unesc, CAPES, CNPq, FAPESC.

Resumo

Desenvolvimento de um instrumento para identificar as barreiras para a prática de atividade física em crianças

Patrícia Becker Engers¹; Anne Ribeiro Streb²; Gabriel Gustavo Bergmann²; Marcelo Cozzensa da Silva¹

¹ Universidade Federal de Pelotas/RS. ² Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

Resumo

Diversos aspectos podem influenciar o envolvimento em atividades físicas, sendo eles de cunho biológico, social e ambiental (SALLIS, 2000). Entre estes aspectos encontram-se as denominadas barreiras para prática de Atividade Física (AF). Nos últimos anos estudos têm abordado tal temática na literatura científica (SANTOS et al., 2010; KOTTYAN et al., 2014). Entretanto, em uma busca realizada nas principais bases de dados da área de saúde (PubMed, SciElo e Lilacs), não foram encontrados estudos que tenham investigado as barreiras para a prática de AF em crianças brasileiras. O conhecimento sobre a temática nesta faixa etária é afetado pela inexistência de instrumentos validados para esta finalidade. Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi desenvolver um instrumento para identificar as barreiras para a prática de AF em crianças. Trata-se de um estudo de validação com caráter observacional e delineamento transversal. A população foi composta por escolares de 06 a 09 anos da zona urbana de Uruguaiana/RS. O conteúdo do instrumento foi obtido através da matriz teórica, construída a partir de revisão da literatura e do levantamento das barreiras através de questões abertas aplicadas por Proxy

-report (n=100) e grupos focais conduzidos com pais/responsáveis e com crianças. Constituiu-se um questionário composto por 29 questões fechadas. Após realizar o teste de clareza do instrumento, foi realizada a aplicação do mesmo (n=293) para verificar a validade de construto (Análise Fatorial Exploratória) e a consistência interna (Coeficiente Alfa de Cronbach). Passada uma semana, os mesmos pais/responsáveis foram convidados a responder o questionário em reteste (n=168) verificando-se a concordância (Kappa). A análise fatorial exploratória distribuiu as 29 questões em seis fatores, com variância total de 55,6%. Todos os itens que definiram os fatores obtiveram carga maior que 0,4 e eigenvalues acima de 1,0. Na análise de consistência interna, as correlações item-total variaram de 0,23 a 0,64 e o valor total de alfa foi de 0,90. A reprodutibilidade variou entre 0,43 e 0,78. Dezenove questões atenderam todos os critérios adotados para o estudo. Concluiu-se que o instrumento desenvolvido apresenta validade e fidedignidade adequadas para identificação das barreiras para prática de AF em escolares de 06 a 09 anos.

Palavras-chave

Atividade motora; Criança; Questionários; Validade; Fidedignidade.

Resumo

Sedentarismo, hábitos alimentares e força muscular em idosos residentes em município de pequeno porte

Camila Jeanine Gonçalves Rego¹; Clarice Alves dos Santos¹; Saulo Vasconcelos Rocha¹; André Philippe Pimentel Coutinho¹; Lelia Renata Carneiro Vasconcelos¹

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

Resumo

Introdução: O número de idosos nos últimos trinta anos, aumentou progressivamente. Logo, o envelhecimento se faz cada vez mais presente, cursando com modificações no perfil nutricional e epidemiológico. Este estudo tem como objetivo verificar a associação entre sedentarismo, hábitos alimentares e força muscular em idosos residentes em município de pequeno porte no Nordeste do Brasil. **Métodos:** Estudo transversal, sendo utilizado um questionário para coleta de dados denominado Instrumento de avaliação da saúde de idosos (IASI). Foram utilizadas informações sobre hábitos alimentares, sedentarismo no lazer e força muscular avaliado por meio do teste de prensão manual. Os dados foram analisados por meio do programa estatístico STATA 12.0. **Resultados:** A maioria dos idosos era do sexo feminino (56,94 %); na faixa etária dos 60-79 anos (84,72%); que declaram raça/cor não branca (70,18%); e alfabetizados (57,99%). Em relação à situação conjugal a

distribuição foi igual entre os com e sem companheiro (50%). Foi observada diferença significativa na prevalência de força muscular entre as variáveis sexo e raça/cor ($p=0,000$ e $p=0,003$, respectivamente). Observou-se também diferença significativa na prevalência de baixa força muscular para as variáveis, consumo de refrigerantes ($p=0,019$); e doces ($p=0,022$). Houve uma maior prevalência de baixa força muscular entre os participantes que referiram ser sedentários. **Conclusão:** A redução de força muscular está relacionada com indivíduos de maior idade, do sexo feminino, que são sedentários e que possui uma alimentação inadequada. Diante do exposto, fica evidente a necessidade de estudos a cerca do tema objetivando contribuir para o desenvolvimento de estratégias de saúde com foco em mudanças nos padrões relacionados aos hábitos alimentares e de atividade física.

Palavras-chave

Força muscular; Hábitos alimentares; Sedentarismo; Idosos.

Resumo

Significado da prática esportiva de handebol em pessoas amputadas: estudos de casos na Região Sul/SC

Andréia da Silveira Gonçalves¹; Cristina Adriana Rodrigues Kern¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

Resumo

Existe um consenso na literatura acerca da importância da participação das pessoas com deficiência física em atividades esportivas como uma forma significativa de ampliar a qualidade de vida. Os estudos brasileiros são relativamente vastos nas modalidades diversas do esporte adaptado, exceto o handebol. Portanto, o presente estudo teve como objetivo compreender o significado da prática esportiva de handebol adaptado para pessoas amputadas de membro inferior, por meio de entrevista semidirigida com três participantes de um projeto de handebol realizado em uma cidade do extremo Sul de Santa Catarina. A análise dos dados foi realizada através de análise de conteúdo e os resultados confirmaram a relevância da prática esportiva para os participantes, bem como a necessidade de novos estudos nessa modalidade e com maior número de atletas. O estudo sobre o significado da prática de

handebol para três pessoas amputadas evidenciou os benefícios emocionais (auxílio para a depressão, autoestima, capacidade) em conformidade com estudos de outras modalidades. Os efeitos positivos foram identificados também quanto à inserção social, (prazer no convívio com o grupo, sensação de identificação com os pares, por semelhança e solidariedade) e, na família, identificou-se um efeito positivo no que tange à autoimagem perante os familiares. Sugere-se, que haja maior atenção e propostas de políticas públicas pelos órgãos governamentais, incentivando a realização de projetos esportivos que possam promover a integração das pessoas com deficiência, considerando que já existem estudos sobre várias modalidades que destacaram a melhora da integração social de seus praticantes, inclusive este.

Palavras-chave

Prática esportiva; Handebol adaptado; Pessoas com deficiência; Pessoas amputadas; Psicologia.

Resumo

Conhecimento sobre atividade física e saúde de ingressantes do curso de educação física

Vinicius Guadalupe Barcelos Oliveira¹; Otávio Amaral de Andrade Leão²; Tiago Silva dos Santos¹; Marcelo Cozzensa da Silva¹

¹Universidade Federal de Pelotas; ²Universidade Federal do Rio Grande.

Resumo

Introdução: Os benefícios da prática regular de atividade física (AF) encontram-se bem estabelecidos na literatura. No entanto, essas informações podem não ser de conhecimento da população e não desenvolvidas no ambiente escolar. Apesar de conhecimento não implicar em prática (DOMINGUES et al., 2004), o mesmo é um incentivo para adoção de comportamento saudável. Além disso, espera-se que os conteúdos da educação física (EF) escolar trabalhem o tema AF e saúde. Sendo assim, estudantes do curso de EF, futuros disseminadores desse conhecimento, são principalmente os que devem reter o mesmo. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi verificar o nível de conhecimento sobre AF e saúde em ingressantes dos cursos de EF. Metodologia: Estudo transversal com ingressantes dos cursos de bacharelado, licenciatura diurno e noturno de EF da ESEF-UFPel em 2014. Na primeira semana de aula os alunos responderam um questionário contendo questões socioeconômicas, demográficas e de conhecimento sobre AF e saúde. Em relação ao conhecimento, foram aplicadas trinta questões, gerando um escore de acertos. O banco de dados foi construído no programa Excel e a análise realizada no pacote

estatístico Stata 13. **Resultados/Discussão:** A amostra foi composta por 115 estudantes, sendo 58,3% do sexo masculino. Quanto à idade, 66,1% dos entrevistados tinha 21 anos ou menos. A maioria possuía cor da pele branca (87%) e relatou ser solteiro (86%). Especificamente sobre o conhecimento, verificaram-se frequências de 14,8%, 77,4% e 7,8% para escore de acertos de (0-10; 11-20; 21ou+) respectivamente, com média de 15 (DP $\pm 4,22$) acertos, mesmo valor da mediana. Os resultados encontrados são considerados baixos, semelhantes ao estudo de Matsudo et al. (2001), que verificou um nível de conhecimento inadequado sobre recomendação para prática de AF. Apesar disso, estudo com adolescentes mostrou melhores resultados sobre o conhecimento de AF (SILVEIRA et al., 2011). **Conclusões:** A frequência de estudantes com 21 ou mais acertos foi baixa, indicando que ingressantes dos cursos de EF não possuem uma base de conhecimento relacionada à AF e saúde vinda do ambiente escolar. É necessário que a temática seja abordada na escola, visto a importância para estudantes de EF que serão futuros disseminadores desses comportamentos.

Palavras-chave

Conhecimento; Atividade Motora; Saúde.

Resumo

Uso de práticas integrativas complementares por profissionais de educação física no Sistema Único de Saúde

Pablo Antonio Bertasso de Araújo¹; Cecilia Stahelin Coelho¹; Katiucia de Souza Amorim¹; Cassiano Ricardo Rech²

¹ Residência Multiprofissional em Saúde da Família, Universidade do Estado de Santa Catarina; ² Universidade Federal de Santa Catarina

Resumo

Introdução: as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) constituem-se em um conjunto de práticas, produtos e saberes agrupados pela característica comum de não pertencerem ao escopo dos saberes/práticas consagrados na medicina convencional. Desde a Conferência de Alma Ata, a Organização Mundial de Saúde recomenda a seus países membros a inclusão das PICs nos Sistemas Públicos de Saúde. **Objetivo:** descrever o uso das PICs por Profissionais de Educação Física (PEF) integrantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) da cidade de Florianópolis. **Métodos:** trata-se de um estudo descritivo de corte transversal com PEF que responderam questionário semiestruturado por meio eletrônico. Os dados foram analisados de forma descritiva pela análise de frequência. **Resultados:** participaram do estudo 15 PEF, com média de idade de 31,4 ($\pm 6,5$) anos, de ambos os sexos, sendo 60% mulheres. A maioria (86,7%) relatou que tem formação em PICs e utiliza em suas atividades. As PICs utilizadas foram o Qi Gong (n=10; 35,8%), Auriculoterapia (n=7; 25,0%), Lian Gong (n=4; 14,2%), Yoga (n=3; 10,8%), Reflexologia (n=2; 7,1%), Xiang

Gong (n=1; 3,5%) e Dança Circular (n=1; 3,5%). **Discussão:** a inclusão das PICs no Sistema Único de Saúde (SUS) é apropriada aos diversos níveis de atenção à saúde, com ênfase na inserção na Atenção Básica, na perspectiva da promoção e recuperação da saúde e da prevenção de agravos, propiciando um cuidado continuado, humanizado e integral. A inclusão das PICs nas ações de estratégias de atenção em Saúde da Família, portanto, está de acordo com os princípios de universalidade, integralidade e equidade que estruturam o SUS. Essa inclusão pressupõe o acesso democrático aos serviços de saúde por todos os cidadãos e em toda a rede assistencial do sistema, com ênfase na Atenção Básica, considerando o indivíduo na sua totalidade, respeitando as peculiaridades e necessidades individuais e coletivas. **Conclusão:** a maioria dos PEF utilizam as PICs em suas atividades ampliando a variedade de opções para os cuidados em saúde. Sugere-se que gestores da área da saúde ofereçam capacitação na área de PICs, auxiliando numa visão ampliada do processo saúde-doença e na formação do PEF frente à nova concepção de saúde coletiva.

Palavras-chave

Educação Física, Práticas Integrativas e Complementares, Sistema Único de Saúde.

Resumo

Relato de experiência sobre a intervenção do PIBID/Educação Física: Festival de Atletismo Escolar

Anabelle Aguiari¹; Sabrina da Rosa Dornelles¹; Danieli Medeiros¹; Marta Iris Camargo Messias da Silveira¹; Jaqueline Copetti¹; Susane Graup¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

Resumo

O atletismo recebe pouca atenção no meio educacional, sendo visto como fator limitador nas escolas, a falta de infraestrutura e materiais para a prática deste esporte, e concomitantemente, o desinteresse dos professores em trabalhar a modalidade, frente às dificuldades encontradas. O atletismo assim como outros esportes, assume um importante papel frente a realidade social em que vivemos, onde através desta ferramenta pedagógica, podemos ensinar mais do que o esporte institucionalizado, incluindo valores morais, disciplinares, relações sociais, coletividade, cooperação, respeito, e autonomia contribuindo para uma melhor qualidade de vida em âmbito escolar, familiar, no convívio social, garantindo atitudes saudáveis, além de ampliar e aprimorar as habilidades e capacidades motoras, conhecimentos e vivências esportivas, assim como o prazer em praticar a modalidade. Sendo assim, o presente trabalho, consiste em apresentar uma síntese da atividade “Festival de Atletismo Escolar”, realizado pelo subprojeto Educação Física – PIBID em uma escola pública de Uruguaiana-RS, com duração de quatro horas no turno vespertino. Onde o público participante foram os alunos do 6º, 7º 8º, e 9º anos com idade de

11 a 15 anos, totalizando 80 alunos. As atividades de intervenção foram compostas de estações, onde todos os alunos foram divididos em grupos mistos e puderam, assim, vivenciar todas as atividades ofertadas no Festival. Entre as modalidades que foram ofertadas estavam as corridas de velocidade de 100 e 400 metros rasos, 400 metros com barreiras, salto em distância e salto em altura. Durante as provas, os alunos foram auxiliados pelos bolsistas e o professor supervisor. Os materiais utilizados nas provas foram emprestados pelo curso de Educação Física da Unipampa. Cabe ressaltar que o atletismo pode melhorar as relações socioafetivas e interpessoais dos alunos que participaram, onde uma das premissas foi a compreensão que nem sempre no esporte ganhar é o fundamental e que nem sempre será possível. Considera-se que com a realização do “Festival de Atletismo Escolar” foi possível oportunizar aos alunos atividades prazerosas, com uma prática diferenciada da Educação Física tradicional, permeada por valores e ressignificação de conceitos sobre competição e vitória, assim como um incentivo a prática de atividades físicas.

Palavras-chave

Atletismo; Educação Física; Esporte; Ferramenta pedagógica; Valores.

Resumo

Grupo lazer e cultura, ampliando olhares e promovendo saúde através da dança de rua e esportes de quadra

Alexandre Floriano Gomes¹

¹ Residência Multiprofissional em Atenção Básica/ Saúde da Família – UNIVALI

Resumo

Introdução: O Grupo Lazer e Cultura é uma iniciativa de ampliar as oportunidades de cultura e esportes para as crianças no contra turno escolar. Como temos o ginásio no bairro Morretes disponível na segunda-feira de manhã para a secretária de saúde, surgiu a ideia de convidar alunos da escola do bairro Morretes para a realização dessas atividades, as segundas feiras das 08:30 as 10:00. A escola selecionada foi o Bento Eloi Garcia. Será oportunizadas aulas de dança de rua e diversos esportes, com fundamentos básicos, montagem de coreografia, jogos adaptados dos 4 esportes de quadra, jogo tradicional, brincadeiras com as crianças buscando relações de socialização e esporte no contra turno escolar. Eu fui até a escola e fiz o convite para os alunos do período vespertino para as sextas e sétimas séries (oito turmas) **Objetivos:** oportunizar aulas de dança de rua e diversos esportes (futsal, vôlei, basquete e handebol), ensinando fundamentos básicos da dança de rua e dos esportes trabalhados, montagem de coreografia, jogos adaptados dos 4 esportes de quadra, jogo tradicional, brincadeiras com as crianças buscando relações de socialização e esporte no contra turno escolar, buscando sempre o lazer através dessas atividades. **Métodos:** Este estudo caracteriza-se como de abordagem qualitativa, de método descritivo-exploratório. Como temos o ginásio no bairro Morretes disponível na segunda-feira de manhã, surgiu a ideia de convidar alunos (as) da escola mais próxima do Ginásio que fica ao lado da unidade para a realização dessas atividades, as segundas feiras das 08:30 as 10:00. As escola selecionada

foi o Bento Eloi Garcia com alunos das 6^a e 7^a série (15 turmas diferentes foram convidadas, alunos de 11 e 12 anos). No grupo cultura e lazer que é realizada no ginásio no bairro Morretes que fica ao lado da Unidade básica do Morretes (Itapema) 1x/semana, são realizadas intervenções práticas através de dança de rua e esportes de quadra com o profissional de Educação Física. **Resultados:** Esse grupo ainda esta em construção, ainda existe espaços para crianças novas que queiram começar a participar, foram convidados os sextos e sétimos anos, hoje temos umas vinte crianças participando ativamente e um dos objetivos é aumentar, por ser um grupo de lazer, os alunos ajudam na construção da aula, seja com ideias de que esporte praticar ou que música querem dançar, a ideia é que seja uma segunda divertida para que se for possível eles possam esquecer um pouco dos seus problemas e realmente possam sair naquele momento alegres. **Conclusão:** Pelo fato desse grupo ainda esta acontecendo e ter sido iniciado em Março ainda não temos resultados finais expressivos, consegui perceber que no início veio apenas cinco alunos e esses cinco gostaram muito da aula e na segunda aula esse número duplicou, vejo que ainda não temos um numero grande de alunos, mais os que tem estão participando ativamente, com boa frequência e aprendizagem, através do relato dos alunos vejo que é um momento diferente da Educação Física escolar, essa aula vai além do que eles conheciam, abrangendo assim a cultura dessas crianças através da dança e esportes como atuando na promoção de saúde.

Palavras-chave

Espacos publicos; Educacao fisica; Atividade fisica; Saude.

Resumo

Métodos de preparação física no futebol: relato de experiência

Andrey Piegas Piffero¹; Phillip Vilanova Ilha¹

¹ Universidade de Pernambuco. Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UPE/UFPB. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde. Recife, Brasil.

Resumo

O futebol é um dos esportes mais praticados no mundo, no qual com um par de chinelos e uma bola dá-se início ao jogo. Nos últimos anos a preparação física vem assumindo um papel de destaque nas longas projeções que os clubes de futebol fazem para a temporada. Com o a dinâmica diferenciada que o futebol requer nos tempos de hoje, as transformações sofridas ao longo dos anos no treinamento físico vem ocorrendo gradativamente deixando de trabalhar somente ganhos individuais e assumindo ganhos específicos para cada padrão motor exigido em uma partida. Nesse contexto, propomos apresentar a metodologia utilizada na preparação física de atletas de futebol e futsal, voltada às demandas necessárias dos atletas. Buscou-se em cada sessão de treinamento vincular todas vertentes necessárias na formação do atleta, seja ela de caráter físico, motor, psicológico ou de preparação técnico-tática. Este estudo consiste em um relato de experiência vivenciado nos clubes Associação Esportiva Uruguaianense e Grêmio Uruguaianense, da cidade de Uruguaiana/RS, durante os anos de 2015 e 2016, os quais eram compostos por quatro catego-

rias (sub 9, sub 11, sub 13 e sub 15). Antes das intervenções, a preparação física das equipes eram voltadas apenas para a vertente física, ou seja, cada componente físico era trabalhado isoladamente e exaustivamente, às vezes acima do indicado para as faixas etárias. Portanto, nesses dois anos de trabalho, através de jogos em espaço reduzido e trabalhos com bola, foi possível trabalhar fundamentos, alternar cargas, intensidades diferentes, formar atletas diferenciados com visão ampla de cada situação. Comparando as metodologias, observamos que ambos os métodos de preparação física obtiveram ganhos, porém a estratégia do treinamento físico isolado oferecia mais riscos de fadiga e lesão, com periodização inadequada para as faixas etárias. Já o método de treinamento por demandas, ofertou ao atleta trabalhar situações de jogo, buscando uma preparação completa e de alta performance, potencializando seu desempenho. Concluímos que a preparação por demanda é uma metodologia adequada por tratar a formação geral do atleta, associando a especificidade da modalidade ao aprendizado cognitivo e estratégico-tático do futebol.

Palavras-chave

Futebol; Métodos; Treinamento

Resumo

A prevalência de doenças crônicas e uso de fármacos em idosos participantes do Programa de Atenção Multidisciplinar a Saúde do Idoso (PAMSI)

Larissa Bernardo Dezan¹; Daiana da Rosa Santiago de Souza¹; Morgania Euzébio Ricardo¹; Cálita Rosso¹; Ian Rabelo Gabriel¹; Francine Costa de Bom¹; Bárbara Regina Alvarez¹; Ana Maria Volpato¹

¹ Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Práticas Corporais (NIEPPC), Universidade do Extremo Sul Catarinense

Resumo

Introdução: Durante o processo de envelhecimento ocorre um declínio na estrutura e funcionalidade dos sistemas orgânicos, resultando no aparecimento de diversas doenças crônicas. Essas alterações podem estar presentes nos sistemas imunológico, renal, cardiovascular, endócrino, pulmonar, e musculoesquelético (MEQUIARDES, ALBUQUERQUE, COSTA, NAVARRO, 2003). Sabe-se que o envelhecimento traz consigo diversos fatores que sensibilizam a saúde do idoso, bem como aumentam os números de casos de Doenças Crônicas não transmissíveis (DCNTs) como a Hipertensão Arterial sistêmica (HAS), sendo esta uma das morbidades mais comuns. O aumento de prevalência de doenças crônicas em idosos oneram o sistema de saúde, uma vez que o não-tratamento da HAS pode levar a várias outras complicações, como: insuficiência cardíaca, infarto do miocárdio e infarto cerebral (CARLOS et al., 2008). Em vista disso, o Projeto PAMSI tem como verificar a prevalência de doenças e uso de fármacos nos idosos praticantes de exercício físico supervisionado. **Métodos:** Inicialmente foram selecionados 79 idosos, dos gêneros femininos (n= 65) e masculino (n=12) em duas turmas, que praticam exercício físico supervisionado. Após divulgação e contato inicial, os integrantes preencheram um questionário estruturado, com informações referentes aos dados pessoais, anamnese e avaliação física. **Resultados:** Com relação ao gênero feminino, 25 mulheres possuem hipertensão, 11 possuem diabetes, 19 possuem colesterol elevado, 2 possuem depressão e 1 possui níveis elevados de ansiedade. Analisando os dados, pode-se

perceber que houve alta prevalência de doenças relacionadas aos sistemas cardiovascular e o sistema endócrino. Os medicamentos utilizados por esse gênero são: sinvastatina, metformina e fluoxetina, foram relatados por 5 idosas. O restante das idosas não preencheram e algumas colocaram o nome de outros medicamentos. Com relação ao gênero masculino, 4 homens possuem hipertensão. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2006), o exercício físico promove a redução do risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II; bem como, atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso ponderal (diminuindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão (OMS, 2006). Cerca de 60% da população idosa apresenta de três a quatro doenças crônicas, podendo chegar a números mais elevados, característica que retrata complexidade e demanda especialização por parte dos serviços de saúde. Todavia, a presença de doença crônica não define per se a saúde ou não do idoso, uma vez que a maioria dos idosos não apresenta limitações funcionais que impeçam o seu auto-cuidado. Aqui, a discussão a respeito de saúde está vinculada à preservação da capacidade funcional do indivíduo, ou seja, a capacidade de manter as habilidades físicas e mentais para uma vida independente e autônoma. Isso fundamentalmente assegura a habilidade do idoso para gerir a própria vida (RAMOS, 2003).

Palavras-chave

Exercício físico; Doenças crônicas não transmissíveis; Fármacos; Idosos

Resumo

Efeito do exercício físico na percepção da qualidade de vida de idosos

Agda Silva Brito¹; Saulo Vasconcelos Rocha¹; Lelia Renata Carneiro Vasconcelos¹; Clarice Alves dos Santos¹

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB, Membro do Núcleo de Estudos em Saúde da População – NESP /UESB

Resumo

Introdução: Os exercícios físicos regulares proporcionam efeitos benéficos para a saúde entre os idosos, promovendo melhores desempenhos na execução de suas atividades de vida diária. São crescentes, as evidências sobre contribuições da participação em programas de exercícios físicos na saúde dos idosos. Entretanto, não são conclusivas as informações sobre qual modalidade de exercício é mais efetiva na melhoria da qualidade de vida. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi avaliar e comparar os efeitos de programas de exercícios aeróbicos e neuromotor na percepção da qualidade de vida de idosos. **Método:** Estudo experimental, randomizado. Amostra composta por 79 indivíduos de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 60 anos, do município de Jequié-Ba. Para coleta de dados foi utilizado o Instrumento de avaliação da saúde de idosos (IASI), padronizado e validado previamente, respondido durante entrevista. Os indivíduos foram alocados randomicamente em dois grupos, exercícios aeróbicos (39 indivíduos) e neuromotores (40 indivíduos). O programa de exercício aeróbico consistia de atividades de caminhada, três

vezes por semana em dias não consecutivos. O programa de exercício neuromotor consistia de atividades de alongamento, exercícios de força e relaxamento. Avaliou-se a qualidade de vida através da questão genérica do WHOQOL-BREF. A comparação das médias dos testes de desempenho da memória foi realizada pela ANOVA, para medidas repetidas ($p \leq 0,05$). **Resultados:** Permaneceram na amostra, após intervenção 44 indivíduos, 15 do grupo aeróbico e 29 do neuromotor. A percepção da qualidade de vida no grupo caminhada não foi alterada. Observou-se uma redução significativa ($p=0,04$) da percepção de qualidade de vida ruim e um aumento da percepção da qualidade de vida boa no grupo neuromotor. **Conclusão:** Apenas a participação no programa de exercícios físicos neuromotores proporcionaram alterações positivas na percepção da qualidade de vida após o período de intervenção. Esses achados podem ser úteis para o planejamento de políticas públicas de saúde baseadas na oferta de programas de exercício físico, voltadas para a melhoria da qualidade de vida e saúde dos idosos.

Palavras-chave

Envelhecimento; Idoso; Exercício físico; Qualidade de vida.

Resumo

Nível de atividade física em pacientes idosos cardiopatas atendidos no ambulatório do Hospital Santa Casa de Curitiba/PR

Leonardo Augusto Becker¹; Bruno Giglio de Oliveira¹

¹Pontifícia Universidade Católica do Paraná

Resumo

Introdução: A inatividade física é um problema de saúde global, que está atrelada a diversos fatores de risco, resultando em um elevado número de mortes em todo o mundo. **Objetivo:** Descrever o nível de atividade física e os fatores de risco em pacientes idosos cardiopatas atendidos no ambulatório do Hospital Santa Casa de Curitiba-PR. **Metodologia:** Estudo transversal realizado no ambulatório cardiológico do hospital Santa Casa de Curitiba-PR em 2016. Foram inseridos nessa análise 151 pacientes com idade superior a 60 anos os quais se disponibilizaram a responder ao questionário. Para avaliação dos fatores de risco utilizou-se o instrumento do American College Sport Medicine (ACSM), composto por 11 questões, com opções de resposta “sim” e “não”. A Atividade Física (AF) foi reportada de acordo com a percepção do indivíduo quanto as questões do questionário International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), de acordo com frequência semanal, tempo e duração da AF no lazer. Os dados foram analisados através da análise descritiva no software SPSS 20.0. **Resulta-**

dos: No total foram avaliados 151 idosos (50,3% masculino), sendo a maioria com idade entre 60-69 anos (51,0%). Em relação aos fatores de risco, a maioria dos entrevistados são “hipertensos” (74,8%), apresentam “sobrepeso” (63,3%), relataram “histórico familiar” positivo para doenças cardiovasculares (47,0%), possuem “estilo de vida sedentário” (45,7%) e “dislipidemia” (41,1%). As principais diagnósticos médicos foram: “Infarto agudo do miocárdio” (43,0%), “angina instável” (25,8%) e procedimentos cirúrgicos como “angioplastia/revascularização” (11,3%). Aproximadamente metade (54,3%) da amostra não praticam AF “inativos” e (31,8%) foram considerados “insuficientemente ativos”. **Conclusão:** Verificou-se que a maioria dos entrevistados são inativos e os principais fatores de risco reportados foram: Hipertensão arterial, sobrepeso e histórico familiar positivo para doença cardiovascular. Desse modo, sugere-se reforçar mudanças no estilo de vida do paciente e intervenções multidisciplinares.

Palavras-chave

Atividade Motora; Fatores de risco; Cardiopatias; Brasil.

Resumo

Prevenção de acidentes aquáticos no ambiente escolar através de jogos e brincadeiras

Fagner Amauri da Silva Viana¹

¹ Escola de Educação Básica Frederico Santos

Resumo

O trabalho aborda o tema de prevenção de acidentes aquáticos no ambiente escolar, a escolha deu-se por sua relevância baseada nos altos índices de acidentes aquáticos por afogamento em cidades onde existe a realização de diversos esportes e atividades em tais ambientes. Constata-se que o trabalho de prevenção ainda é o mais eficiente na redução dos casos e por se entender que o ambiente escolar pode e deve ser utilizado para tal ação. Propor atividades de medidas de prevenção de acidentes aquáticos dentro do ambiente escolar, a fim de reduzir os índices de afogamento na região de Laguna/SC; são objetivos ainda analisar as ocorrências e possíveis causas dos acidentes aquáticos na região de Laguna/SC, propor o desenvolvimento do tema “Prevenção acidentes aquáticos” como unidade temática da disciplina de Educação Física vinculada ao conteúdo de atividades de aventura. A pesquisa foi do tipo qualitativa, quanto ao nível exploratória e classificada como bibliográfica.

Palavras-chave

Prevenção; Acidentes Aquáticos; Educação física.

O trabalho foi baseado nos escritos de Szpilman, Soares, Moccilin. Ao analisar os relatórios das últimas cinco temporadas do Corpo de Bombeiros Militar da cidade de Laguna-SC, percebemos a quantidade de prevenções feitas dentro dos meses de verão, nesse período foram feitas mais de 30.000 mil prevenções e mais de 250 arrastamentos (necessidade da entrada da equipe de resgate ao mar para retirada de uma vítima). A intenção desta proposta é criar atividades inovadoras, mas adaptando atividades já realizadas pelo C.B.M. em outro contexto. A associação faz com que o aluno trate todas as atividades de forma muito importante para seu dia-a-dia. Por fim o trabalho propõe uma série de atividades que podem ser desenvolvidas no ambiente escolar na disciplina de Educação Física permitindo o desenvolvimento deste tema transversal que auxiliará na redução dos riscos de acidentes aquáticos por afogamento.

Resumo

Sedentarismo e perfil alimentar de estudantes do ensino fundamental e médio de uma escola pública

Luiz Fernando Schuler¹; Diego José Cifuentes¹

¹ Centro Universitário Barriga Verde - UNIBAVE

Resumo

A adolescência é um período da vida em que várias mudanças acontecem, estendendo-se de 10 a 20 anos de idade. É marcado pelas transformações físicas aceleradas e características da puberdade. O objetivo da presente pesquisa foi avaliar o Índice de Massa Corporal (IMC), a qualidade da alimentação e o nível de sedentarismo em escolares na faixa etária de 11 a 17 anos de idade de uma escola pública estadual. Os dados foram coletados através de um questionário adaptado de Pomini e Santana (2009) contendo 14 questões relacionadas a hábitos alimentares e nível de sedentarismo. Verificou-se que 31% (n=69) dos escolares fazem uso do computador de 2 a 3 horas por dia e 19,3% (n=43) de 1 a 2 horas, assistindo televisão, aproximadamente 17,5% (n=39) passam de 2 a 3 horas por dia na frente de uma televisão e 28,3% (n=63) de 1 a 2 horas. O resultado mais expressivo foi encontrado no tempo em que os entrevistados utilizam o vídeo game, 52,5% (n=117) dos alunos jogam pelo menos 30 minutos por dia. No tempo de estudo em casa,

27,3% (n=61) passam de 2 a 3 horas por dia estudando em suas casas. Verificamos que o consumo de alimentos do grupo dos reguladores é variado, 72,65% da amostra consomem de duas a quatro frutas por dia e 27,35% ingerem quantidade menor que o recomendado. O consumo frequente das hortaliças e legumes ocorreu em 82,5%, 17,5% não utilizam estes alimentos. No grupo dos energéticos, 24,2% consomem de 6 a 10 colheres de sopa por dia. Quanto à ingestão de carnes, 44,8% consomem duas porções diárias. Com relação ao consumo de fast-food, 46,2% dizem comer sempre ou esporadicamente. Esse trabalho evidenciou um estado nutricional bom para a maioria dos escolares, fato que não se repetiu com o estado de seus pais, em que a grande maioria encontrou-se com sobrepeso ou obesidade. A alimentação não foi fator determinante para o excesso de peso, mas o sedentarismo pode estar diretamente ligado a esse índice.

Palavras-chave

Sedentarismo; Alimentação; Escolares; Estado Nutricional.

Resumo

Variáveis antropométricas dos alunos iniciantes do projeto Unesc-funcional

Morgania Euzébio Ricardo¹; Airton Spillere Dalmagro Junior¹; Ian Rabelo Gabriel¹; Larissa Bernardo Dezan¹; Daiana Santiago¹; Joni Marcio de Farias¹; Francine Costa de Bom¹; Bárbara Regina Alvarez¹; Ana Maria Volpato¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

Resumo

Introdução: É de senso comum que a modalidade treinamento funcional apresenta crescente quantidade de adeptos, contribuindo para melhoria do desempenho dos seus praticantes tanto nas atividades cotidianas como em diferentes modalidades esportivas. Considerando a incidência da síndrome metabólica (SM) em todo o mundo e o eminente crescimento de tais taxas devido a atual epidemia de obesidade, se tornam urgentes a definição e implantação de estratégias que possam modificar os padrões comportamentais da sociedade. Segundo o National Cholesterol Education Program's Adult Treatment Panel III (NCEO/ATP III), a SM pode ser diagnosticada pela existência de pelo menos 3 alterações em valores relacionados a obesidade abdominal, níveis de triglicérides, colesterol HDL, níveis de pressão arterial e glicemia de jejum. Pela sua simplicidade e praticidade, essa é a definição recomendada pela I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome 1,2,3,4,5. No seu contexto amplo, o presente projeto de pesquisa-extensão é destinado a indivíduos de ambos os sexos e de qualquer idade que apresentem sobrepeso ou obesidade, residentes no município de Criciúma e região sul de Santa Catarina. Inicialmente serão apresentados os perfis das variáveis antropométricas e metabólicas da segunda turma selecionada no ano de 2016. A partir dessa análise são iniciados os treinamentos, os quais são e realizados nas dependências da UNESC (Complexo Esportivo – ginásios, academia e pista de atletismo). **MÉTODOS:** Todos os indivíduos (adolescentes, adultos e idosos) que participaram do projeto de pesquisa-extensão se enquadraram nos critérios de inclusão, esses últimos foram verificados através de avaliação física, anamnese e bioimpedância. A divulgação consistiu através de exposições de panfletos nos murais na Universidade, rádio universitária, colégios e redes sociais. Em seguida, se constituiu o processo de triagem dos participantes. Inicialmente foram selecionados 15 integrantes para compor a segunda turma de alunos. Foram avaliadas a altura, circunferências de cintura e quadril, peso, IMC, % gordura, % massa muscular, taxa metabólica, % gordura vis-

ceral, glicemia de jejum, pressão arterial sistólica e diastólica e frequência cardíaca de repouso. **RESULTADOS:** Os resultados das variáveis avaliadas estão descritas como média±desvio padrão da média: Idade (44,33anos±10,00), Altura (1,60m±0,07), Cintura (91,50cm±11,88), Quadril (113,40cm±9,81), Peso (83,54kg±14,06), IMC(32,46±5,13), % Gordura (44,28%±7,47), % Massa Muscular (24,51%±3,86), Taxa metabólica (1.557,80kcal/dia±201,47), % Gordura visceral (10,33%±3,84), glicemia (92,13mg/dl±19,34), Pas (126,46mmhg±8,03), Pad (79,53mmhg±8,32), FC (77,13bpm±8,32). **DISCUSSÃO/CONCLUSÃO:** Os participantes apresentaram valores altos para IMC e circunferência, enquadrando-se como Obesos e Risco de complicações metabólicas Alto. Quanto a relação cintura-quadril, os valores caracterizam-se como limítrofes para a síndrome metabólica, indo em contrapartida com valores de glicemia de jejum e Pas e Pad normais. O valores mais expressivos são os das médias de percentuais de gordura, que de acordo com Niddk, ultrapassam os limites elevados, alcançando valores de obesos mórbidos. Esses valores avaliados facilitam o planejamento e prescrição do programa de treinamento funcional. As metodologias de treinamento funcional disponíveis abrangem uma vasta quantidade de estratégias, portanto, o conhecimento do perfil desses alunos direciona os profissionais de educação física a formularem sessões de treinamento adequadas ao público, nesse caso alunos com sobrepeso. Em vista disso, as sessões de treinamento terão finalidade de desenvolver capacidade cardiorrespiratória, através de treinamento resistido funcional intercalados com exercícios coordenativos e executados em forma de circuito. Essas características do treinamento estão associadas com redução da massa corporal bem como com mudanças em níveis de glicemia e redução da inflamação decorrente do alto percentual de gordura. Além disso, a modalidade tem sido associada a alta aderência e conquista cada vez mais adeptos. Contudo, é urgente a necessidade de aprofundamento da mesma, tanto em relação a efeitos agudos como crônicos.

Palavras-chave

Exercício físico; Atividade física; Diabetes mellitus; Qualidade de vida; Treinamento funcional.

Resumo expandido

Promovendo atividade física em diferentes ambientes e locais

Luciano Tadiello Marasca¹; Bruna Adamar Castelhanos Soares¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)- Campus Uruguaiana-RS

INTRODUÇÃO

O Grupo GEMA (Grupo de Estudo Movimento e Ambiente) coordenação do Professor Álvaro Luís Ávila da Cunha, proporcionou a alguns acadêmicos dos cursos de Educação Física e Ciências da Natureza da Universidade Federal do Pampa (Unipampa), campus Uruguaiana, durante o final de semana de sete a nove de outubro de 2016 uma viagem para um acampamento em Nova Esperança do Sul, município localizado no interior do Rio Grande do Sul para mostrar os diferentes contextos e possibilidades da prática de Educação Física no meio ambiente.

OBJETIVOS

Reconhecer ambientes nos quais possam ser relacionado atividade física e práticas corporais; conectar humano e natureza restabelecendo o contato com o ambiente aprendendo seus saberes; desenvolver a cooperação e coleguismo; observar e registrar a biodiversidade do local; instrumentalizar o acadêmico na condução de saídas de campo.

METODOLOGIA

Utilizamos a saída de campo e o acampamento como estratégia de ensino e pesquisa, usando como recurso básico a trilha, caminhada de aventura e a roda de conversa na fogueira. O acampamento durou três dias permitindo ao grupo um espaço tempo considerável de permanência no local e consequentemente uma imersão no ambiente.

RESULTADOS

Ambientes naturais despontam de uma beleza que ao serem exploradas e observadas, apresentam paisagens jamais imagináveis. Ainda, ao efetuar uma trilha estamos a todo o momento reconhecendo algo novo. Ao mesmo tempo em que vamos conhecendo locais e vivenciando tudo, conseguimos efetuar duas coisas em conjunto, atividade física no lazer, obtendo diversas benfeitorias para a saúde psicossocial e está diretamente relacionada à saúde cardiovascular, obtendo vários benefícios conforme estudos, umas das benfeitorias são a melhora na frequência cardíaca, pressão arterial e função ventricular. A

Palavras-chave

Ambiente, Educação Física, atividade física.

exaustão de seu corpo pode ser algo que vá impedir de chegar a determinados locais, mas com a ajuda de seus colegas principalmente incentivando, faz com que nem percebamos qual é o nosso limite, pois se chegarmos com certeza irá ultrapassá-lo, chegar ao final faz com que tenha valido apenas cada momento, seja escalando, caminhando ou nadando. Estar em contato com o meio ambiente é algo desafiador para qualquer pessoa que vive em cidade e apresenta a tecnologia a seu favor, sendo do mais simples ao esquentar uma água sem gás ou caminhar sem ter o sentido das quadras para direcioná-lo, mas somente árvores e riachos como referências.

A prática de Educação Física em contato com o ambiente é de suma importância para observarmos e diagnosticarmos os problemas com o desmatamento no qual nossa sociedade capitalista não apresenta o menor valor e sentido, o tornar-se rico a qualquer custo, mesmo se necessário acabar com florestas predomina. A experiência de estar em contato com a natureza e realizar um acampamento em grupo trazem para nossa Educação Física escolar o total sentido da união em grupo, colaboração, autoestima e o principal que é cooperação, que é um desafio encontrado em nossas escolas, e ao realizarmos uma viagem dessas qualquer pessoa ao seu lado terá o dever de lhe ajudar ou colaborar.

Uma aula expressa em lugares novos nos torna acadêmicos com curiosidade e indagação do porque trabalhar com os alunos em sala de aula, sendo que existem diversos lugares que devem ser explorados e cogitados para o meio educacional.

CONCLUSÃO

Estar em contato com o ambiente nos fez refletir sobre a prática de atividades físicas em diferentes locais, como por exemplo, a corrida de orientação, um esporte pouco conhecido. Essa saída nos proporcionou também uma percepção maior acerca da natureza. Realizamos relatos e registros fotográficos que servem para sensibilizar e divulgar as belezas e riquezas da biodiversidade em locais pouco conhecidos e valorizados.

A mente e o corpo devem estar integrados favorecendo a saúde e bem estar. Através de experiências como esta, que o grupo GEMA nos proporciona, faz com que valha a pena cada momento na nossa formação, enquanto acadêmicos.

Resumo expandido

Contribuições da aprendizagem por projetos nos níveis de atividade física habitual e estado nutricional de escolares

Phillip Vilanova Ilha¹; Susane Graup¹; Jaqueline Copetti¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

INTRODUÇÃO

O índice de jovens com obesidade na atualidade é cada vez maior, devido, entre outros fatores, aos avanços tecnológicos somados com os hábitos alimentares irregulares e o sedentarismo (CELESTRINO; COSTA, 2006).

Neste sentido, a Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca que, a prática regular de atividade física previne o excesso de peso, auxilia na prevenção ou redução de doenças relacionadas à falta de atividade física e à alimentação inadequada (WHO, 2010). Assim, os jovens que apresentam uma alimentação inadequada e não praticam exercícios físicos regulares, podem desenvolver doenças crônicas não transmissíveis, ainda mais quando estes maus hábitos são somados às condições genéticas e hereditárias.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais, em seus objetivos ressaltam a importância do conhecimento e cuidado do corpo; consideram e valorizam a boa alimentação, reconhecendo a relevância da conscientização do sujeito para uma melhor qualidade de vida (BRASIL, 1998). Nesse sentido, a escola tem relevante importância no processo formador, pois ela pode influenciar na realidade dos alunos e promover os meios para a conscientização dos benefícios da nutrição e da atividade física (MELLO; LUFT; MEYER, 2004).

Porém, apreender comportamentos promotores da saúde na escola requer que os alunos não só adquiram conhecimentos como também estabeleçam competências que lhes permitam pôr em prática aquilo que aprenderam (PEREIRA et al., 2000). Temas sobre promoção da saúde não devem se limitar a dar conhecimentos, mas motivar o aprendizado, estimular o aluno a analisar e a avaliar as fontes de informações e torná-lo capaz de adotar práticas comportamentais com base no conhecimento.

Nesse contexto, a aprendizagem por projetos é uma estratégia de ensino que instiga a aprendizagem ativa dos alunos por envolver situações didáticas em que professor e alunos se comprometem com um propósito e com um produto final, pois, ao trabalhar com projetos, aprender deixa de ser um simples ato de memorização, requer a compreensão e a contextualização daquilo que se está aprendendo (HERNANDEZ; VENTURA, 1998).

A partir dessas considerações, buscando desenvolver novas estratégias de ensino que influenciem de maneira decisiva o de-

envolvimento da promoção da saúde, o presente estudo teve como objetivo verificar as contribuições de uma proposta de aprendizagem por projetos no comportamento da atividade física habitual (AFH) e no estado nutricional (EN) de escolares.

METODOLOGIA

A pesquisa caracterizou-se como um estudo de caso, com enfoque quali-quantitativo. O caso estudado delimitou-se à análise da influência de projetos de aprendizagem na AFH e no EN de escolares do 6º ano do ensino fundamental de uma escola do interior do Rio Grande do Sul, somando 26 escolares (14 masculino e 12 feminino).

Para a pesquisa, os professores de educação física, matemática, geografia e português organizaram um projeto interdisciplinar a ser trabalhado com os alunos durante um semestre, tendo como tema norteador a promoção da saúde. Utilizou-se como principal aporte metodológico as etapas de desenvolvimento da aprendizagem por projetos proposto por Ilha e Soares (2015), sendo: análise e reflexão do contexto escolar; definição do tema; problematização; desenvolvimento do projeto; culminância/síntese do projeto.

Os dados da AFH e EN foram coletados em agosto (pré-teste) e dezembro (pós-teste). Para avaliar a frequência de AFH foi utilizado o questionário retrospectivo de auto-recordação. Para análise da frequência semanal da AFH, utilizou-se as recomendações da OMS (mínimo 60 minutos de atividade física de intensidade moderada à vigorosa). A análise do EN foi feita através dos percentis de IMC/Idade utilizados como padrão de referência as curvas da OMS, com os pontos de cortes de acordo com SISVAN (2004). Para constatar as percepções dos alunos, utilizou-se um questionário com questões abertas.

Para análise das variáveis do estudo empregou-se a estatística descritiva (frequências) e para identificar as relações entre as variáveis, à estatística inferencial (teste Wilcoxon, correlação de Spearman).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da análise dos dados referentes à frequência semanal da AFH e o EN, encontramos os seguintes resultados.

Através dos dados, percebe-se que em ambas as avaliações,

os escolares foram classificados, em sua maioria, como eutróficos. Porém, observa-se que 38,5% dos escolares no pré-teste e 34,6% no pós-teste apresentaram elevado peso corporal. Apesar de constatar uma diminuição na frequência de escolares acima do peso no pós-teste, esta não foi significativa.

TABELA 1 – Frequência do estado nutricional dos escolares.

Estado Nutricional	Pré-teste	Pós-teste
Magreza	---	---
Eutrofia	61,5%	65,4%
Sobrepeso	11,5%	15,4%
Obeso	19,2%	15,4%
Grande Obeso	7,8%	3,8%

TABELA 2 – Frequência semanal da atividade física habitual.

Frequência semanal	Pré-teste	Pós-teste
Até 1 vez	03,8%	---
2 a 3 vezes	34,6%	23,1%
4 a 5 vezes	30,8%	19,2%
6 a 7 vezes	30,8%	57,7%

Em relação à frequência semanal de AFH, constatou-se no pré-teste, que a maioria dos escolares (34,6%) realizavam de 2 a 3 vezes na semana de pelo menos 60 minutos de atividade física moderada e/ou vigorosa. No pós-teste observou-se aumento na regularidade semanal, com 57,7% dos alunos praticando 6 a 7 vezes na semana.

Quando comparada às avaliações, observou-se que houve diferença significativa entre o pré e pós-teste ($p=0,011$). Demonstrando desta maneira, que os escolares ampliaram a periodicidade semanal de suas AFH, quando comparadas ao início do ano letivo.

Com base nessas constatações investigou-se a correlação entre a frequência da AFH e o EN dos escolares, na qual foi possível verificar que houve correlação somente no pós-teste, sendo esta positiva ($p=0,041$, $r=0,404$), ou seja, os alunos que apresentaram os maiores índices de massa corporal foram os que apresentaram maiores frequências semanais de atividade física.

A partir dessas constatações, procurou-se verificar por quais razões os escolares modificaram seus hábitos de atividade física. Por meio da categorização das respostas, percebeu-se que as motivações de 20 escolares estavam de uma maneira ou de outra, relacionadas com as aulas ou com conceitos desenvolvidos na mesma, como se pode observar nos extratos retirados das respostas dos alunos: “[...] eu me interessei pelas aulas e até comecei a fazer caminhadas” (Aluno 1), “Aprendi que cuidar da saúde é muito importante, por isso resolvi realizar atividades físicas 6 vezes na semana” (Aluno 3).

Palavras-chave

Aprendizagem, Atividade Física, Estado Nutricional.

Enquanto que, as motivações de 6 escolares apontaram estar relacionadas apenas com a aparência física. Como se pode observar nos extratos das respostas dos alunos: “[...] mudei meus hábitos porque quero emagrecer” (Aluno 20), “Quero perder peso” (Aluno 18).

Esses achados confirmam a colocação de Ilha e Soares (2015), os quais relatam que a aprendizagem por projetos, quando centrada em problematizações e desenvolvida com a participação ativa dos alunos na construção do conhecimento, pode influenciar de maneira decisiva na aprendizagem de conceitos relacionados à sua saúde, bem como prepará-los para a utilização de medidas práticas de promoção, proteção e recuperação da saúde ao seu alcance.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das constatações das alterações da AFH no pós-teste e a correlação positiva com o EN, além das razões das modificações de comportamentos dos escolares, podemos concluir que, no final do desenvolvimento da proposta de aprendizagem por projetos, conforme os escolares percebiam a importância da promoção da saúde eles modificavam suas condutas de prática de atividade física.

Contudo, essas alterações de comportamento não foram suficientes para modificar significativamente o EN. Cabe ressaltar ainda, que as modificações no EN não dependem somente de práticas de atividade física, mas também, de multifatores como: genéticos, metabólicos, ambientais, comportamentais sociais e culturais.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais. Brasília: MEC /SEF, 1998.
- CELESTRINO, J. O; COSTA, A. S. A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. N° 5 (especial): 47-54, 2006.
- HERNANDEZ, F.; VENTURA, M. A Organização do Currículo por Projetos de Trabalho: o conhecimento é um caleidoscópio. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- ILHA, P. V; SOARES, F. A. A. Desenvolvendo a promoção da saúde no ambiente escolar através da aprendizagem por projetos. In: Copetti, J.; Folmer, V. (org.) Educação e Saúde no Contexto Escolar. Uruguaiana: Universidade Federal do Pampa (Unipampa), 2015.
- MELLO, E. D; LUFT, V. C; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? Jornal de Pediatria, v. 80, n° 3, 2004.
- PEREIRA, M. G et al. Aprender a escolher: promoção da saúde no contexto escolar. Psicologia: teoria, investigação e prática, Portugal, v. 5, n. 1, p. 147-158, 2000.
- SISVAN. Norma Técnica da Vigilância Alimentar e Nutricional. Brasília: Ministério da saúde, 2004.
- WHO. Global recommendations populations of Activity for Health. Geneva, 2010. Disponível em: <https://goo.gl/skUfPB> Acesso em 10 out 2016.

Resumo expandido

Avaliação de comportamentos preventivos de adolescente de uma escola pública de Criciúma

Aline Maria Garcia¹; Vanise Santos Ferreira Viero¹; Maria Helena Pedroso¹; Leando Fernandes Maffei¹; Joni Marcio Farias¹; Denise Nuernberg¹; Susane Raquel Perico Pavei¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento que gera grandes preocupações, pois os adolescentes constituem um ciclo de exposição e vulnerabilidade; é um período intenso de transformações que são influenciadas pelos hábitos familiares, amizades, sociedade e condições socioeconômicas (PAPALIA, OLDS, 2000). Uma proporção significativa de estudantes engajam-se em comportamentos de risco à saúde, principalmente na faixa de 15 a 18 anos de idade (CARLINI-COTRIM, et al, 2000). Segundo Farias (2009), diversos problemas de saúde têm sido associados à exposição a comportamentos de risco, tanto na população jovem quanto em adultos em idade potencialmente produtiva. Além disso, uma grande parcela da população jovem está exposta a um ou mais comportamentos de risco. Alguns hábitos e aprendizagens desse período repercutem sobre atitudes e em muitos aspectos da vida futura, como saúde individual, desenvolvimento psicossocial (OLIVEIRA, SOARES, 2002). Por essa razão, os adolescentes compõem os grupos prioritários no desenvolvimento de ações de educação em saúde não tendo o papel somente de informar, mas de capacitar para transformar sua saúde, já que hoje os jovens estão adquirindo autonomia cada vez mais cedo. Sendo assim algumas ações influencia diretamente sobre a fase vivida pelo indivíduo, proporcionando uma construção compartilhada de conhecimento de medidas preventivas e de proteção diante de situações futuras. Dessa forma, o estudo tem como objetivo mensurar os comportamentos de risco dos adolescentes sobre comportamentos preventivo e contribuir na identificação da influência deste comportamento sobre o nível de vida e saúde dessas pessoas. Para desenvolver a pesquisa foi aplicado o questionário saúde na boa. O questionário é composto por 5 seção com questão estruturadas, a primeira seção inclui informação demográficas (nome, idade, estado civil), a segunda seção possui informação relacionado a atividades física, terceira e quarta seção se refere a nutrição e controle de peso corporal e a quinta seção possui informação sobre comportamento preventivo, o questionário possui 41 questão ao total. O presente estudo irá avaliar o comportamento preventivo, o seção possui 4 perguntas relacionado ao uso de cigarro nos últimos trin-

ta dias; em relação ao consumo de álcool, quantos dias, nos últimos trinta, dias a pessoa ingeriu álcool, e a quantos dias a pessoa tomou mais de cinco doses de bebida alcoólica no mesmo evento. Por fim, o questionamento final era indagar, de maneira geral, o quão eles próprios avaliavam suas condições de saúde. O estudo foi desenvolvido através do programa de promoção da saúde na escola que acontece na Cidade de Criciúma - SC, em uma escola específica, uma vez por semana, no período de 6 meses do ano letivo de 2016 com a presença de profissionais da saúde, com a finalidade de estimular o debate sobre temas que têm influência diretamente sobre a fase vivida pelo indivíduo, abordando suas implicações presentes e futuras. A pesquisa foi composta por 82 adolescentes, sendo 40 do sexo masculino e 42 do sexo feminino, com idade entre 12 a 19 anos, todos matriculados regularmente no turno vespertino, do ensino fundamental e do ensino médio. Para prosseguimento da pesquisa critérios de inclusão foram estabelecidos. Ter idade de 12 a 19 anos; os pais ou responsáveis terem ciência do estudo e preencherem o TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme a Res. 466/12 do CNS - Conselho Nacional de Saúde. No processo de análise estatística os dados adquiridos foram colocados em planilhas do software Microsoft Excel versão 2012, onde foram construídos gráficos e tabelas para uma melhor organização e apresentação dos dados. Após esta etapa todas as informações foram exportadas para o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0, onde ocorreu a análise estatística descritiva. Foi evidenciado que 87,5% dos estudantes entrevistados, com relação a quantidade de cigarro fumando nos últimos 30 dias, não fumou cigarro nesse período, e somente 2,5% dos estudantes fumam todos os dias. Demonstrou-se também que 58% dos jovens não ingeriram bebida alcoólica nos últimos 30 dias e 24,7% ingeriu bebida alcoólica por pelo menos 2 dias; 72,8% dos jovens não beberam mais que 5 doses de bebida alcoólica numa mesma ocasião, sendo que 13,6% dos alunos beberam mais de 5 numa mesma ocasião mais de 1 vez ao mês. Outro dado que foi avaliado, foi de como os adolescentes descreviam a saúde, onde 38,3% considerou que

possui uma boa saúde, sendo que 25,9% considera que possui uma saúde regular, e apenas 3,7% avalia sua saúde como ruim. Em resultados não demonstra impacto negativo na saúde dos adolescentes. A maioria dos estudantes questionados não possuem mal comportamento relacionado ao uso do álcool e cigarro, e descrevem sua saúde como boa. Sendo assim, pode-se concluir que existem níveis reduzido de comportamentos que possam prejudicar a saúde dos adolescentes. Poucos estudos enfocam a educação em saúde em adolescente quando relacionado a comportamentos preventivos especificamente drogas, álcool e cigarros. No entanto estes dados preliminares contribuem significativamente para construção de estratégias do cuidado sobre estes hábitos, pois considera-se como estilo de vida saudável a não adoção de nenhum dos comportamentos, sendo assim o projeto PROPESE pode ser um referencial na mudança de hábitos por meio da educação em saúde.

Palavras-chave

Educação em saúde, Adolescente, Comportamento.

Financiamento

Unesc, GEPPS

REFERENCIA

1. CARLINI-COTRIM, Beatriz; GAZAL-CARVALHO, Cynthia, GOUVEIA, Nélon. Comportamentos de saúde entre jovens estudantes das redes pública e privada da área metropolitana do Estado de São Paulo. Rev. Saúde Pública [online]. 2000, v.34, n.6, pp.636-645. ISSN 1518-8787.
2. CAVALCANTE, M. B. P. T.; ALVES, Maria Dalva Santos; BARROSO, Maria Grasiela Teixeira. Adolescência, álcool e drogas: uma revisão na perspectiva da promoção da saúde. Esc Anna Nery Rev Enferm,
3. FARIAS JÚNIOR, José Cazuzo de et al. Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados. 2009.
4. OLIVEIRA, M.N.G.; SOARES, E.A. Comparação do perfil dietético de adolescentes femininas e níveis socioeconômicos diferenciados. Nutrição Brasil, v. 1, n. 2, p. 68-76, 2002.
5. PAPALIA, Daiane; OLDS, Sally Wendkos. Desenvolvimento físico e cognitivo na adolescência. Desenvolvimento Humano. 7ª edição. Porto Alegre: Editora Artmed, 2000, p. 310-320.

Resumo expandido

Força muscular de indivíduos portadores de HIV

Janaina Tomé da Silva Bet¹; Marco Antonio dos Santos¹; Geiziane Laurindo de Moraes¹; Leandro Fernandes Maffei¹; Julia Casagrande Bitencourt¹; Joni Marcio de Farias¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

A AIDS é uma doença decorrente de estágios avançados da infecção pelo HIV, que ainda alcança dimensões epidêmicas em todo o mundo. Dentre as consequências ocasionadas pelo HIV, é comum observar a perda de massa corporal magra em indivíduos soropositivos (CARR et al., 2001), o que pode interferir nos níveis de força e consequentemente na qualidade de vida desta população. Nesse caso, a diminuição da massa corporal magra está relacionada de forma direta com o agravamento da doença, sendo a sua preservação fundamental para manter as reservas energéticas que o corpo necessita para um bom funcionamento, de modo que garanta as funções vitais (KOTLER et al., 1989; WALSTON; FRIED, 1999; GRUNFELD et al., 1992; MELCHIOR et al., 1993). Sabe-se que hoje a forma mais utilizada de tratamento do HIV é a Terapia Antirretroviral Fortemente Ativa (HAART), que tem melhorado a qualidade de vida e prolongado a estimativa de vida dos indivíduos infectados. Porém, evidências apontam que o uso prolongado da medicação (HAART) pode acarretar alguns efeitos colaterais, como a Síndrome Lipodistrófica, que é caracterizada pelo aumento da gordura visceral e a diminuição da gordura subcutânea e massa muscular nas extremidades (STRINGER et al., 1998; COUZIGOU et al., 2007). Frente à essas afirmações, o exercício resistido pode ser utilizado como um tratamento alternativo, uma vez que contribui com a conservação e/ou ganho de massa magra, colaborando também com a funcionalidade dos músculos (MENDES et al., 2011).

OBJETIVO

Deste modo este trabalho tem como objetivo identificar e comparar os níveis de força de indivíduos portadores de HIV pré e pós programa de treinamento resistido.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 5 indivíduos adultos, todos portadores de HIV, infectados há pelo menos 1 ano, submetidos a terapia antirretroviral e sem nenhum acometimento muscular articular, cadastrados no Programa de Atenção Municipal às DST/HIV/AIDS (PAMDHA) de Criciúma. Para compor o grupo foi feito um convite juntamente com uma ficha de inscrição, que foram deixadas na secretaria do PAMDHA. Após

esse período, as fichas foram recolhidas pelos pesquisadores que entraram em contato com os voluntários. Trata-se de um estudo de intervenção, onde os indivíduos participaram de um Programa de Exercício Resistido por um período de 24 semanas, com frequência semanal de 3 vezes na semana e duração de 1 hora por sessão. Cada sessão contou com 10 minutos de aquecimento, 40 minutos de exercício resistido (60% de 1RM), alternando grandes e pequenos grupos musculares, e 10 minutos de alongamento, sempre nesta ordem. Antes de iniciar o programa, todos passaram por três sessões de adaptação com exercícios resistidos de intensidade leve, para avaliar os níveis de força foram realizados os testes de preensão manual e tração lombar pré e pós intervenção, seguindo o Manual Prático para Avaliação em Educação Física (GUEDES; GUEDES, 2005).

RESULTADOS

Foram observados resultados significativos nos testes de tração lombar ($p=0,01$) e dinamômetro mão esquerda ($p=0,01$) quando comparados os dados pré e pós intervenção.

DISCUSSÃO

Segundo Ciro et al (2013), em seu estudo realizado com a mesma população, 24 semanas de treinamento resistido resultou na melhora significativa para todas as variáveis avaliadas, que foram 49% no agachamento, 13% supino reto, 34,1 na cadeira extensora, 51% no tríceps, 37,2% na cadeira flexora e 60% na rosca bíceps. Segundo Cristina et al. (2007), praticamente todos os estudos que fazem da utilização o treinamento de força, observaram aumento ou manutenção da massa magra. Estes resultados são de muita importância uma vez que o treinamento de força é capaz de aumentar o ritmo da síntese das proteínas e reverter a perda de proteínas musculares em indivíduos infectados com HIV.

CONCLUSÃO

Mediante os resultados do presente estudo, conclui-se que 24 semanas de treinamento resistido resultaram na melhora da força de indivíduos soropositivos, quando comparadas as coletas pré e pós intervenção. Além de contribuir com aspectos motores da vida humana, por fortalecer as estruturas ósseas e músculo articulares, o aumento dos níveis de força também

influencia na autonomia funcional, auto estima e melhora da qualidade de vida. Partindo dessas afirmações, vê-se necessário o incentivo à prática do exercício resistido como uma terapia alternativa adjunta à terapia medicamentosa, com intuito de auxiliar no tratamento de indivíduos portadores de HIV.

REFERÊNCIAS

1. Carr A, Miller J, Eisman JA, Cooper DA. Osteopenia in HIV-infected men: association with asymptomatic lactic acidemia and lower weight preantiretroviral therapy. *Aids* 2001; 15:703-9.
2. Mendes EL, Andaki ACR, Brito CJ, Córdova C, Natali AJ, Amorim PRS, et al. Beneficial effects of physical activity in an HIV-infected woman with lipodystrophy: a case report. *J Med Case Rep* 2011; 5(1):1-6.
3. Guedes DP, Guedes JERP. Manual prático para avaliação em educação física. São Paulo: Manole, 2006.
4. PAES P.P. Educação para saúde e a atividade física na promoção da qualidade de vida de pessoas que vivem com HIV/AIDS. 2011. 163f. Tese para obtenção de doutorado em ciências. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2011.
5. Kotler DP, Tierney AR, Wang J, Pierson Jr RN. Magnitude of body-cell-mass depletion and the timing of death from wasting in AIDS. *Am J Clin Nutr* 1989; 50: 444-7.

Palavras-chave

HIV, treinamento resistido, força muscular.

Resumo expandido

Diferentes percepções sobre saúde no contexto escolar

Jaqueline Copetti¹; Rhenan Ferraz de Jesus²; Marcelli Evans T. dos Santos³; Karoline Goulart Lanes⁴; Simone Lara¹; Phillip Vilanova Ilha¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa), ² Universidade de Santa Maria, ³ Universidade Federal de Rio Grande, ⁴ Professora da rede estadual do Rio Grande do Sul

INTRODUÇÃO

A temática Saúde tem provocado muita reflexão e discussão à respeito do seu conceito, bem como sobre a importância da promoção no âmbito escolar. Nesse sentido, segundo Scliar (2007) a saúde pode não representar o mesmo significado para todas as pessoas e pois existem vários fatores que influenciam as repostas na pergunta sobre o que é saúde, como a cultura, a época, o lugar, a classe social, a ciência, a religião e a filosofia de vida. Assim, para a OMS (1948 apud Scliar, 2007), “saúde é o estado do mais completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade”.

Cabe salientar que a escola exerce um papel essencial na formação de hábitos saudáveis, uma vez que o estilo de vida está intimamente associado à saúde e qualidade de vida das pessoas em todas as idades. Dessa forma, acredita-se que o trabalho de promoção da saúde com a comunidade escolar, precisa ter como ponto de partida “o que eles sabem” e “o que eles podem fazer”, desenvolvendo em cada um a capacidade de interpretar o cotidiano e atuar de modo a incorporar atitudes e/ou comportamentos adequados para a melhoria da qualidade de vida (Portugal, 2006 apud Brasil, 2009). Deste modo, este estudo buscou investigar as percepções sobre o conceito de saúde de escolares e professores do Ensino Fundamental.

METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como uma abordagem qualitativa e exploratória. O mesmo foi desenvolvido com alunos da 7ª série do Ensino Fundamental e professores de Ciências e Educação Física de escolas públicas estaduais de Alegrete, RS. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi assinado pelos responsáveis e professores.

A amostra foi composta por 565 adolescentes, com média de idade entre doze e treze anos (64,9%). Para a escrita desse trabalho, foram selecionadas aleatoriamente as respostas de quinze alunos por escola, perfazendo um total de

240 questões analisadas. Concordaram em participar de forma voluntária quatorze professores, sendo oito de Ciências e seis de Educação Física, com idades entre 32 e 51 anos. A média do tempo de formação dos docentes foi de quatorze anos, sendo o tempo mínimo dois e o máximo de 29 anos.

Para investigação foi utilizada a questão: “O que é saúde pra você?”. E por meio da análise de conteúdo proposta por Bardin (2009) emergiram as categorias, as quais têm como base para suas definições os conceitos adotados por Scliar, 2007 e Nery et al., 2009, conforme enunciadas no Quadro 1.

Categorias	Descrição
1-Biológica	Características que dizem respeito à anatomia e à fisiologia do organismo, bem como a herança genética; hábitos de vida saudáveis, cuidados com o próprio corpo, com os alimentos e com o fato de não apresentarem enfermidades orgânicas.
2-Social	Capacidade que o indivíduo tem de se relacionar e interagir no espaço em que se encontra; aspectos sociais como educação, lazer e relacionamento pessoal.
3-Mental/ Espiritual/ Cultural	Estilo e condições de vida, como crenças, hábitos, educação, bem estar, lazer, etc.
4-Prevenção	Relação entre saúde e prevenção de doenças. Ações de intervenções que objetivam evitar o surgimento de doenças específicas.

QUADRO 1 – Categorias utilizadas para enunciar o conceito de saúde Fonte: Os autores (2013).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nas categorias enunciadas pelas percepções dos escolares sobre o conceito de saúde, apresentamos no Quadro 2, alguns relatos e as categorias referentes.

Verificou-se que grande parte dos adolescentes associa o conceito de saúde com a categoria biológica, ressaltando entre os exemplos enunciados, a alimentação saudável. Esta relação também foi evidenciada no estudo de Nery et al. (2009, p.22) onde “as colocações dos adolescentes revelam que a saúde também está atrelada à forma como se alimentam e que para se ter saúde é preciso estar atento aos alimentos que se ingere”.

Além disso, também ficou evidente a relação entre alimentação saudável a prática de atividade física ou exercícios, pois em inúmeros relatos os dois aparecem associados na definição de saúde dos escolares. Lara et al. (2013, p.178) também aponta que os adolescentes associam a prática de exercícios como precursor de uma

vida saudável. Ressaltando-se a importância das aulas de Educação Física para a saúde de crianças e adolescentes, pois os hábitos de atividade física são formados em períodos precoces da vida.

O Quadro 3 apresenta os relatos dos professores e as três categorias emergentes.

Cat.	Palavras-chave	Exemplos Relatos dos Alunos
1	Alimentação saudável; Praticar atividade física e exercícios; Funcionamento adequado do organismo; Ausência de doenças	"Ter uma boa alimentação com frutas, verduras, legumes; fazer exercícios físicos para ter o corpo em forma." "Não ter doenças, é comer bem, lavar as mãos, tomar banho, é higiene também, mas ajuda na saúde eu acho." "Ser saudável, se cuidar, ter pressão regular e fazer exercícios físicos." "Todas as partes e órgãos do corpo humano com um bom funcionamento e livre de doenças."
3	Bem estar; Ser feliz; Algo importante	"Estar bem, ser feliz e não ter nenhuma doença e viver a vida." "É a condição fundamental para nós vivermos, sem saúde não somos nada."
4	Autocuidado; Não fumar e não beber; Ir ao médico	"É cuidar de você mesmo, se prevenir de doenças de tudo que é tipo." "É quando a pessoa se cuida, vai ao médico quando for preciso." "Não fumar, não comer muito doce. Não comer comida com muito sal, não andar descalço."

QUADRO 2 – Categorias e relatos dos escolares.
Fonte: Os autores, 2013.

Verifica-se que os relatos mais frequentes estiveram associados ao conceito da OMS (1948 apud Scliar, 2007) em que "saúde é o estado do mais completo bem estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de enfermidade". Da mesma maneira, o estudo de Silva et al. (2011) com 26 professores do ensino fundamental apresentou suas falas fundamentais na concepção de "bem estar" conforme descrito pela OMS. Todavia, cabe destacar que mesmo não havendo relação com a aplicabilidade, os relatos encontrados no presente estudo trazem um conceito mais elaborado, próximo do científico, o qual não foi representado pelos alunos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se que tanto professores, quanto alunos atribuem o significado de saúde, principalmente, a determinantes biológicos. Os relatos dos escolares apresentam uma visão mais fragmentada sobre os conceitos de saúde, e talvez isto, venha ser uma evidência de que este conceito não esteja sendo traba-

Palavras-chave

Conceito de saúde; Estudantes; Professores; Categorias.

Cat.	Palavras-chave	Relatos dos professores
1	Alimentação saudável; Praticar atividade física e exercícios; Funcionamento adequado do organismo; Ausência de doenças; Qualidade de vida.	"Ter uma alimentação saudável, praticar atividade física e ter atividades de lazer" "É um completo bem estar físico, mental e social" "É o bem estar físico, mental e espiritual (equilíbrio)" "É toda pessoa que está com o organismo saudável, livre de qualquer doença ou indisposição física e principalmente estar bem consigo mesmo" "Um estado pleno da qualidade de vida que envolve saúde física e mental"
2	Trabalho; Lazer	"É ter uma boa qualidade de vida (trabalho, lazer, alimentação equilibrada e não necessitar de medicamentos, só quando for muito necessário)"
3	Viver bem; Bem estar	"É viver bem. Tendo qualidade de vida" "Bem estar, qualidade de vida, sentir-se bem"

QUADRO 3 – Categorias e relatos dos professores.
Fonte: Os autores (2013).

lhado na escola. Em contraponto, os docentes conceituaram saúde de forma mais científica, aproximando-se do conceito criado pela Organização Mundial da Saúde.

REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo. Edição Revista e Atualizada. Lisboa: Edições 70, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde na escola. Brasília: MS, 2009.
- LARA, Simone; SALGUEIRO, Andréia Caroline Fernandes; LARA, Márcia; PUNTEL, Robson Luiz; FOLMER, Vanderlei. Educação e saúde no contexto escolar: Saúde cardiovascular como tema gerador no curso normal médio. Revista Electrónica de Enseñanza de las Ciencias, v. 12, n. 1, p. 167-90, 2013.
- NERY, Adriana Alves; SILVA, David Ribeiro da; BUENO, Everton Silva Gomes;
- SANTOS, Flávia Pedro dos Anjos; NASCIMENTO, Maristella Santos; CARVALHO, Patrícia Anjos Lima de; PIRES, Vilara Maria Mesquita Mendes. Concepção de saúde: visão de adolescentes do ensino fundamental de um município da Bahia. Revista Saúde.com, v. 5, n. 1, p. 17-30, 2009.
- SCLIAR, Moacir. História do Conceito de Saúde. Physis, v. 17, n. 1, p. 29-41, 2007.
- SILVA, Rosângela Dantas da; CATRIB, Ana Maria Fontenelle; COLLARES, Patrícia Moreira Costa; CUNHA, Simone Trindade da. Mais que educar... Ações promotoras de Saúde e ambientes saudáveis na percepção do professor da escola pública.
- Revista Brasileira de Promoção da Saúde, v. 24, n. 1, p. 63-72, 2011.

Resumo expandido

Parâmetros fisiológicos e antropométricos durante 8 semanas de treinamento funcional

Ian Rabelo Gabriel^{1,2}; Morgania Euzébio Ricardo¹; Larissa Bernardo Dezan¹; Joni Marcio de Farias²; Francine Costa de Bom¹; Bárbara Regina Alvarez¹; Ana Maria Volpato^{1,2}

1 Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Práticas Corporais (NIEPPC), Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc), 2 Grupo de estudo e pesquisa em promoção da saúde (GEPPS), Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

É de senso comum que a modalidade treinamento funcional apresenta crescente quantidade de adeptos, contribuindo para a melhoria do desempenho dos seus praticantes tanto nas atividades cotidianas como em diferentes modalidades esportivas. Considerando a incidência da síndrome metabólica (SM) em todo o mundo e o eminente crescimento de tais taxas devido a atual epidemia de obesidade, se tornam urgentes a definição e implantação de estratégias que possam modificar os padrões comportamentais da sociedade. Segundo o National Cholesterol Education Program's Adult Treatment Panel III (NCEO/ATP III), a SM pode ser diagnosticada pela existência de pelo menos 3 alterações em valores relacionados a obesidade abdominal, níveis de triglicerídeos, colesterol HDL, níveis de pressão arterial e glicemia de jejum. Pela sua simplicidade e praticidade, essa é a definição recomendada pela I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome^{1,2,3,4,5}. Em vista disso, o presente estudo tem como propósito desenvolver um programa de treinamento funcional destinado ao combate da SM e fatores associados (diabetes, hipertensão, obesidade). O presente projeto de pesquisa é destinado a indivíduos de ambos os sexos e de qualquer idade que apresentem SM ou algum fator relacionado (obesidade, resistência à insulina, hipertensão), residentes no município de Criciúma e região sul de Santa Catarina. Os treinamentos gratuitos foram realizados nas dependências da Unesc (Complexo Esportivo – ginásios, academia e piscina).

MÉTODOS

Participaram do programa de treinamento, os indivíduos (adolescentes, adultos e idosos) que apresentaram os critérios da SM, fatores isolados (obesidade abdominal, glicemia de jejum alterada, hipertensão arterial), ou que fazem uso de medicamentos como estatinas, hipoglicemiantes orais e/ou anti-hipertensivos. A verificação desses critérios foi feita a partir de avaliação física e anamnese. O programa foi divulgado no campus e na comunidade, 1 mês antes do início de suas atividades. A divulgação consistiu através de exposições de panfletos nos murais na Universidade, rádio universitária, colégios e redes sociais. Em seguida, se constituiu o processo

de triagem dos participantes. Inicialmente foram selecionados 20 integrantes para compor a primeira turma de alunos. Foram avaliadas as circunferências, massa corporal, estatura, pressão arterial e glicemia pós-prandial, pressão arterial sistólica e diastólica e frequência cardíaca de repouso. Após as medidas, foram iniciadas as sessões de treinamento. Os exercícios foram realizados sob a supervisão direta dos pesquisadores. As sessões, de 60 minutos, foram realizadas 2 vezes por semana e organizadas conforme as diretrizes do American College of Sports Medicine (ACSM) (2000), contendo fase de aquecimento (10min), fase principal (40min), e volta a calma (10min). Grupos musculares de grande relevância eram os priorizados nas atividades, exercícios para membros superiores, inferiores e core. Os indivíduos estavam orientados a não terem mais do que duas faltas consecutivas, o que prejudicaria a eficiência dos resultados. O objetivo do estudo foi verificar os parâmetros fisiológicos e antropométricos durante as 8 semanas de treinamento funcional. Todas as avaliações iniciais foram repetidas após 8 semanas de treinamento e tiveram seus dados analisados através do teste T pareado, atribuindo o valor de significância para $p \leq 0,05$. Dentro do TF podemos verificar as diversas abordagens no que se refere a metodologias.

RESULTADOS

As avaliações aplicadas antes e após o treinamento estão descritas como média±erro padrão da média: altura (pré:1,61±0,03/pós:1,61±0,034), peso (pré:77,36±5,28/pós:72,58±6,14), IMC (pré:29,78±1,50/pós:27,57±6,00) cintura (pré:99,61±4,18/pós 94,14±6,08), quadril (pré:105,84±3,13/pós:99±3,65), RCQ (pré:0,94±0,04/pós:0,93±0,05), índice de conicidade (pré:0,911±0,024/pós:0,88±0,037). Em relação aos dados de glicemia e pressão arterial foram observados: glicemia (pré:196,65±24,22/pós:182,00±28,86), PA sistólica (pré:144,61±6,08/pós:154,20±10,10), PA diastólica (pré:78,07±2,65/pós:82,40±5,85) e frequência cardíaca (pré:75,23±2,62/pós:74,4±3,99). Conforme a análise estatística, as 8 semanas de treinamento foram efetivas em modificar IMC dos alunos, contudo, as outras variáveis apresentaram respostas semelhantes.

CONCLUSÃO

Esses resultados contribuem para as futuras modificações no protocolo de treinamento para que o mesmo seja mais efetivo nos parâmetros estudados, assim como a modalidade de treinamento funcional carece de maior aprofundamento em relação a sua conceituação e metodologia. Ademais, os resultados das intervenções propostas servem como material científico, que é desenvolvido pelos alunos bolsistas envolvidos e orientados pelos professores responsáveis.

REFERÊNCIAS

1. LUSTOSA, LP; OLIVEIRA, LA; SANTOS LS; GUEDES, RC; PARENTONI, AN; PEREIRA, LSM. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. *Fisioter Pesq.* 2010;17(2) 153
2. LAKKA TA, LAAKSONEN DE, LAKKA H-M, MÄNNIKKO N, NISKANEN LK, RAURAMAA R et al. Sedentary lifestyle, poor cardiorespiratory fitness, and the metabolic syndrome. *Med Sci Sports Exerc.* v. 35, p. 1279–1286, 2003.
3. HAFFNER S, TAEGTMEYER H. Epidemic obesity and the metabolic syndrome. *Circulation*, v. 108, p. 1541–1545, 2003.
4. FORD ES, GILES WH. A comparison of the prevalence of the metabolic syndrome using two proposed definitions. *Diabetes Care*, v. 26, p. 575–581, 2003.
5. GANG H, QIAO Q, TUOMILEHTO J, BALKAU B, BORCH-JOHNSEN K, PYORALA K. Prevalence of the metabolic syndrome and its relation to all-cause and cardiovascular mortality in nondiabetic European men and women. *Arch Intern Med*, v. 164, p. 1066–1076, 2004.
6. GIRMAN CJ, RHODES T, MERCURI M, PYÖRÄLÄ K, KJEKSHUS J, PEDERSEN TR et al. The metabolic syndrome and risk of major coronary events in the Scandinavian Simvastatin Survival Study (4S) and the Air Force/Texas Coronary Atherosclerosis Prevention Study (AFCAPS/TexCAPS). *Am J Cardiol*, v. 93, p. 136–141, 2004.
7. LUSTOSA, LP; OLIVEIRA, LA; SANTOS LS; GUEDES, RC; PARENTONI, AN; PEREIRA, LSM. Efeito de um programa de treinamento funcional no equilíbrio postural de idosas da comunidade. *Fisioter Pesq.* 2010;17(2) 15.

Palavras-chave

Exercício; Atividade física; Doença crônica; Diabetes mellitus; Qualidade de vida.

Financiamento

Unesc, FAPESC

Resumo expandido

Informações a respeito da saúde sexual e reprodutiva de adolescentes do ensino fundamental de uma cidade do sul catarinense

Felipe Irineu¹; Priscila Roberta Cardoso¹; Daniele Jeremias¹; Bruna Candido Marques¹; Amanda Cristina Maciel Leandro¹; Gustavo Gomes Correia¹; Thayana Resende Martins¹; Gustavo de Oliveira¹

¹ Faculdade do Vale do Araranguá (FVA)

INTRODUÇÃO

Na adolescência, os seres humanos passam da infância para a idade adulta com novos sentimentos, descobertas emocionais e mudanças corporais, inclusive relacionada a sexualidade. Essa realidade tem características próprias de cada região e tempo histórico, implicando em uma fase propícia a tomadas de decisões e exercício da autonomia. Dessa forma, se faz necessário adentrar no campo do diálogo para as questões sobre a saúde sexual e reprodutiva dos adolescentes com informações claras e objetivas. Todavia busca-se incluir esses jovens nas políticas de saúde, tendo em vista a compreensão das especificidades da faixa etária e do contexto histórico que estão inseridos (CAMPOS; SCHALL; NOGUEIRA, 2013). Este presente estudo corresponde a uma parte da reprodução a nível municipal da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), que é desenvolvida desde 2009 com escolares em todo o Brasil pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A pesquisa tem o intuito de coletar informações a respeito de comportamentos e situações relacionados à saúde dos adolescentes a fim de identificar o panorama geral e por áreas que influenciam na saúde do escolar. Essa pesquisa retrata um levantamento inicial realizado com uma turma de cada rede de ensino (municipal, estadual e privada), com os escolares do 9^a ano. O projeto e questionário empregados na pesquisa foram apresentados e aceitos pelos Secretários de Educação, a nível Regional e Municipal, além das direções escolares e dos pais e responsáveis.

OBJETIVO

Identificar o nível de orientação a doenças sexualmente transmissíveis e uso de preservativo em escolares do 9^o ano do Ensino Fundamental de Araranguá/SC.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza a pesquisa como aplicada, do tipo exploratório, de abordagem quantitativa, descritiva e transversal. A amostra foi composta por uma turma do 9^o ano de cada rede de ensino contabilizando 80 escolares, sendo que por mau

preenchimento do questionário 4 (quatro) foram excluídos, totalizando participação de 76 escolares (38,2% da rede municipal, 30,2% da rede estadual e 31,6% da rede privada) sendo que 43 (56,6%) são do sexo masculino e 33 (43,4%) do sexo feminino, com média de idade de 15,10(±0,66) anos. Os pais/responsáveis assinaram termo de consentimento para participação dos escolares. A pesquisa ocorreu com o preenchimento de um questionário com perguntas objetivas sobre os comportamentos e hábitos diários dos adolescentes. Os dados foram digitados em planilhas eletrônicas no programa Excel[®] da Microsoft, para compor o banco de informações e realização das análises. Frequência absoluta e relativa das variáveis foram calculadas para descrição dos comportamentos dos escolares compondo a análise descritiva.

RESULTADOS

A orientação na escola compreende um fator de influência para futuras ações relativas a prevenção de gravidez e uso de preservativo. Com base nesses fatores, os adolescentes foram questionados a respeito da realização destas ações educativas com 88,2% dos alunos afirmando ter recebido orientação a cerca do tema, enquanto 5,3% relatam que nunca tiveram orientação sobre o assunto, além de 6,6% que dizem não saber se receberam ou não tais ações. Da mesma forma foi questionado sobre a orientação de doenças sexualmente transmissíveis onde os escolares que não sabem e que afirmam não ter participado de orientações somam cada 5,3%, enquanto os demais quem relatam ter recebido tal orientação corresponde a 89,5% dos adolescentes. Tais informações apresentam percentuais semelhantes com quase 90% dos escolares recebendo orientações sobre essa temática. Analisando por rede de ensino, todos os escolares da rede estadual (100%) afirmam ter recebido orientações sobre os assuntos citados acima. Na rede municipal o índice é de 89,7% semelhante ao geral, sendo que na escola privada verifica-se o menor percentual, com 77% dos escolares. Os resultados mostram que o percentual de respostas relativas ao contato com ações de orientação sexual

estão com um bom índice nas redes de ensino, apresentando dados positivos frente a realização de trabalhos educativos para adolescentes. A pesquisa coletou dados a respeito do uso de preservativos na relação sexual. Inicialmente os dados demonstram que 88,2% dos escolares afirmam que ainda não tiveram relações sexuais. Analisando por gênero, corresponde a 83,7% dos meninos e 93,9% das meninas, enquanto que por rede de ensino, esta resposta evidencia-se em 93,1% dos escolares das escolas municipais, 87,0% na estadual e 83,3% dos adolescentes da rede privada. Dentre os 11,8% dos escolares que já tiveram relações sexuais, o questionamento quanto ao uso de preservativo na última vez que mantiveram relação sexual apresenta 9,2% que afirmam o uso e 2,6% que não utilizaram preservativo. O resultados apresenta dados semelhantes entre os gêneros e corresponde a utilização do preservativo por uma das pessoas envolvidas. Estas informações mostram que 78% dos adolescentes utilizaram preservativo na última relação sexual, porém evidencia a necessidade da continuidade do processo educativo com intervenções e programas para o incentivo e conscientização sobre a importância do uso de preservativos, na prevenção de doenças e gravidez. Em grandes cidades e regiões metropolitanas, o percentual de escolares que já tiveram relação sexual é maior. As informações da PeNSE 2015 (IBGE, 2016) indicaram que 27,5% dos escolares brasileiros do 9º ano do ensino fundamental já tiveram relação sexual. Dos escolares que declararam já ter tido relação sexual, 61,2% responderam ter usado preservativo na primeira vez, sendo que os adolescentes que afirmam o uso do preservativo na última relação sexual corresponde a 66,2%. A pesquisa não apresentou diferenças significativas entre as redes de ensino com relação ao uso de preservativo.

Palavras-chave

Saúde; Relação sexual; Adolescente.

CONCLUSÃO

Consideramos que cada vez mais cedo deva ocorrer a abordagem na unidade escolar a respeito da saúde sexual e reprodutiva, assim como são realizadas ações a respeito dos malefícios das drogas lícitas e ilícitas. A sexualidade, a tecnologia e fatores midiáticos influenciam na busca pela descoberta de novas experiências por esses adolescentes, requerendo que exista a atuação informativa sobre o assunto para auxiliar nos processos atitudinais, deixando-os compreendidos dos riscos de uma relação sexual não segura. A responsabilidade por essa orientação é social, não somente da escola, com os pais e a comunidade contribuindo e sendo alertados da conscientização destes fatores, assim como os órgãos ligados a saúde pública e qualidade de vida.

REFERENCIAS

1. CAMPOS, Helena Maria; SCHALL, Virgínia Torres; NOGUEIRA, Maria José. Saúde sexual e reprodutiva de adolescentes: interlocuções com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE). *Saúde em Debate*, v.37, n.97, p.336-346, 2013.
2. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE 2015. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro : IBGE, 2016. 132 p. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2016.
3. MALTA, Deborah Carvalho et al. Saúde sexual dos adolescentes segundo a Pesquisa Nacional de Saúde dos Escolares. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v.14, supl.1, p.147-156, 2011.
4. OLIVEIRA-CAMPOS, Maryane et al. Sexual behavior among Brazilian adolescents, National Adolescent School-based Health Survey (PeNSE 2012). *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v.17, supl.1, p.116-130, 2014.
5. SASAKI, Reinaldo Satoru Azevedo et al. Sexual behavior of school-aged adolescents in the city of Goiânia, Goiás. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v.17, supl.1, p.172-182, 2014.

Resumo expandido

Incidência de asma em escolares do ensino fundamental das Redes Municipal, Estadual e Privada de Araranguá/SC

Ana Paula do Canto Justino¹; Maria Eduarda Nunes Garcia¹; Daniele Jeremias¹; Felipe Irineu¹; Jenifer Lessa Werner¹; Vanusa Paulino Custódio¹; Gustavo de Oliveira¹

¹ Faculdade do Vale do Araranguá (FVA)

INTRODUÇÃO

A asma é uma das doenças respiratórias que mais acomete crianças e adolescentes. Corresponde a segunda maior causa de interações no Sistema Único de Saúde (SUS). Causada por uma inflamação de vias aéreas, a asma aparece em média a partir de 5 anos de idade através de sintomas como tosse crônica, desconforto na região do tórax, dispnéia (dificuldade ao respirar) e sibilância que são os chiados no peito e aperto na região peitoral. Tais sintomas ocorrem com maior frequência pela manhã e a noite. Vale ressaltar que a asma não tem cura, mas é possível de ser controlada, fazendo com que o indivíduo tenha uma vida normal. A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, entre questões que abrangem uma série de temas inerentes à rotina e aos hábitos dos adolescentes, inclui a incidência da asma como parte do estudo. O presente tema compõe estudo mais amplo desenvolvido no município de Araranguá, tendo como norte a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) que é realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) com escolares brasileiros desde 2009. A pesquisa busca coletar informações a respeito de realidades e situações relacionados à saúde dos adolescentes para identificar o panorama geral e por áreas. Tal informação tem fim na geração de intervenções positivas nos aspectos necessários. Essa pesquisa refere-se a um levantamento inicial conduzido com uma turma de escolares do 9^a ano de cada rede de ensino (municipal, estadual e privada). O projeto e seu questionário utilizados foram permitidos pelas Secretarias de Educação, Regional e Municipal, além das direções escolares e pais.

OBJETIVO

Identificar a incidência de asma entre escolares do ensino fundamental das redes municipal, estadual e privada do município de Araranguá/SC.

METODOLOGIA

O estudo trata de uma pesquisa aplicada, do tipo exploratório, descritiva, transversal, e quantitativa. A amostra contabilizou 80 escolares, sendo excluídos 4 (quatro) devido ao mau

preenchimento do questionário, totalizando participação de 76 escolares (38,2% da rede municipal, 30,2% da rede estadual e 31,6% da rede privada) sendo que 43 (56,6%) do sexo masculino e 33 (43,4%) do feminino. A assinatura do termo de consentimento para participação dos escolares foi realizada pelos pais/responsáveis. A pesquisa utilizou um questionário com perguntas objetivas sobre os comportamentos e hábitos diários dos adolescentes. As informações da coleta foram digitadas em planilhas eletrônicas no programa Microsoft Excel para compor o banco de dados, e na análise descritiva foram desenvolvidas frequências absoluta e relativa das variáveis para apresentar os resultados. Os valores apresentados por rede de ensino apresentam a frequência relativa analisado dentro da unidade de ensino, não correspondente ao total da amostra.

RESULTADOS

Observando as respostas dos escolares quanto as questões referentes a asma, 13 escolares (17,1%) responderam que já tiveram asma alguma vez, e os que responderam que nunca tiveram asma e que não sabem se já tiveram manifestação da doença corresponde a 63 escolares (82,9%). Analisando estes adolescentes pela rede de ensino, os que já foram acometidos pela asma são 2 escolares da rede municipal (6,9%), 6 da rede estadual (26,1%) e 5 da rede privada (20,8%). Dos que nunca tiveram ou não sabem, na rede municipal estudam 27 escolares (93,1%), da rede estadual foram 17 escolares (73,9%) e da rede privada 19 escolares (79,2%). Um dos fatores que possibilitam a incidência de asma é o tabagismo passivo, que consiste na inalação de fumaça proveniente do cigarro por pessoas que não fumam, mas tem contato com fumantes diretos. Por meio da presente pesquisa, foram obtidas respostas relevantes quanto ao fato de algum membro da família dos escolares usar cigarro constantemente. Entre os que responderam que ninguém de sua família fuma e que não sabem se alguém de sua família fuma, foram 60 escolares (79%), dos quais 22 são da rede municipal (75,9%), 18 são da rede estadual (78,3%) e 20 da rede privada de ensino (83,3%). Dos que responderam que

só o pai ou só a mãe fumam foram 16 escolares (21,1%), com 7 na rede municipal (24,1%), 5 na rede estadual (21,7%) e 4 na rede privada (16,6%). Outro dado relevante acerca do assunto se trata do fato de pais ou responsáveis fumarem na presença dos escolares, a saber, quantos dias referentes à semana anterior da pesquisa os escolares assumiram a posição de fumantes passivos. O número dos que responderam de nenhum à dois dias chegou a 56 escolares (73,7%), sendo eles: 19 da rede municipal (65,5%), 18 da rede estadual (78,3%) e 19 da rede privada (79,2%). Entre os que responderam que os pais fumaram em sua presença entre 3 e 6 dias foram contabilizados 8 escolares (10,5%), dos quais 4 são da rede municipal (13,8%), 3 são da rede estadual (13,0%) e 1 da rede privada (4,2%). Entre os adolescentes fumantes passivos em todos os 7 dias anteriores à pesquisa foram contabilizados 12 escolares (15,8%), sendo que 6 são da rede municipal (20,7%), 2 da rede estadual (8,7%) e 4 da rede privada de ensino (16,7%). O tabagismo passivo, no mundo é a 3^a maior causa de morte que pode ser evitada.

CONCLUSÃO

Levando em consideração dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar realizada no ano de 2015, observa-se que 84% dos escolares brasileiros nunca tiveram asma, enquanto 16% já tiveram asma alguma vez em suas vidas, podendo observar dados semelhantes na cidade de Araranguá, onde os escolares entrevistados, em sua maioria não apresentam sintomas e nunca foram acometidos pela doença. Consideramos com a análise dos dados na presente pesquisa, que a incidência de asma é pequena (17,1%), assim como o contato dos escolares com fumantes em todos os dias na semana (15,8%). Alterações legais quanto

ao uso do cigarro em locais públicos e a redução da quantidade de fumantes, consequentemente beneficia os escolares que possuem baixo contato com pessoas que fumam favorecendo o reduzido número de escolares que possuem a doença.

REFERÊNCIAS

1. HEINZMANN FILHO, João Paulo. Sedentarismo e Capacidade Muscular Ventilatória e a Influência do Sobrepeso/Obesidade em Crianças e Adolescentes. 2014. 97 f. Tese (Doutorado). Curso de Medicina, Programa de Pós-graduação em Medicina na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre, 2014. Cap. 1. Disponível em: <<http://tede2.pucrs.br/tede2/bitstream/tede/1449/1/464723.pdf>>. Acesso em: 17 out. 2016.
2. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE 2015. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro : IBGE, 2016. 132 p. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2016.
3. OLIVEIRA, Jane Domingues de Faria. Avaliação da qualidade de vida de um grupo de tabagistas participantes de um programa interdisciplinar em centro de saúde: a questão da atividade física. 2008. 94f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 2008. Disponível em: <http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/Dissertacoes/JANE_OLIVEIRA.pdf> . Acesso em: 17 out. 2016.
4. PEREIRA, Luiz Fernando F. ASMA: É preciso atenção e tratamento adequado. *Jornal do Belvedere*. Belo Horizonte/MG, dez. 2007. Disponível em: <http://www.biocor.com.br/novo/traducao/templates/padrao/entrevistas/entrevista_janeiro_2008.pdf>. Acesso em: 14 out. 2016.
5. STIRBULOV, Roberto et al. IV Diretrizes Brasileiras para o Manejo da Asma. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v.32, supl.7, p.447-474, 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/jbpneu/v32s7/02.pdf>>. Acesso em: 14 out. 2016.

Palavras-chave

Asma. Estudantes. Hábito de Fumar.

Resumo expandido

Atuação profissional do educador físico na atenção básica: uma forma de intervenção não medicamentosa através de visitas domiciliares

Caroline Maria Franke¹; Valéria Baccharin Ianiski¹; Marli Kronbauer¹

¹ Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família UNIJUI/FUMSSAR

INTRODUÇÃO

No Brasil, o SUS (Sistema Único de Saúde) é o principal sistema de saúde do país. Para isso, criou-se estratégias para atender as demandas da população, e para atender aos seus princípios e diretrizes, foram criadas as Estratégias de Saúde da Família (ESF), estrutura que é a porta de entrada do serviço de saúde, ordenadora do cuidado nas redes de atenção à saúde, mais precisamente na Atenção Primária à Saúde (APS). A APS vem se afirmando como estratégia de organização do sistema de saúde e forma de resposta às necessidades de saúde da população. As ações de saúde da família, anteriormente eram voltadas à cobertura das demandas momentâneas da população (queixa-conduta), no entanto, as ações desenvolvidas hoje pela APS destinam-se a entender os indivíduos na sua integralidade, visto a necessidade de não fragmentação do sujeito e sim de um olhar humanizado, acolhedor e integral (CUNHA, 2013).

A Atenção Básica (AB) tem como desafios não só ampliar o acesso às ações de saúde, mas, dar suporte para a promoção, proteção e recuperação da saúde, desenvolvimento de corresponsabilidades e formação de vínculo entre profissionais e população. No intuito de ampliar a abrangência das ações de saúde, a resolutividade e a descentralização na APS no Brasil, o MS criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), mediante a Portaria GM nº 154, de 24 de janeiro de 2008, o qual é uma estratégia inovadora que tem por objetivo apoiar, ampliar, aperfeiçoar a atenção e a gestão da saúde na APS através de equipes multiprofissionais de diferentes áreas de conhecimento (BRASIL, 2010).

A visita domiciliar é uma ferramenta utilizada pelos profissionais de saúde, na consolidação de uma assistência qualificada, resolutiva e integral, mas principalmente para a formação de vínculo, incentivo ao autocuidado, autonomia dos sujeitos e interação no cuidado à saúde (NORO, 2015). O educador físico é um dos profissionais integrantes do NASF e dotado de capacidades e habilidades para realizar visitas domiciliares, orientando e ajustando as condutas necessárias a cada usuário dentro do seu espaço mais íntimo, o lar (SILVA; BARROS, 2010).

A Residência Multiprofissional em Saúde da Família abre um novo campo de atuação para o profissional de educação

física, principalmente no que tange a atuação deste junto as ESF's com foco nas ações multiprofissionais. Neste sentido, o presente trabalho tem por objetivo relatar a importância da realização de visitas domiciliares pelo profissional de educação física que atua na APS no município de Santa Rosa/RS.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de um relato de experiência acerca da realização de visitas domiciliares realizadas por profissional de saúde residente de educação física no âmbito da saúde pública em Unidades Básicas de Saúde da Família (UBSF) do município de Santa Rosa, na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A realização de visitas domiciliares aproxima os profissionais de saúde e a comunidade no intuito da promoção de vínculos e empoderamento dos sujeitos para cuidar de sua saúde. A visita domiciliar é uma prática antiga no campo da saúde, é uma oportunidade diferente para o cuidado num espaço fora da unidade, sendo caracterizada como uma tecnologia leve do cuidado, dando vistas às condições culturais e socioeconômicas de cada família, indivíduo ou coletividade, que podem interferir no processo saúde-doença (COSTA, 2015).

A visita domiciliar pode ser realizada por qualquer integrante da equipe de saúde. Durante as visitas domiciliares, o profissional, independente de sua área de atuação, consegue vislumbrar a realidade social e cultural de cada indivíduo, especialmente as fragilidades e necessidades específicas de cada um extensivo a sua família. Para o profissional de Educação Física não é diferente, os usuários são direcionados pelos mais diversos motivos, desde situações de reforço muscular por lesões como hérnia de disco na lombar ou cervical, como, por dificuldades de deambular devido à idade avançada, ou por ter sofrido um AVC (Acidente Vascular Cerebral) leve, que tenha prejudicado somente a coordenação motora em alguns movimentos.

A residência multiprofissional em saúde da família possibilita que diversas ações sejam realizadas visando uma melhor assistência ao cuidado dos usuários do território. As visitas

domiciliares realizadas pelo profissional de educação física inicialmente acontecem com o suporte das agentes comunitárias de saúde (ACS), em função das ACS já possuírem vínculo com as famílias e com o território e por conhecerem as demandas dos usuários. O trabalho em equipe, embora não seja exclusividade da ESF, é considerado um dos pilares para a mudança do atual modelo hegemônico em saúde, com interação constante de diferentes profissionais, conhecimentos e habilidades para que o cuidado do usuário seja o imperativo ético-político que organiza a intervenção técnico-científica (SCHUH et al., 2015).

A inserção do educador físico no ambiente domiciliar facilita que os usuários tenham maior adesão aos exercícios e demais modificações de hábitos de vida propostos, pois quando atendido na UBSF, o profissional por muitas vezes desconhece as condições financeiras, habitacionais e sociais do usuário não adequando sua conduta a realidade dos sujeitos. A intervenção do educador físico durante a visita domiciliar consiste na escuta, no diálogo, na conduta conforme a queixa do usuário para além dos encaminhamentos realizados previamente pelos profissionais de saúde da UBSF. Com base nisso, o educador físico adequa sua conduta a realidade física e funcional de cada usuário.

CONCLUSÕES

A visita domiciliar é de suma importância para todos os profissionais da saúde, inclusive para o educador físico. É uma das ferramentas eficaz na promoção do cuidado com a saúde, possibilita à formação de vínculo, aproximação, diálogo, trocas de experiências, cuidado integral e ajuda mútua, integrando os princípios e diretrizes do SUS.

O campo da saúde merece ser explorado pelos educadores físicos, visto a importância do trabalho desenvolvido para a promoção, prevenção e recuperação da saúde e minimização dos agravos. A APS ainda é pouco explorada pelo educador físico, sendo necessária a aproximação dos profissionais com este espaço, para que cada vez mais os serviços e ações na saúde

Palavras-chave

Atenção Primária à Saúde; Consulta a domicílio; Educação Física.

incorporem na sua rotina a presença do profissional educador físico, enriquecendo e qualificando a assistência aos usuários.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a instituição Fundação Municipal de Saúde de Santa Rosa – FUMSSAR e o Núcleo de Ensino e Pesquisa – NEP pela apreciação do trabalho e apoio e incentivo na construção do saber científico bem como, a oportunidade e valorização do trabalho na Atenção Primária em Saúde.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010. 152 p.: il. – (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Caderno de Atenção Básica, n. 27).
2. COSTA, Evelyn Fabiana et al. Avaliação da efetividade da promoção da atividade física por agentes comunitários de saúde em visitas domiciliares. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 31(10):2185-2198, out, 2015.
3. CUNHA, Marcela Silva; SÁ Marilene de Castilho. A visita domiciliar na estratégia de saúde da família: os desafios de se mover no território. Interface (Botucatu) vol.17 n°44 Botucatu jan./mar. 2013.
4. NORO, Luiz Roberto Augusto; TORQUATO, Sara Melo. Visita domiciliar: estratégia de aproximação à realidade social?. Trabalho Educação e Saúde vol.13 n°1 Rio de Janeiro jan./abr. 2015.
5. SCHUH, Laísa Xavier; BRAND, Caroline; KRUG, Suzane Beatriz Frantz; et al. A inserção do profissional de educação física nas equipes multiprofissionais da estratégia saúde da família. Saúde (Santa Maria), Santa Maria, Vol. 41, n. 1, Jan./Jul, p.29-36, 2015.
6. SILVA, Ana Flávia Andalécio Couto; BARROS, Cristiano Lino Monteiro. O profissional de Educação Física e a promoção da saúde: enfoque dos programas de saúde da família. Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - N° 145 - Junho de 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em 18 de setembro de 2016.

Resumo expandido

Nível de aptidão física de atletas de handebol feminino ingressantes num programa de treinamento funcional na cidade de Araranguá/SC

Patricia de Freitas¹; Andrey Ferreira Valim¹; Gustavo de Oliveira¹

¹ Faculdade do Vale do Araranguá (FVA)

INTRODUÇÃO

Para a prática do handebol busca-se o aperfeiçoamento esportivo associado à extraordinários ganhos de qualidade relacionada a aptidão física, em que podemos ressaltar resistência cardiorrespiratória, coordenação, força resistência muscular e velocidade. Portanto, a aptidão física pode ser definida como a capacidade de um indivíduo realizar atividades físicas sem fadiga excessiva, e quando relacionada à performance motora precisa de componentes necessários para um desempenho máxima no esporte. A aptidão física é desenvolvida durante os treinamentos das modalidades esportivas, pois necessitam de elementos intrínsecos, funcionais bem desenvolvidos. Esses componentes são adaptadas corretamente à níveis individuais no desenvolvimento e aprendizagem das modalidades esportivas. O treinamento funcional vem sendo muito difundido nos últimos anos na área do condicionamento físico, em que muitos profissionais de Educação Física buscam este novo método associado à instabilidade na execução de exercícios para conduzir os treinamentos, sejam eles voltados ao desempenho esportivo ou na qualidade de vida. No funcional, a proposta é desenvolver as diferentes qualidades físicas como equilíbrio, flexibilidade, força e resistência através de exercícios que reproduzem movimentos associados com a prática de determinadas modalidades esportivas, possibilitando o treinamento de vários movimentos de forma integrada. As atletas da escolinha de handebol feminino de Araranguá foram convidadas para participar de um projeto para verificar as alterações na aptidão física após a realização do treinamento funcional por um período de três meses. O projeto foi submetido junto ao Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc), aprovado sob número do parecer 1.644.478. Esse treinamento está acontecendo, sendo que este trabalho apresenta resultados parciais da pesquisa.

OBJETIVO

Identificar o nível de aptidão física inicial das atletas de handebol feminino ingressantes em um programa de treinamento funcional.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de um estudo de campo, com abordagem quantitativa, e se caracteriza como descritivo. A amostra da pesquisa conta com 11 (onze) adolescentes atletas de handebol do sexo feminino na faixa etária dos doze aos quatorze anos. As atletas, os pais, e o treinador responsável foram esclarecidos do projeto de pesquisa e suas etapas, aceitando participação com a assinatura do termo de consentimento livre esclarecido. Essas atletas passaram por avaliação inicial com a coleta dos dados antropométricos (massa corporal, estatura) e cálculo do IMC. Na baterias de testes foram avaliadas as seguintes capacidades: flexibilidade (sentar e alcançar, mobilidade de ombro), agilidade (quadrado), velocidade (20 metros), força/resistência muscular (abdominal), força explosiva dos membros superiores (arremesso medicine ball) e inferiores (salto horizontal), além da aptidão cardiorrespiratória (caminhada/corrida de 6 minutos). Essa avaliação seguiu os protocolos dos testes padronizados pelo PROESP-BR (GAYA, 2015). As informações coletadas foram inseridos em planilhas eletrônicas do programa Microsoft Excel para organizar o banco de dados. A análise contou com a realização da estatística descritiva, gerando valores médios, de desvio padrão para descrição da amostra, e frequência relativa para apresentação da classificação das variáveis descrevendo do perfil das atletas. A correlação de Pearson, bivariável, foi utilizada para evidenciar relações entre as variáveis quantitativas. Aplicou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$) nas análises, sendo utilizando o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), em sua versão 22.

RESULTADOS

As informações que caracterizam as atletas de handebol são compostas pelos valores médios para a idade com $13,09 \pm 0,83$ anos, pela massa corporal com $54,56 \pm 16,82$ quilos, e pela estatura sendo $1,59 \pm 0,09$ metros. Os dados pessoais de cada atleta foram utilizados para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) que apresentou média geral de $21,16 \pm 5,53$ kg/m², obtendo a classificação de Eutrófico para essa faixa etária conforme orientações do Manual de teste e avaliação da PROESP-BR.

O resultado médio do teste de flexibilidade foi de $36,09 \pm 11,49$ cm, podendo observar que 54,05% encontra-se abaixo do nível considerado bom para a idade das atletas. Na mobilidade de ombro, 90,9% das atletas alcançaram resultados satisfatórios com o braço direito, enquanto que com o braço esquerdo apenas 72,7% classifica-se como bom. Este fato pode ser resultado da maioria das atletas serem destros em seu braço de arremesso, utilizando mais do que o esquerdo e obtendo melhores resultados nessa capacidade. O teste de arremesso de *medicine ball* obteve a média de $238,81 \pm 48,08$ cm, resultado que classifica 81,8% das atletas como fraco, e no teste de salto horizontal a média de $1,06 \pm 0,22$ (cm) em que o resultado demonstra 90,9% na categoria fraco. Sabendo que os dois testes são em relação a força explosiva dos membros superiores e inferiores pode se observar que as atletas estão com índices inadequados. Em relação ao teste abdominal a média foi de $25,90 \pm 10,17$ repetições em que 63,6% das atletas estão abaixo do nível da zona considerável saudável. A média do resultado do teste agilidade foi de $6,70 \pm 0,33$ segundos, com 100% das meninas abaixo dos níveis considerados adequados e no teste de velocidade a média é $4,77 \pm 0,44$ segundos com 81,8% estando abaixo do nível considerado bom. Podemos observar que as atletas no teste de agilidade obtiveram melhores resultados comparado ao teste de velocidade, tal fato pode estar relacionado ao melhor desempenho em trocas de direções em corridas de distâncias reduzidas, não mantendo a velocidade em distâncias maiores. O teste de aptidão cardiorrespiratória teve média de $614,9 \pm 88,03$ metros percorridos, classificando todas as atletas no nível considerado abaixo do adequado. O resultado obtido sugere que as atletas de handebol necessitam desenvolver uma maior resistência aeróbica para rendimento na modalidade. Uma pesquisa com escolares analisou a aptidão física de participantes de modalidades esportivas com a mesma bateria de testes desta pesquisa, onde 11,1% são praticantes de handebol. No artigo analisado, os níveis das capacidades físicas na categoria infantil feminino demonstram que a maioria das alunas estão abaixo do nível considerado bom, e somente no teste de

força de membros superiores está no nível bom. Comparando esta pesquisa com as atletas de Araranguá, somente no teste de agilidade as catarinense alcançaram melhores resultados. Contudo podemos observar que tanto as atletas catarinenses, como as potiguares não obtiveram o resultado “Excelente” nas capacidades avaliadas, ficando evidente que a maioria das atletas se encontram em níveis baixos de aptidão física conforme sua idade. Necessita-se desenvolver trabalhos de intervenção para a melhoria das variáveis de aptidão física oportunizando atividades variadas e adequadas na garantia de uma condição física mais eficaz e uma técnica mais apurada das atletas.

CONCLUSÃO

Podemos verificar que a média dos resultados coletados das atletas de handebol apresentam um nível abaixo do esperado. Todavia, o estudo nos permitiu observar que as atletas estão em um nível abaixo do adequado para aptidão física, mesmo praticando regularmente um esporte, o que nos faz refletir que as escolares que não praticam esportes podem apresentar valores inferiores sendo negativo para a saúde das adolescentes. Dessa forma, ressalta-se a importância dos profissionais de Educação Física realizarem acompanhamento com avaliação motora e da aptidão física, sendo treinadores de modalidades esportivas ou professores escolares, para obtenção de parâmetros possibilitando ações para melhora da saúde dos jovens.

REFERÊNCIAS

1. D'ELIA, L. Guia completo de Treinamento Funcional. São Paulo: Phorte, 2013.
2. GAYA, Adroaldo. et al. Manual do Projeto Esporte Brasil 2012. Disponível em: . Acesso em: 24 set. 2014.
3. NAHAS, M. V. Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6. ed. Londrina: Midiograf, 2013.
4. MELHEM, Alfredo. Brincando e aprendendo Handebol. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
5. WILSON FILGUEIRA, F. et al. Nível de aptidão física em praticantes das modalidades esportivas da escola Municipal Maria de Lourdes Cavalcante. Revista Redfoco, v.3, n.1, p. 28-45, 2016.

Palavras-chave

Aptidão física; Atletas; Handebol.

Resumo expandido

Percepção da imagem corporal de adolescentes escolares participantes do programa de promoção em saúde

Leandro Fernandes Maffei¹; Vanise dos Santos Ferreira Viero¹; Maria Helena da Luz Pedrosa¹; Aline Maria Garcia¹; Geiziane Laurindo de Moraes¹; Ian Rabelo Gabriel¹; Eduarda Valim Pereira¹; Denise Nuernberg²

¹ Residência Multiprofissional, Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc); ² Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC

INTRODUÇÃO

De acordo com Papalia e Feldman (2013), a adolescência é caracterizada como a fase de transição da infância para a vida adulta, este período inicia-se entre os 10 ou 11 anos e estende-se até o início dos 20 anos. Segundo ainda os mesmos autores, a fase da adolescência é o estágio mais intenso da vida, contudo é neste período em que o adolescente sofrerá com alterações biológicas, físicas e psicológicas. Neste momento de transição o adolescente perpassa por vários conflitos, acreditando que o melhor para ele é ser livre das influências dos adultos, ser desejado e aceito pelos amigos, por isso o grupo em que ele se identifica passa a ser um referencial importante, determinando seu modo de falar, de se vestir, gosto musical e outros rituais de aceitação. De acordo com Dutra et al. (2009), também na adolescência o indivíduo está sujeito a elaborar sentimentos até então desconhecidos, como o luto pelo corpo de criança, pela identidade infantil e pela relação com os pais da infância, onde a sua identidade está relacionada diretamente ao enfrentamento do processo. Um dos aspectos mais significativos no estágio da adolescência é a estruturação de percepção do corpo ou de imagem, corroborando diretamente na formação da personalidade do sujeito.

OBJETIVO

Diante desse contexto, o objetivo principal da pesquisa constituiu-se avaliar a percepção corporal dos escolares participantes do projeto saúde na escola, verificando a sua compreensão atual e desejada.

METODOLOGIA

O desenvolvimento deste estudo ocorreu através do programa de extensão da Unesc – Universidade do Extremo Sul Catarinense por meio do GEPPS – Grupo de Estudo e Pesquisa em Promoção da Saúde. O estudo realizado ocorreu em uma Escola Estadual do Município de Criciúma – SC. A população do estudo constitui-se de 78 adolescentes, sendo 42 do sexo mas-

culino e 36 do sexo feminino, com idade entre 12 a 19 anos, todos matriculados regularmente no turno vespertino, do ensino fundamental e do ensino médio. Para prosseguimento da pesquisa critérios de inclusão foram estabelecidos. Todos os adolescentes teriam que estar devidamente matriculados na unidade escolar; ter idade de 12 a 19 anos; os pais ou responsáveis tiveram que preencher e devolver o TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme a Res. 466/12 do CNS - Conselho Nacional de Saúde. No intuito de avaliar a satisfação corporal dos escolares utilizou-se como parte do estudo a Escala de Silhueta de Imagem Corporal (TIGGEMANN, WILSON-BARRET, 1998). Essa escala contém nove silhuetas numeradas, com extremos de magreza e gordura com estatura estável, sendo separada por sexo. No processo de análise estatística os dados adquiridos foram colocados em planilhas do software Microsoft Excel versão 2012. Posteriormente a esta etapa todas as informações foram exportadas para o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0, para a análise estatística descritiva.

RESULTADOS

Através do emparelhamento estatístico das amostras da pesquisa, verificou-se que a predominância da imagem corporal percebida no grupo masculino é 3 porém a imagem desejada é 2. No grupo feminino a média da imagem corporal percebida é 3, sendo que a imagem desejada por elas é 4. Os resultados arranjados projetam que os dois grupos apresentam insatisfação corporal, entretanto o grupo masculino demonstra intenção em diminuir futuramente o seu peso corporal. O grupo feminino percebe a sua imagem corporal ainda infantilizado, tendo o desejo de percebê-lo com o contorno mais definido. Para Frois, Moreira e Stengel (2011), a construção de uma imagem corporal adequada, ocorre através de uma articulação harmoniosa entre as esferas físicas, psíquicas e sociais do corpo relacionadas à sociedade e a cultura ao qual o sujeito esteja inserido. Atualmente o número de adolescentes que

apresentam insatisfação com o seu peso vem crescendo drasticamente, o que leva este indivíduo a não aceitação do seu corpo, excluindo-se do meio social ao qual está inserido (GOMES apud FIDELIX et al., 2011). Segundo a citação supracitada em paralelo com os dados obtidos na pesquisa, fica evidente o descontentamento dos adolescentes com sua imagem corporal, tal fato poderá acarretar problemas de caráter social, organizacional e escolar, onde estes indivíduos tornar-se-ão reféns de uma sociedade que ditará regras, preceitos e modelos a serem seguidos. Smolak (2004) ressalta que a imagem corporal se modifica ao longo do tempo, sendo esta resultante do culto ao corpo imposta pela sociedade e também pela mídia, contribuindo diretamente na visão e percepção de modelo corporal ideal. Sendo que subjetivamente o corpo retrata as vontades, emoções e a interação do sujeito com outras pessoas.

CONCLUSÃO

Deste modo, torna-se imprescindível o prosseguimento de um programa multiprofissional, que atenda às necessidades dos adolescentes, desenvolvendo trabalhos de saúde coletiva, promovendo educação em saúde, onde tais ações interfiram diretamente nos comportamentos, conhecimentos e hábitos des-

Palavras-chave

Imagem corporal; Adolescentes; Saúde pública.

tes indivíduos, possibilitando a estes um ambiente saudável de se viver e conviver, contribuindo intimamente na mudança do contexto social e cultural ao qual estão inseridos.

REFERÊNCIAS

1. DUTRA, E.T. et al. Luto na Adolescência: uma Abordagem da Psicologia de Base Psicanalítica e da Psicologia de Base Existencial. Anais-Mostra de Iniciação Científica Curso de Psicologia da FSG, v. 1, n. 1, p. 225-244, 2015.
2. FIDELIX, Y. L. et al. Body image dissatisfaction among adolescents from a small town: Association with gender, age, and area of residence. DOI: 10.5007/1980-0037.2011v13n3p202. Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance, 2011. 13(3), 202-207.
3. FROIS, E.; MOREIRA, J.; STENGEL, M. Media and body image in Adolescence: the body in discussion. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 16, n. 1, p. 71-77, jan./mar.2011.
4. PAPALIA, D. E.; FELDEMAN, R. D. Desenvolvimento Humano. São Paulo: McGraw-Hill, 2013.
5. SMOLAK L. Body image in children and adolescents: where do we go from here? Body image; 1:15-28, 2004.
6. TIGGEMANN, M.; WILSON-BARRETT, E. Children's figure ratings: Relationship to self-esteem and negative stereotyping. International Journal of Eating Disorders, v. 23, n. 1, p. 83-88, 1998.

Resumo expandido

Nível de aptidão física dos escolares do ensino fundamental e médio da Cidade de Criciúma/SC

Eduarda Valim Pereira¹; Rafael Colares Antunes¹; Geiziane Laurindo de Moraes¹; Maria Helena da Luz Pedroso¹; Ian Rabelo Gabriel¹; Monica Martins Binatti¹; Leandro Fernandes Maffei¹; Joni Marcio de Farias¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

Aptidão física é a capacidade de o indivíduo desempenhar sua função cotidiana sem causar danos a seus fatores biológicos, psicológicos e sociais, de modo que tenha uma instabilidade entre si (MATSUDO, 2000). O consumo alimentar inadequado e a inexistência de atividade física são associadas a obesidade, já que a energia ingerida e não gasta, normalmente implica em um acúmulo sob a forma de gordura. (GUEDES, 1997) A atividade física tem como um de seus benefícios à prevenção e o controle da obesidade e sobrepeso, e de algumas doenças como hipertensão, diabetes ou problemas cardiorrespiratórios. Mesmo que a atividade física tenha este perfil de prevenção e promoção à saúde, ainda é baixa a incidência de pessoas adeptas a sua prática regular de exercício físico. (DUMITH, et al. 2008; HEINECK, et al. 2015) Por preocupar-se com o alto nível de sedentarismo em que os indivíduos se mostram atualmente e analisando o que reflete em sua qualidade de vida o presente estudo tem como objetivo avaliar a aptidão física relacionando sexo e rede de ensino dos escolares de Criciúma/SC.

METODOLOGIA

Este foi um estudo transversal, e foi realizado no segundo semestre de 2015, através de um projeto de pesquisa do Grupo de Estudo e Pesquisa em Promoção da Saúde - GEPPS. A amostra foi composta por 654 adolescentes da rede de ensino pública e privada, na faixa etária de 10 a 17 anos, os escolares foram selecionados de forma aleatória pela chamada. Para avaliar a aptidão física foi utilizado o protocolo do PROESP (Projeto Esporte Brasil), que avalia: flexibilidade (sentar e alcançar); força e resistência muscular (quantas repetições conseguir em 1 minuto); resistência cardiorrespiratória (corrida de 9 minutos); força explosiva de membros inferiores (salto em distância/horizontal); força explosiva membros superiores (arremesso medicineball); velocidade (corrida dos 20 metros); agilidade (teste do quadrado) e composição corporal através da massa corporal e estatura. Como critério de inclusão a pesquisa ressaltou-se: estar devidamente matriculado na escola, apresentar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos pais ou responsáveis e não apresentar nenhuma deficiência física, impossibilitando o indivíduo à prática de atividade física.

Após a entrega do TCLE os mesmos alunos selecionados eram direcionados para a quadra ou ginásio de esportes para aplicabilidade dos testes por dois ou mais avaliadores do curso de educação física. Após os dados coletados e organizados em planilhas eletrônicas foram analisados pelo pacote estatístico SPSS 20.0. o nível de significância foi de 95% ($p < 0,05$).

RESULTADOS

A partir da quantia total de indivíduos selecionados foram analisados comparando os testes físicos pelo sexo, quando comparados pela rede de ensino os dados foram estratificados entre escolas privadas e públicas, perfazendo um total de 511 escolares, 223 da rede de ensino particular e 288 de escola pública. As variáveis dos testes de aptidão física foram traçadas pelas médias e desvio padrão quando relacionados por sexo, descritos respectivamente por masculino e feminino mostrando resultados satisfatórios, os únicos resultados que não apresentaram significância ($p < 0,05$) foram de velocidade ($p \leq 0,126$) e agilidade ($p \leq 0,630$). O teste de flexibilidade apresentou média de $27,85 \pm 13,07$ e $31 \pm 11,22$ centímetros, foi o único de toda a bateria que as meninas foram mais aptas ($p \leq 0,001$) que os meninos. O grupo dos meninos apresentaram valores relativamente superiores ao grupo feminino no restante dos testes, obtendo os seguintes resultados: teste de força muscular $28 \pm 9,69$ e $22,04 \pm 8,70$ abdominais em 1 minutos; teste de força de membros inferiores apresentou média $152,2 \pm 41,80$ e $119,76 \pm 30,92$ descritos em metros; na corrida de 9 minutos tiveram média de $1457,93 \pm 604,19$ e $1267,74 \pm 555,70$ metros, com diferença de aproximadamente 200 metros em relação ao grupo feminino; no teste de força de membros superiores obtiveram um resultado de $422,93 \pm 158,02$ e $291,87 \pm 98,71$ metros; no teste de agilidade $6,93 \pm 1,15$ e $12,38 \pm 64,92$ segundos, observando que as meninas tiveram valores maiores em relação aos meninos mas não foi de forma positiva, pois é um teste que avalia a rapidez em que o indivíduo conclui o teste e as meninas realizaram em tempo maior em comparação com os meninos. Nota-se que quando analisados com relação a rede de ensino apenas o teste cardiorrespiratório ($p \leq 0,000$) e de força de membro superior ($p \leq 0,003$) mostram resultados significantes. Estes serão retratados respectivamente por rede de ensino pública.

blica e privada. Em média os alunos correm $1369,92 \pm 563,99$ e $1196,19 \pm 443,47$ metros em 9 minutos, e no teste de força nos membros superiores, conseguindo perfazer uma média de $367,98 \pm 153,25$ e $405,30 \pm 129,17$ metros no arremesso da medicineball de 2 kg, os demais testes não obtiveram valor significativo. O desempenho dos escolares no restante dos testes não diferiu. Deste modo não há diferença na aptidão física quando relacionadas entre redes de ensino. O nível de atividade física caracteriza a qualidade de vida de um indivíduo, deste modo se torna de grande importância avaliar e determinar o perfil em que uma comunidade se enquadra. Neste estudo encontramos adolescentes com perfil semelhante a de outras localidades, quando observamos que MONTEIRO et al (2015) tem resultados idênticos em relação as meninas ter melhor aptidão física nos testes de agilidade e força de membros superiores quando comparadas aos meninos. Já quando Oliveira (2012), avalia o nível de atividade física também dos jovens de Criciúma, as meninas demonstram ser menos aptas que os meninos, porém com outros métodos de avaliação, mostrando que o sexo masculino quando relacionado ao nível socioeconômico, os que possuem maior aquisição financeira revelam ser menos ativos fisicamente, diferindo-se dos resultados do presente estudo. DUMITH (2008), mostra resultado bastante semelhante quando seu estudo tem como resultado que nenhum componente dos testes teve relação com a rede de ensino.

CONCLUSÃO

Concluindo então que o grupo de sexo masculino revela maior

Palavras-chave

Adolescente; Aptidão física; Saúde da criança.

gasto energético em relação às meninas. Porém quando comparados em nível sócio econômico mesmo com pouca diferença as escolas particulares mostram um perfil de adolescentes mais ativos fisicamente. Mesmo com resultados positivos ressalta-se indispensável o incentivo a pratica de atividades físicas na escola, levando em consideração que o perfil do jovem resulta no desenvolvimento de doenças futuras.

REFERÊNCIAS

1. MATSUDO, V.K.R. Testes em ciências do esporte. 7° edição. São Caetano do Sul: Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física São Caetano do Sul, 2005.
2. GUEDES, D.P. & GUEDES, J.E.R.P. Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes. São Paulo: CLR Balieiro, 1997.
3. Dumith, S. D. C., Azevedo Júnior, M. R. D., & Rombaldi, A. J. Aptidão física relacionada à saúde de alunos do ensino fundamental do município de Rio Grande, RS, Brasil, 2008.
4. Heineck, F. C., Robles, A. R., de Paula, S. D., de Souza, W. C., Mascarenhas, L. P. G., Grzelczak, M. T., & Junior, D. T. Estudo comparativo da aptidão física em escolares de 8 a 10 anos dos estados do Paraná e de Santa Catarina. RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, (2015).
5. Monteiro, A. B., Lopes, G. O., Bustos, P. E., Ramos, M. R., Santos, T. R., Vidal, V. F., ... & Figueiredo, T. C. Aptidão física e composição corporal de alunos do ensino fundamental da rede pública em Jacarepaguá-RJ. RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2016.
6. Oliveira, G. D., Silva, D. A. S., Maggi, R. M., Petroski, E. L., & Farias, J. M. D. Fatores sociodemográficos e de aptidão física associados à baixos níveis de atividade física em adolescentes de uma cidade do Sul do Brasil. Rev. educ. fis, 23(4), 2012.

Resumo expandido

Motivação de escolares com jogos virtuais ativos

Ícaro Zagrobelny Moura^{1,2}; Axell José Pott Ferrando^{1,2}; Dênis de Lima Grebogy^{1,2}; Rafael Kanitz Braga^{1,2}; Simone Tetu Moysés²; Samuel Jorge Moysés²; Renta Iani Werneck²

¹Grupo de Pesquisa em Comportamento Motor, ²Pontifícia Universidade Católica do Paraná Curitiba-PR, Brasil.

INTRODUÇÃO

Segundo a *World Health Organization* (2010) a recomendação para as crianças é de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia, contudo elas não alcançam essas recomendações. Deste modo, os jogos virtuais ativos (JVA) são uma forma de auxiliar na prática da atividade física entre as crianças. Indagar a motivação de uma criança com JVA é fundamental para que a mesma continue a jogar e alcançar a recomendação.

OBJETIVO

Em vista disso, o objetivo deste trabalho foi comparar a motivação para a prática de JVA entre escolares de ambos os sexos.

METODOLOGIA

Coleta de dados realizada pelo grupo de Pesquisa em Comportamento Motor (GECOM) em uma escola de Curitiba. A amostra foi formada de forma não probabilística, por conveniência, por 330 escolares, de ambos os sexos. Para verificar o nível de motivação foi utilizado a “Escala de Motivação para aulas de Educação Física”, proposta por Martins e Duarte (1997).

RESULTADOS

Os dados foram analisados por meio de teste U de Mann-Whitney, uma vez que não foi observada normalidade na distribuição dos resultados. O índice de significância adotado foi de 95% e os dados foram tabulados no software SPSS_22.0. Após o teste não probabilístico, houve um declínio no número de escolares totalizando 282, sendo 145 do sexo feminino e 137 do sexo masculino. Ao observar os resultados, foi indicada diferença significativa na média de motivação para a prática de JVA entre os sexos ($p=0,000$), onde os escolares do sexo masculino indicaram uma média de \bar{X} 6,1 ($\pm 3,1$) e do sexo feminino \bar{X} 4,5 ($\pm 3,6$). No estudo realizado por Gentile (2009) foi observado que os escolares do sexo masculino jogavam com mais frequência em relação ao sexo feminino da mesma faixa etária. Os resultados de Sequeira et al (2008) apontam que alguns dos principais fatores que motivam os escolares à prática de atividade física são: aprender, divertir-se, fazer alguma atividade na qual são bons, fazer novas amizades e estar na companhia de amigos. Entretanto pode desenvolver capacidades físicas,

relatando também que existe uma necessidade do escolar em se sentir importante e competente, o que é explicado pela teoria do flow. Na investigação conduzida por Csikszentmihalyi (1990), onde é explicada a teoria, o indivíduo fica tão concentrado na sua atividade ou jogo que nada além dela importa, até mesmo quando existe uma dificuldade grande de realizar a tarefa ou o exercício, podendo ser prazerosa, contanto que o indivíduo tenha habilidade para executar. Outro fator que pode contribuir para a significativa motivação dos escolares do sexo masculino ser maior que a do sexo feminino pode relacionar-se com os achados de Guedes et al (2001) apontando que o sexo masculino possuía o nível de atividade física superior ao sexo feminino, principalmente em eventos associados à prática da atividade física e de esporte. Os níveis de atividade física habitual diminuíram expressivamente no sexo feminino com o aumento da idade, no entanto a maior parte da amostra não cumpria as recomendações para a prática da atividade física que pudessem alcançar um impacto satisfatório na saúde.

CONCLUSÃO

Com base nos dados apresentados por Guedes (2001), conclui-se que o nível de atividade física do sexo masculino é maior em comparação ao sexo feminino e os JVA potencializam a prática da atividade física entre os escolares, auxiliando na obtenção dos níveis recomendados. Desse modo a motivação dos escolares para a prática dos jogos JVA é superior e com o teste de homogeneidade foi averiguado que a maioria dos escolares que são mais motivados a jogar JVA, era do sexo masculino sendo \bar{X} 6,1 ($\pm 3,1$).

REFERÊNCIA

1. CSIKSZENTMIHALYI, M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York, NY: Harper and Row. 1990.
2. GENTILE, D. Pathological Video-Game Use Among Youth Ages 8 to 18. Association for Psychological Science, v. 20, n. 5, p. 595-602, 2009.
3. MARTINS, C. O., DUARTE, M. F. S. A Influência da Música na Atividade Física. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 2, n. 4, p. 5-16, 1997.
4. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. Rev. Bras. Med. Esporte, v. 7, n. 6, p. 187-199, 2001.

5. SEQUEIRA, R. S., BOCCALETTO, E. M. A., BELO, A. Z., GAIO, R. Motivação para Atividade Física na Escola. In: VILARTA, R., BOCCALETTO, E. M. A. (Org.). Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física. Campinas: Ípes Editorial. 2008. p. 101-109.
6. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO; 2010.

Palavras-chave

Escolares, Motivação, Saúde, Atividade motora, Vídeo game.

Resumo expandido

Abordagem sociocultural em livros didáticos de biologia: a temática saúde em foco

Rhenan Ferraz de Jesus¹; Jaqueline Copetti¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

INTRODUÇÃO

Questões relacionadas à saúde humana são de extrema estima a serem problematizadas nos educandários para que se possa trabalhar de forma condizente e dar a devida atenção necessária a temas emergentes na sociedade, bem como os demais conteúdos desse componente curricular e áreas afins, como a Educação Física, em todo o Ensino Médio nas escolas públicas do país. A persistência deste trabalho está em instigar o tema Saúde nos livros didáticos apresentados pelo último Programa Nacional do Livro Didático, o qual pode servir como subsídio para ampliar uma percepção sobre o assunto, visto que, atualmente, pouquíssimas pesquisas têm sido pautadas nessa perspectiva de desvelar o seu aspecto pedagógico da abordagem dessa relevante temática nos livros didáticos de Biologia.

Além disso, fortalecido pela ausência (não adesão) de livros didáticos ao componente curricular Educação Física neste programa que abrange às escolas públicas do país, justificando-se, assim, elaborar essa aproximação investigatória, junto a esse material didático-pedagógico disponível às práticas do cotidiano escolar, pois, leva-se a premissa de que o livro didático é considerado um dos principais e está entre os materiais mais utilizados pelos professores, cujos fazem parte logística e de apoio à prática educativa pensada e articulada nas escolas da rede pública estadual de Ensino Médio.

Nesse contexto, tem-se a perspectiva de esclarecer de como os temas relacionados à saúde humana são tratados no cotidiano escolar, em especial, nos livros didáticos, elencaram-se os seguintes objetivos: mapear os livros didáticos de Biologia utilizados por uma escola da rede estadual de ensino médio, com maior número de alunos, em Alegrete, RS; e analisar como se apresenta a abordagem sociocultural nesses materiais didáticos em relação ao tema saúde.

METODOLOGIA

Caracterizada como uma pesquisa qualitativa, utilizaram-se duas modalidades de pesquisa: um estudo de caso particular,

nas palavras de Yin (2001, p.32), “é um estudo empírico que investiga um fenômeno contemporâneo” inserido em algum “contexto da vida real”. Para tal, delimitou-se o espaço de trabalho (uma escola da rede estadual de ensino) e o objeto estudo (livro didático); e uma pesquisa exploratória descritiva, segundo a afirmação de Severino (2007), buscando mapear informações relevantes sobre um determinado objeto, neste caso, o livro didático, balizando e direcionando, dessa forma, o lugar e a unidade de trabalho, em sequência, fazendo um levantamento das condições de manifestação desse objeto de estudo. Utilizou-se da descrição (com objetivo de se aproximar do objeto em busca de respostas mais claras) para fazer uso entre as fases de observação dos dados e de interpretação.

Antes da coleta de dados, a escola autorizou sua participação na presente pesquisa, onde foi realizado o mapeamento das obras disponíveis na escola. E posteriormente, empregou-se a técnica de análise de conteúdo para interpretar as mensagens exposta de forma objetiva e organizada, buscando compreender a relação do tema saúde e a abordagem sociocultural em livros didáticos de Biologia. Logo, os livros foram devolvidos para o espaço escolar. Participou da pesquisa uma escola da rede estadual de Ensino Médio de Alegrete-RS, denominada de “Escola Feliz”, para garantir o anonimato de sua identificação e o sigilo das informações.

Constituíram-se como objeto de análise os livros didáticos da Editora Moderna (BRÖCKELMANN, 2013), referente ao componente curricular Biologia¹. Quantificou-se o total de três livros, sendo esta a única coleção disponível aos estudantes nesse educandário, onde foi denominado de Livro Didático I (LDI). Sabe-se que cada coleção é composta por três volumes, dessa forma, denominaram-se os volumes I, II e III (v. i; v. ii; v. iii), sendo que cada um faz referência, respectivamente, ao 1º, 2º e 3º anos do Ensino Médio.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Nesse relato pretendeu-se organizar as principais relações que a

¹ De um total de 16 obras avaliadas no componente curricular Biologia, apenas 09 obras foram aprovadas (sendo excluídas 07 edições), segundo os critérios estabelecidos pelo Programa Nacional do Livro Didático, que deu origem ao Guia do livro didático de 2015 (BRASIL, 2014).

abordagem sociocultural estabelece com o tema saúde, procurando demarcar algumas características essenciais dessa abordagem.

As temáticas relacionadas à saúde presentes nos livros didáticos (LDI) foram: a cólera (v. i, p.108-109); células-tronco (v. i, p.133; v. iii, p. 56); cultura de pele *in vitro* (v. i, p.208-209); perda de nutrientes (v. ii, p.92-93); plantas medicinais (v. ii, p.114, 219); esponjas (v. ii, p.127); moluscos (v. ii, p. 138); cordados (v. ii, p.171); saneamento básico (v. ii, p. p.196-197); qualidade de vida (v. ii, p.200); agrotóxicos e defensivos na plantação (v. ii, p.203); drogas (v. ii, p.211, 298); exercícios físicos (v. ii, p.221); tabagismo (v. ii, p.232); movimento humano (v. ii, p.270); suplementação hormonal (v. ii, p. 274); doenças genéticas (v. iii, p.56, 83); meio ambiente e desenvolvimento sustentável (v. iii, p.151, 185, 188, 214, 261-265, 270-278); evolução humana (v. iii, p.155); leishmaniose (v. iii, p.208-209); energia elétrica (v. iii, p. 280-281);

A identificação dessas temáticas à abordagem sociocultural se dá, predominante, na apresentação de propostas de exercícios realizados em grupos, para discutir os temas relacionados à saúde, visando explorar além da dimensão biológica da saúde como também correlacionadas às esferas política, econômica, social, ambiental, cultural, e histórica. Esses exercícios propostos denotam apresentar um anseio ligado às demandas sociais e educacionais dos estudantes, que podem permitir uma compreensão mais ampla da temática (além da conceitual) visando atingir uma dimensão pedagógica, envolvendo pesquisar as práticas de vida dos estudantes, na busca de valores e atitudes dos estudantes, onde eles possam pensar em diferentes formas de transformar sua realidade e exercer o seu papel como cidadãos críticos e participativos.

Nessa abordagem, a educação é entendida e vista como um ato político, que provoque e crie condições para que se desenvolva uma atitude de reflexão crítica, comprometida com a sociedade e sua cultura (MIZUKAMI, 1986). Segundo Santos (2005), ela apresenta uma característica interacionista entre o sujeito e o objeto do conhecimento. O diálogo e os grupos de discussão são fundamentais para o aprendizado, também, os “temas geradores” são trazidos para o ensino e devem ser extraídos da prática de vida dos educandos.

CONCLUSÕES

A saúde está presente nos livros didáticos, apresentando ca-

Palavras-chave

Saúde; Livro didático; Ensino médio.

racterísticas peculiares e, predominantemente, na forma da relação de seu conceito a temas. Nos livros investigados, percebeu-se o predomínio de outras concepções didático-pedagógicas. Contudo, entende-se que a abordagem sociocultural se destaca por apresentar um maior aprofundamento de ideias para a construção do conhecimento com os educandos, por meio de conceitos, questionamentos das informações, deixando espaços para a atuação do discente como protagonista e interlocutor dos assuntos em estudo.

Ademais, a presença dessa abordagem está mais associada nos livros direcionados ao 2º ano (v. ii) apresentando um enfoque em diversas temáticas, ao contrário para o 3º ano (v. iii), onde se teve maior preocupação com a temática ‘meio ambiente e desenvolvimento sustentável’, em relação à saúde. Acredita-se que a diversidade de exercícios e ilustrações, citadas nos livros, pode auxiliar paralelamente na organização do conhecimento a ser (des)construído. Obviamente, não é a única concepção didático-pedagógica identificada nos livros, contudo, é uma abordagem muito importante e tem sido apresentada como uma tendência pedagógica que visa orientar as práticas educativas no âmbito escolar de modo estar preocupada com as demandas educacionais e sociais, como o processo de ensino e aprendizagem, sendo os materiais pedagógicos (em exemplo os livros didáticos) oriundos e subprodutos da preocupação deste processo.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Educação, Secretaria de Educação Básica. Guia de livros didáticos: PNLD 2015: apresentação: ensino médio. Brasília: MEC/SEB, 2014. 52p.
2. BRÖCKELMANN, R. H. (Ed. responsável). Conexões com a Biologia. Componente Curricular: Biologia. Obra em 3 v. 1ª ed. São Paulo: Moderna, 2013.
3. MIZUKAMI, M. G. N. Ensino: as abordagens do processo. São Paulo: EPU, 1986.
4. SANTOS, R. V. Abordagens do processo de ensino e aprendizagem. Integração, ano XI, n. 40, p. 19-31, jan./fev./mai. 2005.
5. SEVERINO, A. J. Metodologia do trabalho científico. 23ª rev. e atual. São Paulo: Cortez, 2007.
6. YIN, R. K. Estudo de caso: planejamento e métodos. [trad.] Daniel Grassi e Cláudio Damacena. 2ª. Porto Alegre: Bookman, 2001.

Resumo expandido

A prática do Stand Up Paddle (SUP) relacionada à saúde

Marcelo Dutra Della Justina¹; Verônica Werle¹

¹ Centro de Ciências da Saúde e do Esporte – CEFID. Universidade Estadual de Santa Catarina - UDESC

INTRODUÇÃO

CONTEXTUALIZAÇÃO

De acordo com Marinho (2008), os fatores advindos da tecnologia, da urbanização, e das condições de vida atuais, associados à deterioração do ambiente, contribuem para um distanciamento cada vez maior das pessoas dos ambientes naturais no seu cotidiano. Paradoxalmente, essa situação de distanciamento faz com que os indivíduos busquem, no período de lazer, justamente as Atividades Físicas de Aventura na Natureza (AFAN) por uma melhora na qualidade de vida.

O Stand Up Paddle (SUP) é um exemplo de AFAN que consiste no ato de remar em pé sobre uma prancha. A modalidade vem crescendo, tendo cada vez mais adeptos, especialmente por proporcionar uma grande interação com a natureza e por não ser necessária muita habilidade para a prática – devido ao grande nível de estabilidade proporcionado pela prancha utilizada.

JUSTIFICATIVA

O SUP possui uma escassez no que se refere a estudos científicos. Existem alguns estudos isolados em áreas distintas, porém trabalhos referentes especificamente às questões relacionando a prática da modalidade SUP com saúde não foram encontrados. Observamos que para pensarmos na relação entre o SUP e a saúde é preciso lembrar que o conceito de saúde tem se ampliado nas últimas décadas, não sendo considerado apenas ausência de doenças. Nahas (2001, p.10), por exemplo, aborda a questão da saúde a partir das dimensões física, social e psicológica. Segundo o autor, as pessoas com bons hábitos de saúde tendem a ter uma vida média mais longa e riscos reduzidos de desenvolverem diversas doenças crônicas.

OBJETIVOS

A partir destas considerações, o objetivo geral do presente estudo foi investigar as relações entre a prática do SUP e a saúde a partir do olhar de diferentes praticantes.

DESENVOLVIMENTO

METODOLOGIA

O presente estudo é de natureza qualitativa. Foi realizado um roteiro de entrevista semiestruturado referente ao perfil do indivíduo praticante do SUP, e sobre como conheceram e começaram a praticar a modalidade. A pesquisa foi realizada com oito participantes, quatro homens e quatro mulheres, todos maiores de 18 anos e que praticavam o SUP a, pelo menos, 18 meses.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Pode-se identificar nas entrevistas que quatro dos participantes citaram como meio de iniciação e conhecimento do SUP a indicação de familiares e amigos. Os outros quatro entrevistados tiveram o primeiro contato com a modalidade após a visualização de matéria em revistas, filmes, propagandas ou programas televisivos.

Segundo Amaral (2008), as revistas, filmes, propagandas ou programas televisivos estimulam o desejo e a imaginação de muitas pessoas quando mostram alguém praticando um esporte em lugares paradisíacos. Essas imagens espetaculares fazem muitos desses telespectadores aderirem ao esporte veiculado.

Entre os indivíduos entrevistados, dois começaram a praticar o SUP diretamente para obterem uma melhora na saúde. O entrevistado José¹ começou no esporte pois estava com depressão e síndrome de pânico e buscou no SUP uma forma para melhorar esse quadro. Essa atividade física promove autoconfiança e socialização, pois durante a prática do SUP é necessário vencer novos desafios, geralmente em contato com outros remadores. Já Lucas começou a praticar pois estava com um quadro de pressão arterial muito alta e com muito estresse no trabalho, o que o motivou a procurar uma atividade em contato com a natureza. Segundo relatado em entrevista, ele começou a praticar o SUP, diminuiu a demanda de trabalho (e, como consequência, seu salário), porém obteve uma melhora significativa em sua saúde.

Os demais participantes do estudo começaram a praticar o

¹ Os nomes foram alterados para preservar o anonimato dos participantes

SUP pelo contato com a natureza, para terem uma atividade de lazer e um espaço de sociabilidade. Ao serem questionados sobre a sua permanência na modalidade, mencionaram os benefícios que os atraíram inicialmente com reforço no quesito relacionado à melhora na saúde.

No que se refere à prática em si, o SUP pode ser um agente facilitador de uma melhora na qualidade de vida do praticante devido a alguns fatores, tais como: obter benefícios da atividade física; presenciar paisagens belíssimas em momento de tranquilidade e remar com outras pessoas (o que é muito comum na prática) proporcionando uma interação social entre os praticantes.

CONCLUSÃO

O SUP tem um viés que converge para uma melhora na saúde, pois os praticantes acabam adotando um estilo de vida² mais

ativo, melhorando em diferentes aspectos. No que tange aos aspectos psicológicos, as pessoas usam o esporte como uma válvula de escape de sua rotina estressante e buscam no SUP uma oportunidade de estar em um ambiente calmo, podendo relaxar. Outro aspecto é a aptidão física, sendo desenvolvida em seus treinos ou passeios. A parte social, como foi citada pelos entrevistados, também é muito importante, pois a prática dessa modalidade permite o desenvolvimento da sociabilidade.

REFERÊNCIAS

1. MARINHO, A. Lazer, aventura e risco: Reflexões sobre atividades realizadas na natureza. Movimento, Porto Alegre, v.14, n. 2, p. 181-206, mai. agosto 2008.
2. NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001. 238 p.
3. AMARAL, A.V.; DIAS, C.A.G. Da praia para o mar: Motivos à adesão e à prática do surfe. Licere, Belo Horizonte, v.11, n.3, p. 1-22, dez. 2008.

² Nahas conceitua estilo de vida como: “Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas” (NAHAS, 2001, p. 11).

Palavras-chave

Natureza; Saúde; Stand up paddle (SUP)

Resumo expandido

Análise comparativa da qualidade de vida dos acadêmicos de Graduação de Educação Física Bacharelado e Ciência da Computação

Gabriel Lunardi Agostinho¹; Ana Cristina da Silva Mendes Huber¹; Jaqueline Caetano¹; Kassiane Dutra¹; Lucas Corrêa Preis¹; Giseli Orben¹; Morgana Maria Cascaes Montanha¹; Greice Lessa¹

¹ Universidade do Sul de Santa Catarina

INTRODUÇÃO

Qualidade de vida é definida como a percepção do indivíduo quanto sua posição na vida, cultura e valores em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (FLECK et al. 2000). A qualidade de vida do ser humano está fundamentada no seu cotidiano, o aumento dos grandes centros, evolução tecnológica e a centralização da população, aumentou também nas últimas décadas, a expectativa de vida do indivíduo (IBGE, 2011). No Brasil, em particular, a qualidade de vida da maior parte da população tem estado comprometida pela crescente disparidade social e desemprego. Para a maioria, porém, apesar das dificuldades de ordem social, as escolhas e decisões no comportamento diário são de maior relevância para a saúde e o bem estar (SANTOS, 2006). O exercício físico é reconhecido e exaltado como um grande, se não o maior, fator de promoção à saúde, porém infelizmente o reconhecimento dos benefícios advindos deste ainda não é suficiente para convencer ainda uma boa parcela da população a tornar-se praticante. Parcela esta que frequentemente se enquadra nos grupos de riscos, o estilo de vida moderno, principalmente nas grandes cidades, tende a contribuir para o sedentarismo e obesidade da população (SANTOS, 2006). Na universidade, o acadêmico tem um local favorável para desenvolver e amadurecer características necessárias a sua vida profissional. Contudo, durante a procura pelo conhecimento e crescimento profissional, alguns fatores como o lazer, o sono e a alimentação de qualidade podem ser deixados em segundo plano, fatores estes que podem afetar a saúde, tanto no presente quanto futuramente. Porém, antes de profissionais, seja lá qual for à área de atuação, somos seres humanos com necessidades fisiológicas, de segurança, de afiliação, estima e de auto realização (BITTENCOURT, 2011). O trabalho justifica-se pelo fato de que sabendo que os principais aspectos influentes na qualidade de vida podem ser agregados em dois grandes grupos: Componente Físico e o Componente Mental (BUSS, 2009), pressupõe-se que acadêmicos de Educação Física sejam mais ativos e conseqüentemente mais saudáveis, principalmente no aspecto físico, com uma qualidade de vida

melhor que dos acadêmicos do curso de Ciência da Computação, visto que estes estudam e frequentemente trabalham de modo mais sedentário. A ideia também do estudo provém também devido ao fato da não existência de trabalhos acadêmicos e pesquisas relacionando a qualidade de vida destes dois grupos estudados.

OBJETIVO

O trabalho tem por objetivo avaliar e comparar a qualidade de vida dos acadêmicos de graduação de Educação Física e Ciência da Computação da Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL, Tubarão - SC.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma pesquisa exploratória com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por 134 acadêmicos de Educação Física Bacharelado e 121 acadêmicos de Ciência da Computação. A coleta de dados foi realizada através do SF-36 Medical Outcomes Study SF-36 Health Survey, um questionário estruturado, autoaplicável que foi entregue aos participantes do estudo, além de questões elaboradas pelo pesquisador englobando peso, estatura, semestre atual, idade e graduação cursada. O SF-36 trata-se de um questionário multidimensional de avaliação de qualidade de vida composto por 36 itens que trata de avaliar tanto aspectos negativos da saúde (doença ou enfermidade) como os aspectos positivos (bem-estar). Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina sob o protocolo 13.021.4.09.

RESULTADOS

A idade média dos participantes foi de 22,32 anos, sendo 71,37% do sexo masculino e 28,63 do sexo feminino. A partir da avaliação antropométrica dos participantes é possível perceber que os acadêmicos de Ciência da Computação são mais altos e mais pesados, pois possuem estatura média de 1,75, peso médio de 74,69 em comparação aos acadêmicos do curso de Educação Física que possuem estatura média de 1,69, peso médio de 69,71. Para os domínios de qualidade de vida: capa-

cidade funcional, limitação física, limitação aspectos emocionais, estado geral de saúde, dor, vitalidade, aspectos sociais, saúde mental, observou-se que os domínios mais comprometidos, segundo o SF-36, foram Estado Geral da Saúde e Vitalidade para ambos os grupos, porém o único domínio com valor abaixo de 50 que é o nível aceitável é o Estado Geral da Saúde nos acadêmicos de Ciência da Computação (49,26). A capacidade funcional aborda algumas tarefas leves e moderadas do cotidiano, os dados revelam que integrantes de ambos os grupos apresentam pouca ou nenhuma dificuldade em realizar atividades da vida diária. Em relação ao aspecto físico, mantêm-se dentro da média, não apresentando qualquer problema como consequência de sua saúde física, qualidade de vida e estado de saúde aparecem na literatura muitas vezes como sinônimos, isso se dá pelo fato de que a saúde é dependente do aspecto físico e este está muito relacionada com a qualidade de vida (SEIDL, 2004). Nesta pesquisa a média no domínio para a dor obteve resultados acima da média, mostrando que os grupos não obtiveram influências negativas nesse quesito. Quanto ao aspecto emocional e vitalidade, verificou-se que os resultados apresentados enquadram-se dentro do adequado. O domínio aspecto social, avalia a relação do sujeito em atividades sociais, relacionamento com amigos, familiares, dentre outros, mostram que os entrevistados relataram apresentar pouca ou nenhuma interferência de problemas de saúde que afetam sua socialização. Quanto à qualidade de vida, através do questionário SF-36, concluiu-se que os acadêmicos de Educação Física apresentaram boa qualidade de vida perante to-

dos os domínios. Quanto a qualidade de vida dos acadêmicos de Ciência da Computação, os escores em sua maioria foram também positivos, com exceção do Estado Geral da Saúde.

CONCLUSÕES

Com o estudo concluiu-se que entre os cursos existiram resultados estatísticos significativos somente quanto a Capacidade Funcional, Dor e Vitalidade. Sugere-se que novos estudos sejam realizados com acadêmicos de outros cursos para ampliar o conhecimento sobre a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. BITTENCOURT, D. F.; COSTA, F. R. Psicologia nas organizações: livro didático. 6. ed. Palhoça: Unisul Virtual, 2011.
2. BUSS, A. S.; SILVA, L. M. C. Estudo comparativo entre dois questionários de qualidade de vida em pacientes com DPOC. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 35, n. 4, p. 318-324, 2009.
3. FLECK, M. P. A. et al. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, v. 34, n. 2, p. 178-183, 2000.
4. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Tábuas Completas de Mortalidade 2010. Rio de Janeiro: IBGE, 2011.
5. SANTOS, G. L. A.; VENANCIO, S. E. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais - UNILESTE-MG. *Movimentum - Revista Digital de Educação Física*, v. 1, 2006.
6. SEIDL, E. M. F.; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

Palavras-chave

Qualidade de Vida; Exercício; Educação Física.

Resumo expandido

Grupo de exercício físico mulher e movimento - um relato de experiência

Mônica Martins Binatti¹; Geiziane Laurindo de Morais¹; Ian Rabelo Gabriel¹; Larissa Nunes da Silva¹; Aline Maria Garcia¹; Denise Nuernberg¹; Susane Raquel Périco Pavei¹; Joni Márcio de Farias¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinens

INTRODUÇÃO

O exercício físico é definido como uma forma de atividade física planejada, repetitiva, que tem por objetivo desenvolver ou manter a aptidão física, as habilidades motoras e reabilitar o estado orgânico-funcional (NAHAS, 2013). Segundo Nieman, (1999) a prática regular de exercícios físicos diminui o risco de diversas doenças, fortalece os sistemas orgânicos e melhora a saúde psíquica. No caso de mulheres com menopausa o exercício físico se torna um forte aliado para enfrentar as transformações decorrentes da falta de estrogênio (DIAS, 2013). Entre as alterações próprias do envelhecimento feminino e da menopausa, cita-se diminuição do sono, do interesse sexual e da saúde física, tais alterações tornam-se fonte de estresse, afetando a identidade, autoestima e relacionamentos familiares e sociais o que resulta no decréscimo da qualidade de vida (DIAS, 2002).

OBJETIVO

Neste contexto o objetivo deste trabalho é relatar as experiências sobre os benefícios do exercício físico em grupo de mulheres com menopausa. Justifica-se este relato como uma forma de incentivar a implementação do exercício físico como ferramenta de promoção de saúde na qualidade de vida para que as mulheres desfrutem os anos subsequentes à menopausa de uma forma mais sadia e confortável.

METODOLOGIA

Este estudo se caracteriza como um relato de experiência de um grupo de exercício físico nominado: Grupo de Exercício Mulher e Movimento, o projeto ocorre em parceria com o Programa Multiprofissional da Unesc e a Secretaria Municipal de Saúde de Criciúma. As atividades ocorrem no Bairro Santa Luzia e na academia da Unesc e atende a 49 mulheres em pré e pós menopausa com idade entre 35 e 70 anos do município de Criciúma. As intervenções ocorrem com frequência de dois encontros semanais com duração de uma hora em cada sessão para os dois grupos sendo que as atividades de musculação são realizadas na sala de musculação, localizada no Complexo Esportivo da Unesc e exercícios aeróbios são desenvolvidos no

Centro Comunitário do Bairro Santa Luzia com atividades de caminhada e ginástica aeróbica.

RESULTADOS

Os resultados apresentados são decorrentes de 5 meses de convivência com estas mulheres. O fato de todas as mulheres estarem no mesmo período e com as mesmas sensações física e psicológicas decorrentes da menopausa, tornou o grupo muito homogêneo, facilitando a adesão, o envolvimento, o desenvolvimento e o comprometimento na realização das ações. O benefício do exercício físico para melhorar a qualidade de vida destas mulheres pode ser observado pelo próprio relato através de conversar informais durante os encontros, para melhor entendimento vamos dividir estes relatos em 3 blocos: benefícios físicos, benefícios psicológicos e sintomas específicos da menopausa, com 1 relato na íntegra em cada conjunto. Sobre os benefícios físicos a maioria se refere à diminuição da dor principalmente nos joelhos e pernas e região lombar, redução de peso e maior disposição para realizar as atividades diárias. (1) *“Depois que comecei a participar do grupo de exercício as dores nas costas aliviaram bastante e nos joelhos não tenho mais dor”*. O reflexo do bem-estar físico se estende ao aspecto psicológico pois não é possível dissociar estas duas esferas, neste caso os benefícios do exercício são percebidos na melhora do sono, diminuição da ansiedade, irritabilidade e depressão. (2) *“Meu marido percebeu e me falou esta semana que já não estou mais tão irritada e tenho dormido bem melhor a noite”*. Melgosa (2009) descreve que o exercício moderado aumenta a energia e o exercício vigoroso diminui a tensão e que a inserção do exercício físico no estilo de vida pode reduzir e prevenir os índices de doenças como infarto, trombose, hipertensão arterial, osteoporose e diabetes, obesidade além de influenciar as dimensões psicológicas como a diminuição da depressão, ansiedade, estresse e tensão, preocupações e tristezas que provocam mal-estar e sentimento de baixa autoestima. Referente aos sintomas específicos da menopausa houve relatos de melhora no ressecamento vaginal, diminuição da incontinência urinária, redução na intensidade das ondas de calor e menor variação de humor. (3) *“Minha médica me falou depois do exame que a musculatura da região pélvica*

está bem mais fortalecida e eu mesma notei a melhora da lubrificação vaginal, já não uso com tanta frequência os géis lubrificantes”.

CONCLUSÃO

Observa-se a partir destes relatos que a participação de mulheres na menopausa em um grupo de exercício físico é benéfico e contribui para a melhora tanto dos aspectos físicos/psicológicos quanto nos sintomas da menopausa. Ressalta-se ainda que no setor público de saúde a atuação do profissional de educação física é indispensável, pois uma das suas competências é abordar de diversas formas e com diferentes públicos as temáticas de promoção de saúde, colaborando para a qualidade de vida da população.

Palavras-chave

Exercício Físico; Menopausa; Qualidade de Vida.

REFERÊNCIAS

1. NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed. ver e atual. Londrina: Midiograf, 2013, 335 p.
2. NIEMAN, David. Exercício e saúde. Barueri: Manole, 1999. 317 p.
3. DIAS, R. et al. O treinamento de força melhora os sintomas climatéricos em mulheres sedentárias na pós-menopausa. Consci Saú, Minas Gerais, v. 8, n. 12, p.249-258, jun. 2013.
4. DIAS, Rodrigo da Silva; RAMOS, Clarissa Cabianca; KERR-CORRÊA, Florence. Adaptação para o português do questionário de auto avaliação de percepção de saúde física e mental da mulher de meia-idade – Questionário da Saúde da Mulher. Rev. Psiq. Clín., Botucatu, v. 4, n. 29, p.181-189, jul. 2002.
5. MELGOSA, Juliã. *Mente positiva: como desenvolver um estilo de vida saudável*. Tatuí – SP. Casa Publicadora Brasileira, 2009, 192 p.

Resumo expandido

Promoção da atividade física e saúde no contexto da estratégia de saúde da família: uma experiência com o “remexa-se”

Kassiane Dutra¹; Lucas Corrêa Preis¹; Giseli Orben¹; Jaqueline Caetano¹; Greice Lessa¹; Franciele Jacinto Coan¹; Karla Pickler Cunha¹

¹ Centro Universitário Barriga Verde

INTRODUÇÃO

As Estratégias de Saúde da Família apresentam-se como uma importante ferramenta para realização de diversas atividades voltadas para a promoção da saúde da população, distanciando-se do modelo biomédico e que se direciona exclusivamente aos contextos da doença (SÁ; CURY; RIBEIRO, 2016). A atividade física, por exemplo, é algo que pode ser muito valorizada neste contexto. Muito além de benefícios fisiológicos, a realização constante de atividades físicas trazem benefícios sociais, psicológicos, previne doenças e melhora a qualidade de vida daqueles que a praticam (SÁ; CURY; RIBEIRO, 2016).

OBJETIVO

Com base nisso, desenvolveu-se o projeto intitulado “Remexa-se no solo e remexa-se na água” com o objetivo de proporcionar melhor qualidade de vida e promoção da saúde da população, redução da ingestão demasiada de medicamentos e aumento da autoestima dos participantes, através da realização de caminhadas orientadas por profissionais, palestras com temas voltados a temática dos objetivos do projeto e realização de hidroginástica para pessoas portadoras de doenças crônicas.

MÉTODOS

O projeto é desenvolvido de forma pioneira na cidade de Braço do Norte. É organizado pela Secretaria Municipal de Saúde da cidade supracitada, por meio das Estratégias de Saúde da Família (ESF) e do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF). Com a consolidação do projeto, cada ESF foi responsabilizada pela composição de grupos para realização de caminhadas, bem como, para realização de hidroginástica. Com a composição dos grupos, desde então são realizadas as atividades semanalmente, sempre nas segundas-feiras e quartas-feiras e sempre acompanhadas um profissional de educação física ou fisioterapeuta, bem como, de outro profissional da ESF. Além desta atividade semanal, mensalmente também são realizadas palestras com profissionais da ESF e NASF.

RESULTADOS

A comunidade de Braço do Norte, bem como os profis-

sionais envolvidos na realização e manutenção do projeto aderem de uma forma bastante promissora as atividades, fortalecendo sempre o seu desenvolvimento. Participam semanalmente uma média de 26 pessoas, que se propõem a sair de suas casas para formar o grupo de caminhada que percorre a cidade de Braço do Norte, trazendo uma série de benefícios, como, bem estar físico e psicológico dos participantes. Além das atividades de caminhada, o projeto formou um grupo exclusivamente de pessoas portadoras de doenças crônicas, para realização de hidroginástica, com acompanhamento de um profissional de educação física, acarretando a diminuição de doenças e lesões por esforço repetitivo, lombalgia, fibromialgia e dores musculares. Com o tempo, e a participação ativa nas atividades do projeto, os participantes passaram a relatar, por meio de conversas informais, que perceberam melhora dos índices glicêmicos e pressóricos. Estimulou a criação de novas amizades entre os participantes, bem como, a convivência social. Além disso, por meio de uma avaliação informal, os profissionais das ESF perceberam uma diminuição dos índices de fumantes, bem como, a procura por tratamento para cessação do tabagismo. Além disso, percebeu-se uma diminuição do uso de medicamentos, melhoria no tratamento de depressão e transtornos de personalidade entre os participantes que o realizavam e que participavam do projeto.

DISCUSSÃO

De acordo com a literatura, um estilo de vida mais ativo proporcionado por intervenções com exercícios físicos também colabora para equilíbrio psicoafetivo e reduz índices de depressão e ansiedade, favorece a melhoria na autoestima e motivação. A prática do exercício físico regular pode minimizar doenças cardiovasculares e promover a manutenção de capacidades físicas, como resistência geral e muscular localizada e flexibilidade (CASTRO; LIMA; DUARTE, 2016). A prática de atividade física incentivada pelos profissionais da saúde, com apoio da equipe de enfermagem atua como mecanismo preventivo, no qual se evita a atrofia dos membros, dos órgãos internos e da musculatura. Proporciona benefícios como: diminuição da resistência física, fraqueza generalizada e risco

mais frequente de quedas. (FERREIRA; PIRES, 2015).

CONCLUSÕES

O projeto em desenvolvimento permite estimular a população a possuir um estilo de vida saudável, com a adoção de uma alimentação balanceada e com a prática de atividades físicas. Percebe-se que a população participante aprovou as atividades que pioneiramente foram iniciadas em Braço do Norte. Além disso, os profissionais reconhecem que com o início das atividades do projeto, o mesmo só veio a somar, trazendo resultados com a diminuição dos índices pressóricos, diabéticos e de fumantes da população.

Palavras-chave

Estratégia Saúde da Família; Promoção da Saúde; Atividade motora.

REFERÊNCIAS

1. CASTRO, M. R.; LIMA, L. H. R.; DUARTE, E. R. Jogos recreativos para a terceira idade: uma análise a partir da percepção dos idosos. *Rev Bras Ciênc Esporte*, v.38, ed. 3, p. 283 a 289, 2016.
2. FERREIRA, T. K. A. PIRES, V. A. T. N. Atividade física na velhice: avaliação de um grupo de idosas sobre seus benefícios. *Revista enfermagem integrada*, Ipatinga: Unileste, V. 8 - N. 1, 2015.
3. SÁ, P.H.V.O.; CURY, G. C.; RIBEIRO, L.C.C. Atividade física de idosos e a promoção da saúde nas unidades básicas. *Trab. Educ. Saúde*, v. 14, n. 2, p. 545-558, 2016.

Resumo expandido

Prática de exercícios físico em adolescentes – realidade de estudantes de Criciúma/SC

Maria Helena da Luz Pedroso¹; Vanise dos Santos Ferreira Viero¹; Geiziane Laurindo de Moraes¹; Leandro Fernandes Maffei¹; Aline Maria Garcia¹; Ian Rabelo Gabriel¹; Eduarda Valim Pereira¹; Joni Marcio de Farias¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense - Unesc

INTRODUÇÃO

Os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde e bem-estar são evidentes, na adolescência é ainda mais notório tais benefícios Tenório (2010). Existem comprovações de que esta prática auxilia no desenvolvimento esquelético (conteúdo mineral e densidade óssea), na pressão sanguínea, em doenças não transmissíveis como, doença cardíaca, câncer, diabetes, hipertensão, obesidade, desordens musculares e doença mental (DUMITH, 2008), além de que a prática de exercícios físicos na adolescência está associada ao nível de atividade física na vida adulta (SOUZA, 2005). Atualmente a população de um modo geral pode ser considerada como sedentária, tal fato é decorrente ao número exacerbado de pessoas que iniciam a prática de algum tipo de exercício físico e por não conseguirem atingir resultados esperados e imediatos, abandonam antes dos seis meses (DUMITH, 2008). De acordo com Cavil et al (2001), a quantidade de atividade física ideal para a crianças e adolescentes é de 60 minutos diários, utilizando-se de esforço moderado a intenso, propiciando ao sujeito resultados positivos.

OBJETIVO

Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo avaliar os hábitos de prática de atividade física de adolescentes, participantes de um programa de promoção da saúde na escola.

METODOLOGIA

As intervenções baseiam-se em ações de educação em saúde sobre temáticas relacionadas à saúde, entre elas a atividade física. O projeto é desenvolvido em uma escola pública, estadual, localizada no município de Criciúma, SC. A população do estudo constitui-se de 78 adolescentes, sendo 42 do sexo masculino e 36 do sexo feminino, com idade entre 12 a 19 anos, todos matriculados regularmente no turno vespertino, do ensino fundamental e do ensino médio. Todos os adolescentes teriam que estar devidamente matriculados na unidade escolar; ter idade de 12 a 19 anos; os pais ou responsáveis tiveram que preencher e devolver o TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme a Res. 466/12 do CNS - Conselho Nacional de Saúde. Os encontros ocorrem na escola durante

o turno escolar, uma vez por semana, com duração de duas horas. Para avaliar o nível de prática de atividade física foi utilizado o questionário Saúde na Boa, contendo questões sobre o tema. Para análise estatística foi utilizado o software SPSS 21.0, com análise descritiva com valores absolutos e relativos.

RESULTADO

O presente trabalho apresenta os resultados de doze questões relacionadas a prática de atividade física. Quando questionados sobre a prática de atividade física em uma semana típica que totalize ao menos 60 minutos por dia, 34% disseram não praticar nenhum dia, 42% três ou menos dias na semana, 23,1% quatro ou mais dias por semana. Já quando questionados sobre os últimos sete dias 32% afirmaram não ter praticado nenhum dia da semana, 50% três dias ou menos, 17% quatro dias ou mais. Na questão que trata a caminhada ou pedalada como forma de ir e voltar para escola e/ou trabalho, 31% não vão nenhum dia da semana, 12,2% vão três ou menos dias e 56,1% de quatro a sete dias na semana. Em relação a participação nas aulas de educação física, 62,2% participam de todas as aulas oferecidas pela escola, 24,4% duas aulas e 13,4% apenas uma aula. Ao serem questionados sobre a frase “eu gosto de fazer atividades físicas” 6,1% disseram discordar totalmente, 13,4% nem concordam, nem discordam, 47,6% concordam totalmente, 4,9% discordaram em partes, 28% concordaram totalmente. Quando questionados sobre os hábitos de prática de atividade física, sabendo que para considerar-se fisicamente ativo é necessário praticar pelo menos 60 minutos diários em cinco ou mais dias da semana, 29,3% se consideraram fisicamente ativo a mais de seis meses, 13,4% consideraram-se fisicamente ativo a menos de seis meses, 20,7% não se considera fisicamente ativo mas pretende se tornar nos próximos trinta dias, 13,6% não se considera mas pretende se tornar fisicamente ativo nos próximos seis meses e 19,5% não sou e nem pretende se tornar fisicamente ativo nos próximos seis meses. Foram questionados se durante o ano escolar eles possuíram aulas na qual aprenderam a importância da atividade física, 50% disseram que sim, 19,5% responderam que não e 30,5% disseram não saber. Mediante aos resultados obtidos na pesquisa torna-se perceptível que no grupo de adolescentes a

maioria pratica atividade física regularmente, os que não praticam pretendem iniciar nos próximos meses.

CONCLUSÃO

Através da realização da pesquisa e dos resultados desta, percebe-se que os escolares participantes do estudo visam uma vida ativa. A escola enquanto promotora de saúde e educação possibilita a estes uma maior qualidade de vida, por meio da aulas de educação física. Os hábitos demonstrados pelos adolescentes indicam que a escola se localiza em um bairro seguro, onde estes podem caminhar até a mesma de forma tranquila, também pode-se perceber que as entrevistados moram nas

Palavras-chave

Atividade física, escolares, saúde coletiva.

proximidades da escola, o que facilita o deslocamento ativo.

REFERÊNCIAS

1. TENÓRIO, Maria Cecília Marinho et al. Atividade física e comportamento sedentário em adolescentes estudantes do ensino médio. *Rev bras epidemiol*, v. 13, n. 1, p. 105-17, 2010.
2. SOUZA, Gustavo de Sá; DUARTE, Maria de Fátima da Silva. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. *Rev. bras. med. Esporte*, v. 11, n. 2, p. 104-108, 2005.
3. DUMITH, Samuel de Carvalho; DOMINGUES, Marlos Rodrigues; GIGANTE, Denise Petrucci. Estágios de mudança de comportamento para a prática de atividade física: uma revisão da literatura. 2008.

Resumo expandido

Vivências da formação de profissionais de educação física na residência multiprofissional inseridos no NASF de municípios do Litoral Norte Catarinense

Alexandre Floriano Gomes¹; Daniela da Silva Werner¹; João Batista de Oliveira Junior¹; Thais Silveira Barcelos¹;

¹ Residência Multiprofissional em Atenção Básica/ Saúde da Família – UNIVALI

INTRODUÇÃO

As diferentes vivências experimentadas no campo da saúde pública, permeadas pelas Residências Multiprofissionais em Saúde permitem reconstruções de abordagens e conceitos práticos na Saúde Coletiva, tais vivências ocorrem mediante diferentes conceitos, caminhos e métodos na formação. Tais aspectos formativos, tem como finalidade a formação continuada de profissionais da saúde sensíveis aos aspectos multidisciplinares que conformam os diferentes cenários do sistema único de saúde (SUS). O profissional de educação física (PEF) inserido na Atenção Básica (AB) a Saúde, através do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), tem seu trabalho pautado pelas práticas corporais (GONZALES, 2015), desenvolvendo um trabalho em saúde que possibilite emancipação dos sujeitos, aumentando o potencial individual e coletivo para tomadas de decisões a respeito de suas vidas e de sua saúde. (BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETÁRIA DE ATENÇÃO, À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA, 2010).

OBJETIVOS

Este trabalho tem por objetivo realizar um relato de experiência da atuação de PEF residentes, atuantes nos NASF de diferentes municípios do litoral norte catarinense, refletindo sobre semelhanças e diferenças encontradas no processo de trabalho.

MÉTODOS

A formação dentro desse percurso se enquadra através de inserções nos cenários de práticas (NASF), incluindo estágios em gestão e especialidades, tais cenários são vivenciados nos municípios de Itajaí, Itapema, Balneário Piçarras (esses municípios contam com residentes de educação física) além de Brusque e Navegantes do estado de Santa Catarina. Além destes, aulas teóricas, estudos dirigidos, tutorias e preceptorias fazem parte do processo de residência.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O contexto do PEF residente inserido nos NASF dos três muni-

cípios (composto por nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta, fonoaudióloga, terapeuta ocupacional além do profissional de educação física) tem como base o trabalho multiprofissional, sendo este pautado no matriciamento. Esse modelo se justifica visando que as atividades desenvolvidas, sejam elas individuais ou coletivas, são realizadas de preferência por profissionais do NASF, juntamente com profissionais da Estratégia Saúde da Família (ESF). Porém, existem situações em alguns municípios que o trabalho é feito de maneira disciplinar e/ou especializada devido a vários fatores, como por exemplo, o desvio de funções, a elevada demanda absorvida pelo serviço, a não compreensão do trabalho do NASF por parte dos profissionais como um todo, a implantação visando apenas o benefício financeiro e não a qualificação do serviço, entre outros. As principais atividades realizadas em comum são: participações em reuniões (com as ESF e com as equipes de NASF), ações programadas de promoção a saúde e prevenção de doenças dando apoio as ESF, participação nos grupos regulares das Unidades Básicas de Saúde (UBS), além de grupos específicos de práticas corporais e atividades físicas. Além das atividades citadas, o PEF inserido em Itajaí participa de Visitas Domiciliares, Consultas Compartilhadas, sendo que estas sempre são realizadas com no mínimo dois profissionais do NASF, juntamente com no mínimo um profissional da ESF (a não ser em casos de exceção), visando o matriciamento e a corresponsabilização do cuidado. Além disso, participações em reuniões de colegiado juntamente com os Centros de Apoio Psicossociais (CAPS). O NASF 1 (município conta com duas equipes NASF) deste município conta com seis servidores e onze residentes, apoiando nove ESF. Devido a quantidade de profissionais, a equipe se dividiu em três miniequipes que ficam fixas nas UBS, fugindo da lógica de trabalho dos NASF convencionais. O PEF inserido no município de Itapema, atua principalmente com grupos voltados a práticas corporais e atividades físicas sendo que na maioria atua individualmente, ainda está presente no CAPS em parceria com a enfermeira e o Terapeuta Ocupacional (TO) onde são realizadas atividades diversas como grupo de conver-

sa/convivência. Um fator importante a ser considerado nesse contexto é a fraca formação acadêmica encontrada nos cursos de graduação quando relacionada a atuação do PEF na atenção primária a saúde, visando que os profissionais envolvidos neste trabalho têm formação em diferentes Universidades, colaborando com os resultados encontrados no estudo de Falci e Belisário, (2013). Deve-se destacar ainda a oportunidade e importância do trabalho interdisciplinar vivenciado no NASF contribuindo com o trabalho de Pedrosa e Leal, (2012).

CONCLUSÃO

A inserção dos PEF residentes inseridos nestes cenários de práticas possibilita o confronto de diferentes realidades, mostrando que em uma mesma formação são vivenciados processos distintos. Essas trocas de experiências nos fazem refletir sobre como aplicar conteúdos teóricos em diversos cenários, onde estes muitas vezes não estão preparados para a mudança. As principais diferenças encontradas nos cenários de práticas, são influenciadas por fatores políticos, pela ideologia e formação profissional e cultural, bem como pelo entendimento do trabalho por parte dos atores envolvidos neste processo. Deve-se destacar ainda, o movimento contra hegemônico trazido pela residência multiprofissional nestes municípios, possibilitando a transformação destes locais de práticas. A maneira como cada município organiza seu serviço de saúde afeta diretam-

te a atuação do PEF, sendo que este deve pautar seu trabalho nas práticas corporais, com intuito de promoção a saúde no seu sentido amplificado independente das dificuldades encontradas, levando sempre em consideração o indivíduo na sua integralidade, estimulando a emancipação e empoderamento sobre suas escolhas.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio a Saúde da. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_do_nasf_nucleo.pdf>. Acesso em: 01/10/2016
2. FALCI, D. M.; BELISÁRIO, S. A. A inserção do profissional de educação física na atenção primária à saúde e os desafios em sua formação. Comunicação Saúde Educação, v.17, n.47, p.885-99, out/dez. 2013
3. Práticas Corporais no Campo da Saúde: uma política em formação [recurso eletrônico]. Ivan Marcelo Gomes, Alex Branco Fraga, Yara Maria de Carvalho, organizadores. – Porto Alegre: Rede UNIDA, 2015. PRÁTICAS CORPORAIS E O SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE: DESAFIOS PARA A INTERVENÇÃO PROFISSIONAL- Fernando Jaime González. p. 135
4. PEDROSA, O. P.; LEAL, A. F. A inserção do profissional de Educação Física na estratégia de saúde da família em uma capital do norte do Brasil. Rev. Movimento, v.18 n.2, p. 235-53, 2012.

Palavras-chave

Atenção Básica, Educação Física, Residência, SUS

Resumo expandido

Adolescência a partir de três dimensões: imagem corporal, relações pessoais e adaptação à nova escola

Mariana Gamino da Costa¹; Rose Silva¹

¹ Escola Superior de Educação Física

INTRODUÇÃO

A percepção da imagem corporal pode ser definida como uma ilustração que se tem na mente acerca do tamanho, imagem e forma do corpo e também dos sentimentos relacionados a essas características, bem como as partes que a constituem. Na adolescência é uma etapa da vida humana em que as transformações biológicas, físicas e sociais ocorrem junto às alterações na personalidade e assim, a imagem mental também se altera, criando uma imagem corporal (COQUEIRO et al, 2008). Destaque-se ainda, que as instituições escolares são locais em que os indivíduos se produzem também enquanto sujeitos, desenvolvem habilidades interpessoais, expandem o conhecimento sobre si mesmo, pois estão em contato com um maior número de pessoas, de ideologias, atitudes e comportamentos. Sendo assim, os momentos iniciais de adaptação à uma nova escola, são delicados para conseguir se inserir sem vivenciar conflitos (ALMEIDA, SOARES E FERREIRA, 2000) A partir dos elementos aqui destacados, organizou-se o presente estudo com o objetivo geral de analisar a influência da imagem corporal de adolescentes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um trabalho com abordagem qualitativa, onde foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Federal de Pelotas, via Plataforma Brasil, tendo como população alvo adolescentes, na faixa etária de 12 a 18 anos, ingressantes do primeiro ano do ensino integrado da escola IF-Sul - Pelotas/RS, dos cursos técnicos de eletrônica e eletrotécnica. A coleta de dados foi realizada na forma de grupo focal, onde os estudantes foram divididos em grupos de discussões com no máximo 14 alunos e separados por sexo para tornar o diálogo mais espontâneo, extrovertido, com mais confiança e assim assegurar maior fidedignidade das respostas, impedindo constrangimentos. Todas as sessões foram gravadas, com o auxílio de um gravador manual e, posteriormente, degavadas, ordenadas e categorizadas para análise. Saliente-se ainda que, em todo o processo de coletas de dados, foram anotados os passos e contatos realizados, organizando um diário de campo, que se referiu a parte organizacional da coleta dos dados, em que foram

feitos os contatos iniciais com a instituição IFSul. Também foi aplicado um questionário de autopreenchimento, visando obter informações sócio demográficas e a imagem corporal foi avaliada pelo instrumento Escala de Silhuetas de Stunkard et. al (1983), adaptada por Marsh e Roche (1996).

RESULTADOS/DISCUSSÃO

A amostra estudada foi composta de 20 adolescentes, sendo 14 meninos e 06 meninas, com média de 15,5 anos, todos solteiros e sem filhos e a maioria de etnia branca (90%). A maior parte dos adolescentes (75%) mora na cidade onde estudam, 85% estudaram em escola estadual anteriormente. Cerca de 70% dos adolescentes apresentam IMC dentro dos critérios de normalidade (18,5 Kg/m² a 24,9 Kg/m²). Com relação aos adolescentes satisfeitos com a sua atual aparência física, expressa pela silhueta (25%), percebeu-se que a maioria está com IMC saudável (60%); os que estão insatisfeitos com sua aparência física atual e relataram que a silhueta maior é a que gostariam de ter, pode-se observar que todos são meninos. Já os que indicam a silhueta menor do que gostariam de ter, a maioria também está com o IMC saudável (88,8%). Observar uma insatisfação tão alta, 75% dos jovens entrevistados, sendo que destes, 73,3% possuem IMC saudável é algo impressionante. Observou-se a associação masculina da silhueta maior ao corpo musculoso e forte e as meninas a constante insatisfação com a atual silhueta, desejando a de menor escala. Esta realidade se traduz na busca constante pelo corpo perfeito, jovem, esquelético ou musculoso, divulgado constantemente pela mídia e apresentado em revistas, cinema e comerciais, influenciando a crescente insatisfação das pessoas com a própria aparência (BOSI et al., 2006). De acordo com Scherer et. al (2010), cita a influência na imagem corporal de adolescentes, principalmente no sexo feminino, após a primeira menarca. O desejo da maioria das adolescentes em reduzir o peso, ocorre devido ao corpo passar por diversas transformações decorrentes da puberdade, havendo o incremento da adiposidade corporal. No caso dos homens, o culto do grande volume corporal e dos músculos, sendo essa figura definida e esbelta aponta um ideal corporal extremamente difícil de alcançar, pois exige a união de massa muscular

e magreza em um composto só atingível com a utilização de técnicas mais especializadas e caras (MISKOLCI, 2006).

CONCLUSÃO

Percebeu-se que os adolescentes não compreendem o conceito de imagem corporal. Através das respostas obtidas pelos adolescentes foi possível perceber que apesar de relatarem não seguirem padrões midiáticos/religiosos eles procuram estar sempre inclusos nestes e os utilizam inconscientemente na busca de parceiros. Esta investigação destacou também que a adaptação à nova escola possui alterações grandes de cunho psicológico relacionada ao amadurecimento, responsabilidade e maiores jornadas de estudo, apesar de relatos de diminuição do tempo de sono e stress. Também a nova escola facilita a novos relacionamentos de amizade e percebeu-se uma maior independência dos adolescentes em relação aos pais.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA, L. S., SOARES, A. P., & FERREIRA, J. A. Transição e adaptação à Universidade: Apresentação do Questionário de Vivências Acadêmicas. *Psicologia, Braga*, v.19, n.2, 189-208, 2000
2. BOSI, Maria LM et al. Auto-percepção da imagem corporal entre estudantes de nutrição: um estudo no município do Rio de Janeiro. *J bras psiquiatr*, v. 55, n. 2, p. 108-13, 2006.
3. CONTI, Maria Aparecida; TEIXEIRA, Paula Costa; KOTAIT, Marcela. S; ARATANGY, Eduardo; SALZANO, Fabio; AMARAL, Ana Carolina Soares. Anorexia e bulimia – corpo perfeito versus morte. Relato de experiência. *Rev O mundo da saúde*. v. 36; n. 1, p. 65-70. 2012.
4. COQUEIRO R.S. et al. Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com estado nutricional em universitários. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul* vol.30 no.1 Porto Alegre Jan./Apr. 2008
5. MARSH, H. W. & ROCHE, L. A. Predicting self-esteem from perceptions of actual and ideal ratings of body fatness: is there only one ideal “supermodel”. *Research Quarterly for exercise and Sport*, v. 67, n. 1, p.13-23, 1996.
6. MISKOLCI R. Corpos elétricos: do assujeitamento à estética da existência. *Estudos Feministas, Florianópolis*, 14(3): 272, setembro-dezembro/2006
7. SCHERER, F. C., MARTINS, C. R., PELEGRINI, A., MATHEUS, S. C., & PETROSKI, E. L.; Imagem corporal em adolescentes: associação com a maturação sexual e sintomas de transtornos alimentares. *J Bras Psiquiatr*, 59(3), p. 198-202, 2010

Palavras-chave

Adolescentes; Imagem corporal; Escola; Grupo focal.

Resumo expandido

Projeto nadar: possibilidade prática para estudantes das escolas públicas de Uruguaiana/RS

Amanda Machado Teixeira¹; Susane Graup¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

INTRODUÇÃO

A infância é um período no qual a criança apresenta grandes mudanças motoras, sendo que a experiência é de fundamental importância para que o indivíduo desenvolva um amplo repertório motor (GALLAHUE; OZMUN, 2005). Nesse contexto, as aulas de Educação Física, enquanto disciplina nas escolas, apresentam um importante papel, uma vez que oferecem experiências que resultam no desenvolvimento integral do aluno. No entanto, pelas limitações estruturais, algumas experiências não podem ser trabalhadas no ambiente escolar.

Dentre elas, é possível destacar as atividades aquáticas que são realizadas em ambientes que possuem piscinas, que muitas vezes, dependendo do clima, necessitam de água aquecida, o que encarece e inviabiliza a participação da comunidade nesse tipo de atividade. Sendo assim, projetos que permitam a participação, sem ônus da comunidade, são extremamente importantes, principalmente na infância, pois permite que a criança usufrua de todos os benefícios que as atividades aquáticas podem apresentar.

A natação é um tipo de atividade aquática considerada como um dos esportes mais complexos que proporciona uma variedade de benefícios, devido à execução de movimentos com o corpo imerso na água (TSUTSUMI et al., 2003). Nesse cenário, a natação é uma modalidade que pode fazer parte da vida da criança logo nos primeiros meses, podendo ser praticada de forma lúdica e recreativa, sem compromisso com as técnicas para uma adaptação ao meio líquido (CATTEAU; GAROFF, 1990). Na natação, a criança pode experimentar movimentos novos em um ambiente diferente e acolhedor oferecido pela água morna.

Diante destas informações, o presente trabalho tem por objetivo apresentar as experiências obtidas por meio de um projeto que visa proporcionar para crianças da rede municipal de ensino de Uruguaiana/RS a prática da natação, oportunizando para os discentes do Curso de Licenciatura em Educação Física da Unipampa a possibilidade prática de ensino de atividades aquáticas.

METODOLOGIA

O projeto funciona em parceria com a Secretaria Municipal

dos Esportes e Lazer de Uruguaiana/RS que cede o espaço para a prática da natação. Desta forma, as atividades ocorrem em uma piscina semiolímpica térmica localizada na região central do município. Participam do projeto alunos das escolas públicas municipais de Uruguaiana/RS. Para a seleção dos indivíduos, no início do semestre foi realizada uma divulgação nas escolas municipais sobre o “Projeto Nadar, convidando crianças do ensino fundamental para participar do mesmo.

A proposta foi implantada, objetivando auxiliar na formação cidadã dos participantes. Desta forma, num primeiro momento é informado aos alunos que a participação no projeto é condicionada a um bom comportamento e boas notas na escola. Assim, além de proporcionar o contato com atividades aquáticas, o projeto serve como motivação para melhorar o desempenho escolar. Os interessados em participar do projeto foram inscritos pelos pais e/ou responsáveis, sendo que neste momento foram explicados o objetivo e metodologia do mesmo.

Os materiais utilizados são: pranchas, pullbuoy, aquatubos, halteres, palmatórias, argolas, borrachas, mangueiras, para que todas as atividades sejam de caráter lúdico, recreativo e/ou aprendizagem. Os elementos trabalhados na água visam desenvolver a flutuação, respiração, deslocamentos, equilíbrio e os diferentes estilos de nado, sendo esses métodos trabalhados de forma prazerosa, evitando repetições de alguns movimentos e atividades corporais, pois o trabalho de forma diferenciada torna as aulas mais atrativas aos alunos.

As atividades são realizadas duas vezes semanais, em horário contrário ao escolar, sendo que cada encontro é composto por 60 minutos, nos quais são realizadas atividades de caráter lúdico-educativo. Os alunos participantes passam por duas avaliações semestrais (uma no início e outra do final), além do acompanhamento escolar que é realizado trimestralmente, visando acompanhar os efeitos físicos e psicológicos das atividades aquáticas. São avaliadas medidas antropométricas (massa corporal, estatura e circunferências), e o acompanhamento escolar é feito por meio de boletins ou pareceres disponibilizados pelas escolas.

O projeto tem relação com as atividades de ensino da disciplina de Esportes Aquáticos e desta forma, os alunos da mesma participam, ora como monitores ora ministrando ati-

vidades práticas, sob supervisão direta de docentes e Técnicos Administrativos da Unipampa. As orientações, bem como, o planejamento das atividades são realizadas em reuniões de grupos de estudo, a fim de delinear ações conjuntas, bem como avaliar as ações realizadas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estão matriculados no projeto 55 alunos de 6 a 13 anos, divididos em seis turmas, durante os turnos matutino e vespertino. As turmas são mistas, separadas por faixa etária, e com alunos de diversas regiões da cidade.

Destaca-se que os dados do presente trabalho são parciais, visto que somente após as intervenções e a realização da segunda avaliação semestral, poderá ser identificado se houve ou não melhora em relação aos aspectos físicos dos alunos participantes. Porém, algumas melhoras já são notadas, principalmente nas relações psicossociais e através dos pareceres escolares dos alunos.

Para Velasco (1994), a prática da natação deve proporcionar o prazer e gerar boas experiências, além de desenvolver integralmente o indivíduo. Do mesmo modo, Damasceno (1992) afirma que a natação deve contribuir para o desenvolvimento da personalidade do sujeito e de suas relações sociais, buscando integrar e estimular a todos.

O projeto Nadar contempla alunos com diferentes características, sendo que alguma delas são problemas de aprendizagem, problemas comportamentais, e também um aluno com deficiência auditiva. Desse modo, as aulas são pensadas e planejadas reconhecendo a individualidade dos alunos e oferecendo a mesma aprendizagem a todos, independente de suas características, interesses, habilidades e necessidades (BRASIL, 1994). Dos pareceres escolares que já foram recebidos, percebe-se o esforço e o comprometimento dos alunos com as atividades escolares, sendo que a maioria apresenta um ótimo desempenho, e aqueles que apresentam alguma dificuldade, há um engajamento por parte dos familiares para que esse aluno continue progredindo, e assim, permaneça no projeto.

Em relação à disciplina de Esportes Aquáticos, os acadêmicos matriculados foram distribuídos pela professora responsável pelo componente curricular, de modo que participem de

duas aulas como monitores e de uma ministrando as atividades práticas, de uma mesma turma. Assim, os acadêmicos auxiliam significativamente no desenvolvimento do processo de ensino e aprendizagem das atividades aquáticas.

CONCLUSÕES

Diante do exposto neste trabalho, ainda que com resultados parciais, é possível perceber que os objetivos do projeto estão sendo alcançados. A comunidade escolar aderiu ao projeto, e até o presente momento, demonstra engajamento para com as atividades que são realizadas e pelo o que é proposto pelos docentes, técnicos e acadêmicos. Em relação à aprendizagem dos alunos, há uma evolução visível em todas as turmas, sendo que diversas etapas do planejamento já foram vencidas, além das percepções de melhora já citadas, visando o desenvolvimento integral dos escolares.

Por fim, para os discentes da Unipampa, a prática está possibilitando uma melhor qualificação profissional, por meio de um contato direto com a comunidade e com o ensino de atividades aquáticas, visto que, atividades de extensão possibilitam uma vivência prática para o desenvolvimento acadêmico integral, no qual a interação direta com a comunidade pode proporcionar a constatação de atividades integradoras e geradoras de questões que podem servir de alvo para pesquisas em diversas áreas das ciências da saúde.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Declaração de Salamanca e Linha de Ação sobre Necessidades Educativas Especiais. Brasília: Unesco, 1994.
2. CATTEAU, R.; GAROFF, G. O Ensino da Natação. São Paulo: Manole, 1990.
3. DAMASCENO, L. G. Natação, psicomotricidade e desenvolvimento. Brasília: Secretaria dos Desportos da Presidência da República, 1992.
4. GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. São Paulo: Phorte Editora, 2005.
5. TSUTSUMI et al. Os benefícios da Natação Adaptada em indivíduos com lesão neurológica. Revista Neurociências. 12 (2):1-8, 2004.
6. VELASCO, C. G. Natação segundo a psicomotricidade. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

Palavras-chave

Natação; Estudantes; Escolas públicas; Formação inicial.

Resumo expandido

Vovôlei: extensão estimulando o lazer com promoção da saúde

Daniel dos Santos de Jesus¹; Cláudio Sérgio da Costa¹; Adalberto Alves de Castro¹; Rodrigo Moraes Kruehl¹

¹ Núcleo de Estudos Aplicados a Saúde (NEAS), Centro Universitário Barriga Verde - UNIBAVE

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde é interpretada como um processo com a finalidade de ampliar a participação dos indivíduos e comunidades nas ações que atuam sobre os fatores que influenciam a sua saúde e qualidade de vida (MALTA et al., 2014), partindo deste conceito o Projeto de Extensão Vovôlei contempla a afirmação de Malta e colaboradores, pois é um projeto que tem como objetivo beneficiar a comunidade e indivíduos que lá residem, ofertando uma atividade de lazer ativo para uma melhor qualidade de vida para pessoas idosas.

Assim, do ponto de vista teórico-conceitual, a política pública em geral e a política social em particular são campos multidisciplinares, e seu foco está nas explicações sobre a natureza da política pública e seus processos. Por isso, uma teoria geral da política pública implica a busca de sintetizar teorias construídas no campo da sociologia, da ciência política e da economia. As políticas públicas repercutem na economia e nas sociedades, daí por que qualquer teoria da política pública precisa também explicar as inter-relações entre Estado, política, economia e sociedade (SOUZA, 2006).

Quanto às políticas públicas, é dever do Estado fomentar as práticas esportivas, sendo elas formais ou não formais. Segundo a Constituição brasileira, o poder público vai incentivar o lazer e as atividades físicas como forma de promoção social (BRASIL, 2012). A Organização Mundial de Saúde conceitua a Promoção da saúde como o “processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo maior participação no controle desse processo”. A promoção à saúde desponta como “nova concepção de saúde” em meados dos anos 70, resultado do debate na década anterior sobre a determinação social e econômica da saúde e a construção de uma concepção não centrada na doença (HEIDMANN et al., 2006).

Atividade física é toda ação humana onde o seu movimento faça com que os batimentos cardíacos saiam da frequência de repouso. Sendo assim, atividades cotidianas são consideradas atividades físicas, tais como: ir a pé até o mercado, brincar de pega-pega, subir em árvore, participar de um passeio ciclístico, jogar vôlei com os amigos etc. (SABA, 2011).

O exercício físico, depois de superado o período inicial, é uma atividade usualmente agradável e que traz inúmeros be-

nefícios ao praticante, que vão desde a melhora do perfil lipídico até a melhora da autoestima (TOFLER, 1996). É uma forma de lazer e de restaurar a saúde dos efeitos nocivos que a rotina nos impõe, independente da faixa etária (SILVA, 2010), a atividade física escolhida para o projeto foi o voleibol.

Há indicativos de que os idosos que praticaram exercícios físicos há mais de um ano desenvolveram aspectos relacionados à motivação autônoma (prazer pela prática), sendo que entre os aspectos explicativos pode-se apontar o aumento da percepção de competência, bem como a satisfação da necessidade de relacionamento social proporcionada pelos idosos participantes do programa (MEURER, 2012).

METODOLOGIA

Para atender ao grupo de terceira idade, considerado ainda em percentual elevado, pessoas sedentárias, será preciso criar atividades adaptadas, facilitando assim seu desenvolvimento, seja em grupos ou individual. Foi justamente pensando nisto, que os acadêmicos da 3ª fase do curso de Educação Física do Centro Universitário Barriga Verde - UNIBAVE, localizado na cidade de Orleans/SC, desenvolveram um projeto direcionado à terceira idade. Este projeto tem como finalidade, adaptar o vôlei para que pessoas da terceira idade possam jogá-lo, e se tratando de pessoas idosas o referido projeto denominou-se Vovôlei.

O Projeto de Extensão V vôlei foi subdividido em quatro etapas:

1ª - Momento: Apresentação e Integração

2ª - Momento: A prática do voleibol adaptado

3ª - Momento: Torneio de vôlei adaptado

4ª e 5ª - Momento: Jogo de voleibol adaptado como atividade física

RESULTADOS

Nossos resultados enfatizam a prática do vôlei adaptado em locais onde o Projeto de Extensão foi realizado, por meio de diálogos com líderes comunitários e gestores municipais. Alguns espaços públicos, como Unidades Básicas de saúde, Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) e os Centros de Referências de Assistência Social (CRAS) de alguns municípios da região das encostas da Serra Geral já entraram em contato com a coordenação do projeto, para conhecerem o funciona-

mento do mesmo, para uma possível implantação das atividades na rotina de alguns grupos de idosos dos seus respectivos municípios.

Os encontros serviram como propulsores de prevenção e orientação sobre a qualidade de vida, demonstrando que os indivíduos quando vivenciam alguma situação de lazer ativo, abrem novas possibilidades de mudanças, e percebemos que muitos idosos se identificaram com o vôlei adaptado, ao ponto de muitos idosos procuraram gestores municipais para “cobrarem” e sugerirem a implantação da atividade física como momentos de lazer e promoção de saúde.

Outro fator perceptível foi à elevação da autoestima dos idosos que participaram das intervenções, foi observado que a superação de limites, proporcionou confiança e gerou autonomia para os idosos que participaram do presente projeto de extensão, onde muitos relataram que não estavam seguros para realizarem atividades do dia a dia como: ir por exemplo à farmácia, à padaria, etc. Mas após terem praticado o vôlei adaptado eles perceberam que podem ainda realizarem muitas atividades, mantendo assim sua autonomia física e intelectual.

Há indicativos de que os idosos que praticaram exercícios físicos regularmente há mais de um ano, desenvolveram aspectos relacionados à motivação autônoma (prazer pela prática). Os aspectos explicativos podem-se apontar o aumento da percepção de competência, bem como a satisfação da necessidade de relacionamento social proporcionada pelos idosos participantes do programa (MEURER, 2002).

Os resultados apresentados pelos acadêmicos que participaram deste projeto de extensão, demonstraram de forma ativa as intervenções do presente projeto, realizando seminários sobre os assuntos relacionado à promoção de saúde, e ainda relatórios de atividades e discussões sobre as abordagens utilizadas na prática. Observamos também, o interesse dos alunos em participarem em todas as atividades justamente pelo fato de serem os responsáveis por todas as intervenções realizadas na execução do projeto de extensão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão vovôlei proporcionou aos acadêmicos de Educação Física do UNIBAVE e aos grupos de idosos envolvidos, uma vivência fundamentada nos princípios da Promoção da Saúde e da inserção social, por meio da prática do conhecimento desenvolvido em sala de aula. Articulando a

Palavras-chave

??

Financiamento

Centro Universitário Barriga Verde – Unibave.

partir disso, as especificidades que as pessoas idosas adquirem no viés social, bem como, as particularidades e limitações no quesito saúde.

No Projeto vovôlei, a Psicologia do esporte também esteve presente em todos os aspectos, pois buscou oferecer uma prática adaptada e diferenciada para pessoas idosas. Além do jogo de vôlei, observou-se que houve a elevação de auto estima, visto que algumas limitações foram superadas e o fortalecimento de vínculos comunitários e de amizade foram observados como resultados perceptíveis e de saldo muito positivo do presente projeto de extensão.

Consideramos que, em qualquer que seja o local determinado para o exercício das práticas esportivas e de lazer ativo, é de fundamental importância a participação e o acompanhamento de profissionais preparados, sempre observando os cuidados devidos para que, não sejam realizadas cobranças de performances, além daquelas que são adequadas ao desenvolvimento físico e da área de interesse do idoso durante todas as atividades de extensão realizadas para a melhora na promoção de saúde.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil: promulgada em 05 de outubro de 1988. 46. ed. São Paulo, SP: Editora Saraiva, 2012. 450 p.
2. HEIDMANN, Ivonete Buss et al. Promoção à saúde: trajetória histórica de suas concepções. **Texto Contexto Enferm.**, Florianópolis, v. 2, n. 15, p. 352-358, jun. 2006.
3. MALTA, Deborah Carvalho et al. Política Nacional de Promoção da Saúde, descrição da implementação do eixo atividade física e práticas corporais, 2006 a 2014. Ver. Bras. Ativ. Fis. e Saúde, Rio Grande do Sul, v. 19, n. 3, p. 286-299, maio 2014.
4. MEURER, Simone Teresinha; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zarpellon. Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. *Estud. psicol. (Natal)*, v. 17, n. 2, p. 299-304, 2012.
5. SABA, Fabio. Mexa se: atividade física, saúde e bem-estar. 3ª. ed.rev.amp. São Paulo: Phorte, 2011. 323 p.
6. SILVA, Rodrigo Sinnott et al. Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2010.
7. TOFLER GH, MITTLEMAN MA, MULLER JE. Physical activity and the triggering of myocardial infarction: the case for regular exercise. *Heart* 1996.
8. SOUZA, Celina et al. Políticas públicas: uma revisão da literatura. *Sociologias*, v. 8, n. 16, p. 20-45, 2006.

Resumo expandido

Perfil da aptidão física de atletas amadores da modalidade de futebol em uma cidade litorânea do Sul de Santa Catarina

Andrey Ferreira Valim¹; Patricia de Freitas¹; Juliana Valente da Silva¹; Gustavo de Oliveira¹

¹ Faculdade do Vale do Araranguá (FVA)

INTRODUÇÃO

A aptidão física pode ser entendida como um estado dinâmico de energia e vitalidade, permitindo a cada um a realização das tarefas do cotidiano com menor fadiga. A aptidão física interfere na capacidade de realizar atividades físicas, nesse caso o futebol, podendo estar ligada e sofrendo alterações conforme a hereditariedade, alimentação e o estado atual de saúde do indivíduo. O futebol trata-se de uma modalidade esportiva coletiva, caracterizada por esforços físicos intermitentes e de alta intensidade, permitindo que seja classificado fisiologicamente como misto, ou seja, é necessário possuir a aptidão física em níveis bons para a prática do esporte em virtude da sua solicitação em intensidades distintas. Estas informações contribuíram para o desenvolvimento de uma pesquisa em uma cidade litorânea no sul do estado de Santa Catarina que apresenta o futebol e o surfe como as modalidades mais praticadas pelos habitantes. Tal levantamento tem a intenção final de comparar a aptidão física relacionada a saúde de atletas amadores de futebol e surfe do município de Balneário Arroio do Silva/SC. Para esta ocasião são apresentados resultados parciais dos atletas participantes de uma modalidade.

OBJETIVO

Identificar o perfil da aptidão física dos atletas de futebol do município de Balneário Arroio do Silva/SC.

METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de ser um estudo de campo, aplicado com abordagem quantitativa, possuindo características descritivas de estudo empírico. A amostra é composta por 9 (nove) futebolistas amadores, do gênero masculino, residentes no município com faixa etária entre 20 à 31 anos. Os atletas praticam a modalidade no mínimo à 6 meses por pelo menos 3 vezes na semana e aceitaram participar da pesquisa assinando termo de consentimento livre e esclarecido. Para caracterização da amostra foram mensuradas as medidas de massa corporal (kg), estatura (m) e perímetro do abdômen (cm). Os testes realizados foram para levantamento das informações da força resistência muscular abdominal (contabilizando o

maior número de repetições em 1 minuto), força de membros superiores (número de repetições contínuas no movimento de flexão dos braços) e membros inferiores (distância atingida com o salto horizontal). Além da flexibilidade avaliada pelo teste de sentar e alcançar com auxílio do banco de wells, e a aptidão cardiorrespiratória pela distância percorrida no teste de corrida de 12 minutos. As informações coletadas foram digitadas em planilhas eletrônicas para compor o banco de dados da pesquisa. Na análise foi utilizada a estatística descritiva, por meio dos valores médios, desvio padrão e frequência relativa da classificação das variáveis estudadas, para caracterização da amostra e descrição do perfil dos atletas. Para encontrar e responder as possíveis relações entre variáveis quantitativas, aplicou-se a correlação de Pearson, bivariável. O nível de significância adotado em todas as análises foi de 5% ($p < 0,05$) utilizando o programa estatístico SPSS - Statistical Package for the Social Sciences, versão 22.

RESULTADOS

Dentre os resultados encontrados, a amostra dos atletas da modalidade de futebol apresenta média de 72,9($\pm 5,73$) quilos para a massa corporal e estatura de 1,73($\pm 0,05$) metros, da mesma forma, a média do Índice de Massa Corporal (IMC) foi de 24,25($\pm 2,35$) Kg/m², sendo classificado como Peso Normal segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Em um estudo realizado com atletas profissionais de futebol (LIMA et al., 2009), os dados médios coletados foram de 75,75 quilos de massa corporal, estatura de 1,79 metros, com IMC de 23,67 Kg/m². Comparando a pesquisa aplicada em Balneário Arroio do Silva, os atletas profissionais possuem menor IMC embora ambos são classificados como peso normal, evidenciado uma melhor composição corporal com maior estatura e peso. Com base nos dados adquiridos, todos os avaliados (100%) possuíram classificação excelente no teste de abdominal em 1 minuto, alcançando a média geral de 39 repetições ($\pm 4,61$), podendo significar que a prática do futebol amador exige dos praticantes uma maior resistência muscular do que força explosiva de membros inferiores, pois no teste de salto horizontal todos (100%) tiveram o nível considerado fraco, atingindo a média

de 2,02 metros ($\pm 0,80$). Essa informação nos faz pensar que o futebol amador ainda exige um maior nível técnico do que a força muscular para sua prática. Considerando ainda essa informação sobre a força dos membros inferiores, no teste de corrida em 12 minutos os resultados demonstraram que a maioria do futebolistas estão com a capacidade cardiorrespiratória classificada entre boa a superior (66,7%) enquanto 33,3% está na média ou abaixo dela, com média geral de 2525,22 metros ($\pm 372,78$). O fato nos concretiza a ideia de que a resistência aeróbica pode ser mais solicitada do que a força de potência no futebol amador. Seguindo o mesmo raciocínio, no teste de flexão dos braços somente 33,3% da amostra atingiram a classificação excelente, bom ou regular. O restante (66,7%) obteve a classificação insatisfatória ou fraca com média geral de 36 repetições ($\pm 12,78$). A flexibilidade no grupo pesquisado atingiu a média de 27,28 centímetros ($\pm 6,33$), considerado satisfatório, com 56,3% obtendo a classificação determinada como bom ou regular. Comparando o estudo realizado em Balneário Arroio do Silva com estudo feito com militares da aeronáutica do sul do Brasil, podemos concluir que os futebolistas amadores do município ainda estão com melhores níveis de aptidão física, principalmente na capacidade cardiorrespiratória onde os militares percorreram a média de 2485,30 metros ($\pm 322,42$) e força/resistência de membros superiores, média de 22,03 repetições ($\pm 7,47$), ficando atrás somente na resistência abdominal que foi atingido a média de 40,76 repetições ($\pm 10,30$). Na análise de correlações dos atletas, a idade apresentou correlação negativa forte significativa com a flexibilidade ($-0,951$ $p \leq 0,01$), demonstrando que atletas mais velhos apresentaram resultados menores nessa capacidade. As demais capacidades da aptidão física não apresentaram

correlações significativas entre si.

CONCLUSÃO

Os futebolistas amadores do Balneário Arroio do Silva se encontram em níveis razoáveis para a prática do esporte, com resultados positivos para a aptidão cardiorrespiratória, porém com baixos níveis de força, aumentando a suscetibilidade à futuras lesões musculares ou em articulações. Os atletas amadores pesquisados devem procurar a realização de exercícios físicos para manutenção e melhora da aptidão física, para potencializar o desempenho no esporte, contribuindo na diminuição dos riscos de lesões dentro de modalidades esportivas coletivas.

REFERÊNCIAS

1. ARAUJO, D. S. M. S.; ARAUJO, C. G. S. Aptidão Física, saúde e qualidade de vida relacionada a saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.6, n.5, p.194-203, 2000.
2. GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. *Manual Prático para Avaliação em Educação Física*. Barueri, SP: Manole, 2006.
3. NAHAS, M. V. *Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf, 2013.
4. OCAMPOS, I. E.; NUÑES, P. R. M.; CESAR, D. J. Nível de aptidão física de adolescentes iniciantes e expert da modalidade de futebol. *Journal of Amazon Science*, v.1, n.2, p.108-22, 2015.
5. LIMA, C. B. N.; MARTINS, M. E. F.; LIBERALI, R.; NAVARRO, F. Estado nutricional e composição corporal de jogadores de futebol profissional. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, v.3, n.18, p.562-9, 2009.
6. PEREIRA, É. F.; TEIXEIRA, C. S. Proposta de valores normativos para avaliação da aptidão física em militares da Aeronáutica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v.20, n.4, p.249-56, 2006.

Palavras-chave

Futebol; Aptidão física; Resistência física.

Resumo expandido

Conhecimento prévio sobre atividade física de escolares adolescentes

Vanise dos Santos Ferreira Viero¹; Patrícia Pilatti¹; Schayane Homem¹; Leandro Fernandes Maffei¹; Maria Helena da Luz Pedroso¹; Aline Maria Garcia¹; Joni Marcio de Farias¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

A transição demográfica seguida do aumento da morbidade associada a doenças não infecciosas e crônico-degenerativas solicita uma mudança drástica no estilo de vida das pessoas. O estímulo à prática de atividade física desde os primeiros anos, inclusive na adolescência, é muito importante para a prevenção de doenças e promoção da saúde. (TASSITANO et al., 2007). Considerando os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) de 2009, revelou que 56,9% dos adolescentes brasileiros não atendem as recomendações para a prática de atividade física (IBGE, 2009), além de pesquisas regionais que revelam uma variação de 39% a 93% de adolescentes com baixos níveis ou níveis insuficientes de atividade física. (OEHL-SCHLAEGER et al., 2004). A escola é considerada um espaço favorável para o desenvolvimento dessas estratégias, além de ser uma importante agente de transformação à medida que envolve toda a comunidade escolar. O presente trabalho tem como objetivo avaliar os conhecimentos prévios sobre atividade física de adolescentes, de uma escola pública, do município de Criciúma, Santa Catarina (SC), a fim de embasar ações futuras nas escolas.

METODOLOGIA

A população foi constituída por 79 adolescentes, sendo 54,4% do sexo feminino e 45,6% do masculino, com idade entre 11 a 19 anos, matriculados no ensino fundamental séries finais (6º, 7º, 8º e 9º ano) e no ensino médio (1º ano), do turno vespertino, participantes do projeto de extensão Programa de Promoção da Saúde na Escola da Universidade do Extremo Sul Catarinense. Para participar do estudo os adolescentes deveriam assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Aos menores de idade foi solicitada a autorização dos pais ou responsáveis. Para avaliar o conhecimento prévio sobre atividade física foi aplicado um questionário fechado, contendo dez questões, com quatro alternativas de respostas, elaborado pelos pesquisadores com o auxílio de especialistas na área. Foi utilizado o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0, para a análise estatística descritiva.

RESULTADOS

Quando questionados sobre as principais doenças que podem

ser prevenidas com a prática do exercício físico, 51,9% acertaram a resposta, 11,4% erraram marcaram a alternativa errada e 36,7% não souberam responder. Quanto aos principais cuidados que devem ser observados ao praticar exercícios físicos, 70,9% responderam corretamente, 16,5% erraram e 12,7% não souberam responder. Quanto a atual recomendação de atividade física semanal orientada aos adolescentes, apenas 15,2% responderam corretamente, 57% erraram e 27,8% não souberam responder. Quando questionados para que serve a FC durante o exercício, 30,4% responderam corretamente, 25,3% erraram e 44,3% não souberam responder. Ao serem questionados sobre o que acontece com a FC de pessoas que realizam exercício regularmente, apenas 25,3% acertaram, 25,3% erraram e 44,9% não souberam responder. Quanto ao tempo total de mídia eletrônica, 45,6% acertaram, 36,7% responderam errado, 17,7% não souberam responder. Em relação aos efeitos dos exercícios físicos na adolescência, 58,2% responderam corretamente, 13,9% erraram e 27,8% não souberam responder. Quanto aos tipos de exercício aeróbio, 54,4% assinalaram corretamente, 22,8% responderam errado e 22,8% não souberam responder. Quanto aos efeitos dos exercícios resistidos, 70,9% acertaram, 12,6% erraram e 16,5% não souberam responder. Quando questionados para que serve o Índice de Massa Corporal, 26,6% acertaram, 22,8% erraram e 50,6% não souberam responder.

DISCUSSÃO

A recomendação voltada à prática suficiente de atividade física semanal para benefícios a saúde para adolescentes (300 min/sem) difere da predita para os adultos (150 min/sem). (BARROS; SILVA, 2013). Essa informação não parece estar devidamente difundida entre esses sujeitos, visto que apenas 15,2% assinalaram a alternativa correta. Isso é preocupante, pois a falta desse conhecimento pode acabar favorecendo para a prevalência de inatividade física nesse grupo populacional. Os adolescentes demonstraram também baixo conhecimento sobre a FC e sobre a sua adaptação cardíaca frente a um programa de exercícios físicos, visto que a FC é de fundamental importância durante a prática de exercícios físicos de forma segura é indispensável que os adolescentes tenham esse conhecimento, principalmente no ambiente escolar. Além disso, o

conhecimento dos processos fisiológicos desencadeados por essa atividade física deveria ser comum para os adolescentes que estão frequentando a escola e tem um professor de educação física a sua disposição. (BARROS; SILVA, 2013). A atividade física sistematizada pode alterar positivamente o desempenho cardíaco, possibilitando o aumento na capacidade de trabalho físico, conduzindo a benefícios fisiológicos importantes como a melhoria da capacidade funcional geral (HASKELL et al., 2007), sendo, portanto, muito importante os adolescentes terem esse conhecimento para impulsionar às mudanças comportamentais. Estudos têm demonstrado que adultos que apresentam maior facilidade em aderir uma maior atividade física são aqueles que, quando crianças, foram fisicamente ativos na escola e no lazer. (AZEVEDO JUNIOR; ARAUJO; PEREIRA, 2006;). Justifica-se assim a importância de incentivo à prática de atividade física na escola. A educação se mostra como um fator importante na tomada de ação por parte daqueles que pretendem ter uma vida mais saudável.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria dos adolescentes possuem um bom conhecimento sobre atividade física. Porém, sabe-se que muitas vezes esse conhecimento não se materializa em suas práticas. Desse modo, acredita-se que projetos dessa natureza, desenvolvidos na escola, que abranjam o conhecimento indi-

vidual e de seu grupo social e a construção coletiva de estratégias que estimulem as mudanças comportamentais, possam apresentar uma probabilidade maior de sucesso para a promoção da atividade física nesse público.

REFERÊNCIAS

1. AZEVEDO JUNIOR, Mario Renato De; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin; PEREIRA, Flávio Medeiros. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 20, n. 1, p. 51-58, 2006.
2. BARROS, Fábio Conceição; DA SILVA, Marcelo Cozzensa. Conhecimento sobre atividade física e fatores associados em adolescentes estudantes do ensino médio da zona rural. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 18, n. 5, p. 594, 2013.
3. HASKELL, William L. et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, v. 116, n. 9, p. 1081, 2007.
4. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [Internet]. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar 2009 [acesso em mar 2014]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br>
5. OEHLISCHLAEGGER, Maria Helena Klee et al. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. *Revista de Saúde Pública*, v. 38, n. 2, p. 157-163, 2004.
6. TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

Palavras-chave

Promoção da saúde; Adolescente; Atividade Física; Saúde Coletiva.

Resumo expandido

Contribuição do exercício físico na composição corporal de pacientes soro positivos

Marco Antonio dos Santos¹; Janaina Tomé da Silva Bet¹; Geiziane Laurindo de Moraes¹; Julia Casagrande Bitencourt¹; Leandro Fernandes Maffei¹; Joni Marcio Farias¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

A AIDS é uma doença decorrente de estágios avançados da infecção pelo HIV, sendo a 5^a maior causa de morte entre os adultos (UNAIDS, 2013). A estratégia farmacológica utilizada para o tratamento do HIV é a terapia antirretroviral, mas existem evidências de que o uso prolongado da terapia pode induzir efeitos colaterais que prejudicam a qualidade de vida dos soropositivos submetidos ao tratamento, como hipercolesterolemia, hipertriglicidemia e lipodistrofia (SCEVOLA et al., 2003). Segundo Valente et al. (2005) a lipodistrofia é caracterizada pela redistribuição de gordura principalmente, na região abdominal e também por alterações metabólicas, que consequentemente aumenta o risco de doenças cardiovasculares. E por isso é recomendado que os pacientes sigam hábitos saudáveis, como não fumar, praticar exercício físico e manter uma alimentação adequada, sendo indispensável à orientação de uma equipe formada por infectologista, endocrinologista, cardiologista, nutricionista, profissional de educação física e fisioterapeuta. (GUIMARAES et al., 2007). Com o decorrer do tempo a AIDS se tornou uma doença crônica, assim então abrindo espaço para intervenções não medicamentosas, como, por exemplo, o exercício físico, que tem como uma das finalidades melhorar a qualidade de vida. (SCEVOLA et al., 2003).

OBJETIVO

O estudo tem como objetivo comparar a composição corporal de indivíduos portadores de HIV pré e pós programa de treinamento resistido.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 4 indivíduos adultos, todos portadores de HIV, infectados há pelo menos 1 ano, submetidos a terapia antirretroviral e sem nenhum acometimento musculoesquelético, cadastrados no Programa de Atenção Municipal às DST/HIV/AIDS (PAMDHA) de Criciúma. A amostra foi composta por voluntários que participam do PAMDHA que deixaram o nome para participar do projeto. Após esse período, as fichas foram recolhidas pelos pesquisadores que entraram em contato com os voluntários. Trata-se de um estudo de intervenção, onde os indivíduos participaram de um Programa de

Exercício Resistido por um período de 24 semanas, com frequência semanal de 3 vezes na semana e duração de 1 hora por sessão. Cada sessão contou com 10 minutos de aquecimento, 40 minutos de exercício resistido (60% de 1RM), alternando grandes e pequenos grupos musculares, e 10 minutos de alongamento, sempre nesta ordem. Para avaliar a composição corporal, foram coletadas 7 dobras cutâneas (tricipital, subescapular, axilar média, peitoral, supra ilíaca, abdominal e coxa medial) e peso e altura para levantamento de Índice de Massa Corporal (IMC) nos períodos pré e pós-intervenção. Adotou-se o método de somatória de dobras para identificar as mudanças na composição corporal.

RESULTADOS

Mediante ao emparelhamento da amostra na pesquisa, os resultados foram dispostos da seguinte forma: a média do peso pré foi de 68,6, com desvio padrão de 14,9 e a média pós foi de 68,7 ±15,7. Já a média do IMC pré foi de 25,8 ±3,4 e a média pós foi de 25,8±3,7. A média da dobra pré foi 154,6±72 e pós foi de 146±74.

DISCUSSÃO

A partir dos resultados supracitados percebe-se que não houveram diferenças significativas no peso corporal, IMC e somatório de dobras cutâneas quando comparados os períodos pré e pós intervenção. No estudo realizado por Ciro et al. (2013), 24 semanas de treinamento resistido resultaram em uma redução significativa na massa corporal total, IMC e percentual de gordura de indivíduos soropositivos. Porém, no estudo supracitado, houve um controle nutricional durante todo o período de intervenção, o que diferencia da proposta estabelecida nesta pesquisa. Em contrapartida, por não ter havido um acompanhamento nutricional no presente estudo, a estabilidade da composição corporal observada nestes pacientes demonstra um ponto positivo da pesquisa.

CONCLUSÃO

Através dos resultados encontrados no presente estudo, foi possível concluir que 24 semanas de exercício resistido não foram suficientes para proporcionar resultados significativos na

redução de dobras cutâneas e IMC, mas como não houve um controle nutricional, pode-se dizer que o exercício resistido contribuiu para que não houvesse ganho de medidas, o que já é considerado importante para esta população, tendo em vista que muitos indivíduos soropositivos sofrem com acúmulo de gordura na região abdominal em função da lipodistrofia, o que pode desencadear doenças como as cardiovasculares.

REFERÊNCIAS

1. Valente AMM, Reis AF, Machado DM, Succi RCM, Chacra AR. Alterações metabólicas da síndrome lipodistrófica do HIV. *Arq Bras Endocrinol Metab* 2005;49:871-81.
2. Guimaraes MMM, Greco DB, Júnior ARO, Penido AG, Machado LJC. Distribuição da gordura corporal e perfil lipídico e glicêmico de pacientes infectados pelo HIV. *Arq Bras Endocrinol Metab* 2007;51:42-51.
3. Scevola D, Di Matteo A, Lanzarini P, Uberti F, Scevola S, Bernini V, et al. Effect of exercise and strength training on cardiovascular status in HIV-infected patients receiving highly active antiretroviral therapy. *AIDS*. 2003;17 Suppl 1:S123-9.
4. Florindo AA, de Oliveira Latorre Mdo R, Jaime PC, Segurado AA. Leisure time physical activity prevents accumulation of central fat in HIV/AIDS subjects on highly active antiretroviral therapy. *Int J STD AIDS* 2007;18:692-6.

Palavras-chave

HIV; Treinamento de resistência; Composição corporal.

Resumo expandido

Fatores sociodemográficos associados ao excesso de peso em escolares

Anne Ribeiro Streb¹; Gabriel Gustavo Bergmann¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Uruguaiana/RS

INTRODUÇÃO

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida amplamente conhecida e facilmente interpretada pela população. Diversos estudos já relataram sua eficiência para detectar excesso de peso corporal e sua relação com possíveis agravos para a saúde (LINDSAY et al., 2011). Sabe-se que o acúmulo de peso corporal é um processo complexo e pode estar associado a fatores como hereditariedade, alimentação, estilo de vida, entre outros. Dentre estes fatores, os sociodemográficos vêm sendo frequentemente investigados (GORDIA et al., 2010). Embora vários estudos abordando as associações entre fatores sociodemográficos e o excesso de peso de crianças e adolescentes estejam disponíveis, alguns destes fatores, como o sexo, tem apresentado resultados conflitantes, e outros, como tipo de moradia, tem sido pouco explorados (CARDOSO et al., 2009).

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi verificar a associação do excesso de peso com fatores sociodemográficos em adolescentes.

MÉTODOS

Este é um recorte de um estudo maior, intitulado como “Atividade Física Habitual e Fatores Associados em Crianças e Adolescentes de Uruguaiana Rio Grande do Sul” que obteve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Pampa (Unipampa). Para a seleção da amostra, realizou-se um cálculo amostral que garantiu precisão e representatividade ao estudo. Um total de 1.045 escolares (51,7% do sexo feminino) de 11 a 17 anos foram avaliados. Os valores de IMC foram calculados a partir da divisão dos valores de massa corporal em quilogramas (kg) pela estatura em metros (m) ao quadrado e classificados pela proposta de Cole et al. (2000) (sobrepeso e obesidade foram agrupados e considerados excesso de peso). Os fatores sociodemográficos utilizados, obtidos através de questionário, foram o sexo, a idade, o nível socioeconômico, zona de moradia, tipo de moradia, tipo de escola, escolaridade da mãe e do pai. Para a descrição das variáveis envolvidas foram utilizadas a média e desvio padrão

(variáveis numéricas), e as frequências absolutas e relativas seguidas do cálculo do intervalo de confiança de 95% (IC95%) (variáveis categóricas). Para a associação tendo os fatores so-

ciodemográficos como variáveis independentes e o excesso de peso/ peso normal como desfecho foram utilizados o teste *t de student* independente para as variáveis numéricas e o teste Qui-Quadrado para variáveis categóricas. Para a análise multivariável foi utilizada a regressão logística binária. O nível de significância adotado foi de 5% e todas as análises foram realizadas no programa SPSS versão 20.0. Na figura 1, estão representadas as porcentagens de alunos com excesso de peso de acordo com características sociodemográficas.

RESULTADOS

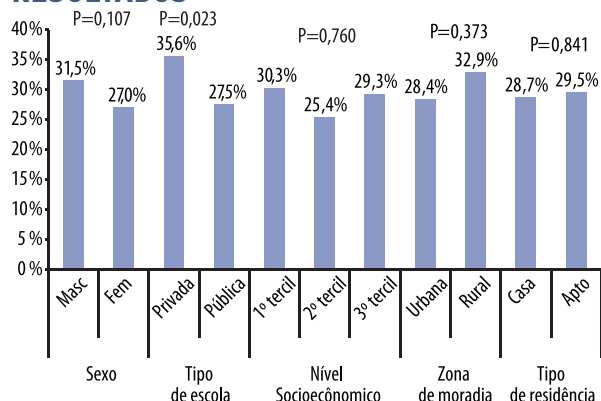


FIGURA 1 – Frequência de excesso de peso de acordo com características sociodemográficas. Uruguaiana/RS, 2011.

TABELA 1 – Diferenças na média de idade e anos de estudo (pais e mães) entre adolescentes com peso normal e excesso de peso. Uruguaiana/RS, 2011.

	n	\bar{X} (DP)	P
Idade			
Normal	732	14,2 (1,9)	<0,001
Excesso de peso	301	13,7 (1,9)	
Anos de estudo do pai			
Normal	552	10,4 (3,3)	0,326
Excesso de peso	214	10,1 (3,5)	
Anos de estudo da mãe			
Normal	552	10,7 (3,3)	0,419
Excesso de peso	215	11,0 (3,4)	

n: tamanho da amostra; DP: desvio padrão; \bar{X} : média; p: valor de p.

As análises bivariadas mostram que na amostra estudada, associou-se ao excesso de peso somente a idade ($p < 0,001$) e o tipo de escola (privada) ($p = 0,023$). Na análise ajustada, apenas a idade permaneceu associada ao excesso de peso.

TABELA 2 – Análises bivariadas na amostra estudada

	OR	IC95%	p
Sexo			
Feminino	1	-	-
Masculino	1,22	0,87 – 1,69	0,238
Idade			
	0,89	0,81 – 0,97	0,010
Tipo de escola			
Pública	1	-	-
Privada	1,37	0,86 – 2,17	0,178
Anos de estudo do pai			
	0,94	0,89 – 1,00	0,086
Anos de estudo da mãe			
	1,05	0,98 – 1,12	0,115
Tipo de residência			
Casa	1	-	-
Apartamento	0,96	0,59 – 1,54	0,876
Nível Socioeconômico			
Tercil 1	0,75	0,49 – 1,13	0,167
Tercil 2	0,83	0,50 – 1,37	0,461
Tercil 3	1	-	-

OR - razão de chance; IC95% - intervalo de confiança de 95%; p - valor de p.

CONCLUSÃO

Por se tratar de um estudo transversal, não há como realizar comparações entre os mesmos indivíduos em outro momento. Todavia, há evidências de que o IMC é uma medida que permanece estável ao longo da vida, sugerindo que os indivíduos que apresentam excesso de peso quando jovens tendem a se manter desta forma na idade adulta (HERMAN et al., 2009), elevando as preocupações com o acúmulo de peso na população pediátrica. Os resultados em relação ao tipo de escola, em-

bora tenham perdido significância na análise ajustada, foram semelhantes ao encontrado por Brasil et al. (2007), que indicou que ser aluno de escola privada é um determinante para o excesso de peso. Talvez, o fato de que em escolas públicas a merenda escolar seja fornecida a todos os alunos, possuindo controle nutricional, e, normalmente em escolas privadas os alunos levam seus lanches de casa ou compram em cantinas, abrindo brecha para uma alimentação diversificada podendo ou não, ser menos saudável, possa ajudar a entender os resultados encontrados. Embora algumas associações tenham sido encontradas, é importante destacar que em todos os subgrupos sociodemográficos analisados a prevalência de excesso de peso foi superior a 25%. Diante disso, concluímos que a prevalência de excesso de peso em adolescentes é elevada independentemente de fatores sociodemográficos e, desta forma, ações globais de prevenção e combate devem ser realizadas.

REFERÊNCIAS

- BRASIL, Lana do Monte Paula; FISBERG, Mauro; MARANHÃO, Hélcio de Sousa. Excesso de peso de escolares em região do Nordeste Brasileiro: contraste entre as redes de ensino pública e privada. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 2007.
- CARDOSO, Letícia de Oliveira et al. Fatores socioeconômicos, demográficos, ambientais e comportamentais associados ao excesso de peso em adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 12, n. 3, p. 378-403, 2009.
- COLE, Tim J. et al. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Bmj*, v. 320, n. 7244, p. 1240, 2000.
- GORDIA, Alex Pinheiro et al. Nível de atividade física em adolescentes e sua associação com variáveis sociodemográficas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 10, n. 1, p. 172-179, 2010.
- HERMAN, Katya M. et al. Tracking of obesity and physical activity from childhood to adulthood: the Physical Activity Longitudinal Study. *International Journal of Pediatric Obesity*, v. 4, n. 4, p. 281-288, 2009.
- LINDSAY, Robert S. et al. Body mass index as a measure of adiposity in children and adolescents: relationship to adiposity by dual energy x-ray absorptiometry and to cardiovascular risk factors. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, v. 86, n. 9, p. 4061-4067, 2001.

Palavras-chave

Índice de Massa Corporal; Escolares; Idade.

Resumo expandido

Nível de atividade física: percepção de saúde e estresse em adultos

Marcos Ferrari¹; Deivid Cristiano Cooper Alves¹; Bruna Adamar Castelhana Soares¹; Gabriel Gustavo Bergmann¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Uruguaiana/RS

INTRODUÇÃO

A prática regular de Atividade Física (AF) melhora a aptidão física; auxilia no controle do peso e da composição corporal; contribui para a manutenção e/ou aumento da densidade mineral óssea; melhora a saúde funcional e a função cognitiva (Lee et al., 2012). Além disto, contribui para a prevenção primária e secundária de várias doenças crônicas como as doenças cardiovasculares, diabetes, câncer, hipertensão, obesidade, depressão e osteoporose, e para morte prematura (Warburton et al., 2006). Não obstante as evidências sobre os benefícios à saúde provenientes da prática de AF, uma proporção elevada da população mundial não atende às recomendações para este comportamento (Hallal et al., 2012). A diminuição dos níveis de estresse em diferentes faixas etárias está associada à prática de AF através de diferentes tipos de atividades (Silva et al., 2015).

OBJETIVO

Desta forma, este estudo teve por objetivo investigar o nível de atividade física e sua possível associação com a percepção de saúde e estresse em adultos na cidade de Uruguaiana-RS.

METODOLOGIA

Este estudo descritivo faz um recorte de um projeto que está sendo realizado envolvendo academias ao ar livre (AAL) da cidade de Uruguaiana-RS. Para o presente estudo serão utilizadas informações de 121 indivíduos adultos (≥ 18 anos) residentes próximos a uma das AAL incluídas no projeto. O processo de seleção dos participantes residentes no entorno da AAL foi realizado de maneira probabilística multifásica. Foi considerado um raio de 500 metros no entorno da AAL e foram convidados a participar do estudo todos os indivíduos maiores de 18 anos que moravam nas residências selecionadas. Quando houve recusa em participar do estudo, a residência ao lado automaticamente passava a ser a selecionada, mantendo-se o procedimento de seleção das próximas residências a partir desta nova situação. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Pampa (Unipampa) (parecer 1.694.104). Foram realizadas visitas às residências selecionadas nos dias de semana e finais de semana entre às 14 horas e 20 horas. Nesta ocasião foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de inclusão utilizados

foram: residir próximo (até 500 metros) à AAL; e, estar dentro da faixa etária de interesse (≥ 18 anos de idade). Não poder realizar Atividade Física por alguma limitação física (indicada pelo próprio indivíduo) e ter alguma limitação cognitiva que não o permita responder as questões do instrumento (caracterizada a partir da indicação de algum parente, responsável ou cuidador) foram utilizados como critérios de exclusão. A AF foi considerada a partir da dimensão lazer do IPAQ versão longa e os indivíduos foram classificados como insuficientemente ativos caso não realizassem 150 minutos por semana de AF de intensidade moderada a vigorosa (AFMV) e suficientemente ativos quando realizavam 150 ou mais minutos por semana de AFMV. O nível de estresse e a percepção de saúde foram avaliados pela percepção dos indivíduos por questões considerando uma escala likert de quatro e cinco pontos, respectivamente, elaboradas conforme os itens dos questionários construídos e validados para estudos populacionais nos Estados Unidos (BRFSS – Behavioral Risk Factors Surveillance System e Nhanes III – Third National Health and Nutrition Examination Survey) e que já foram utilizados na população brasileira em estudos prévios (Barros e Nahas, 2001). Para o nível de estresse os sujeitos, indicaram a sua auto percepção considerando as opções: “raramente estressado; às vezes estressado; quase sempre estressado; excessivamente estressado”. Para a percepção de saúde indicaram a sua auto percepção considerando as opções: “excelente; muito boa; boa; regular; ruim”. Pouco mais da metade dos indivíduos foi classificado como suficientemente ativos.

RESULTADOS

Nenhum participante declarou nunca estar estressado e apenas 32,2% declarou excelente ou boa saúde (figura 1).

Com relação às associações entre as variáveis, a prevalência de adultos suficientemente ativos diminui à medida que a percepção de estresse aumenta e diminui à medida que a percepção de saúde também diminui (figura 2). Estudos apontam que a AF auxilia na manutenção da saúde das pessoas, tornando-as menos propensas ao estresse.

CONCLUSÃO

Concluimos que a prática de atividades físicas está associada

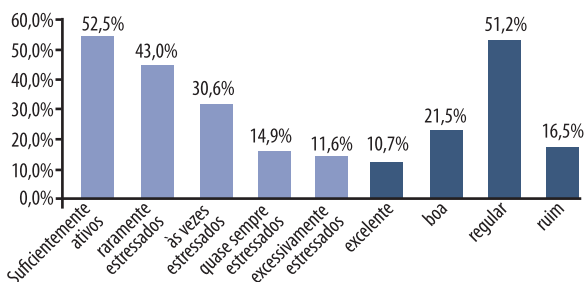


FIGURA 1 – Proporção (%) de adultos suficientemente ativos e suas percepções em relação ao seu nível de estresse e estado de saúde. Uruguaiana, 2016.

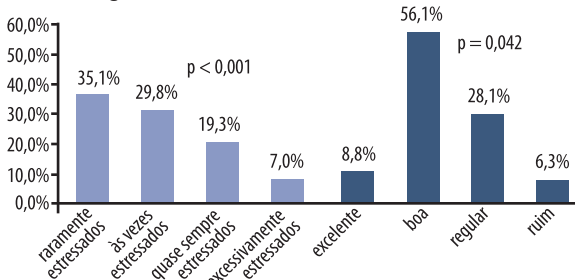


FIGURA 2 – Prevalência de adultos suficientemente ativos de acordo com as categorias de auto percepção de estresse e saúde. Uruguaiana, 2016.

Palavras-chave

Atividade Física (AF); Saúde; Estresse.

com o nível de estresse e a percepção de saúde das pessoas. Assim, faz-se necessário que as pessoas se conscientizem em ter hábitos de praticar AF regulares durante o decorrer da vida, visando uma melhora na qualidade de vida, assim como em sua saúde.

REFERÊNCIAS

1. HALLAL, Pedro C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The lancet*, v. 380, n. 9838, p. 247-257, 2012.
2. LEE, I-Min et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The lancet*, v. 380, n. 9838, p. 219-229, 2012.
3. WARBURTON, Darren ER; NICOL, Crystal Whitney; BREDIN, Shannon SD. Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, v. 174, n. 6, p. 801-809, 2006.
4. SILVA, Maritza Lordsleem; LEONÍDIO, Ameliane da Conceição Reubens; DE FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica. *Journal of Physical Education*, v. 26, n. 2, p. 329-337, 2015.
5. DE BARROS, Mauro VG; DE ARKUS, V. Nahas. Comportamentos de risco, autoavaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. *Revista de Saúde Pública*, v. 35, n. 6, p. 554-564, 2001.
6. PARK, Subin. Associations of physical activity with sleep satisfaction, perceived stress, and problematic Internet use in Korean adolescents. *BMC public health*, v. 14, n. 1, p. 1, 2014.

Resumo expandido

Percepção da imagem corporal de escolares do 9º ano do ensino fundamental da cidade de Araranguá/SC

Maria Eduarda Nunes Garcia¹; Daniele Jeremias¹; Felipe Irineu¹; Ana Paula do Canto Justino¹; Aline Patrício Costa¹; Jenifer Lessa Werner¹; Vanusa Paulino Custódio¹; Gustavo de Oliveira¹

¹ Faculdade do Vale do Araranguá (FVA)

INTRODUÇÃO

Imagem corporal corresponde a uma representação do próprio corpo, ou seja, como o indivíduo julga ser seu corpo, não necessariamente como ele é, mas como seu corpo é visto por si mesmo. A forma pela qual os indivíduos conceituam seu próprio corpo vai de encontro com sua identidade pessoal que se forma pelas relações que estabelece, pela cultura na qual faz parte e pelo ambiente que está inserido. Os adolescentes nesta etapa da vida passam por uma série de transformações, tanto emocionais quanto físicas, principalmente ao que tange o crescimento. Levando em consideração os fatos, além da crescente influência da mídia que expõe uma imagem de corpo esbelto como adequado e necessário para a felicidade, é possível que haja certa insatisfação por parte dos adolescentes em relação à sua imagem corporal. Este tema faz parte de um estudo mais amplo desenvolvido no município de Araranguá, tendo como norte a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) que é realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) com escolares brasileiros desde 2009. A pesquisa busca coletar informações a respeito de realidades e situações relacionados à saúde dos adolescentes para identificar o panorama geral e por áreas que interferem na saúde. Tal informação tem fim na geração de intervenções positivas nos aspectos necessários. Essa pesquisa corresponde a um levantamento inicial conduzido com uma turma de escolares do 9º ano das redes de ensino municipal, estadual e privada. O projeto e questionário utilizados foram permitidos pelos Secretários de Educação, Regional e Municipal, além das direções escolares e pais.

OBJETIVO

Identificar a diferença entre gênero na percepção da imagem corporal de escolares em diferentes redes de ensino do município de Araranguá/SC.

METODOLOGIA

O estudo trata de uma pesquisa aplicada, do tipo exploratório, descritiva, transversal, de abordagem quantitativa. A amostra

contabilizou 80 escolares, sendo que por erro no preenchimento do questionário 4 (quatro) foram excluídos, totalizando participação de 76 escolares (38,2% da rede municipal, 30,2% da rede estadual e 31,6% da rede privada) sendo que 43 (56,6%) são do sexo masculino e 33 (43,4%) do sexo feminino. A assinatura do termo de consentimento para participação dos escolares foi realizada pelos pais/responsáveis. A pesquisa utilizou um questionário com perguntas objetivas sobre os comportamentos e hábitos diários dos adolescentes. Os dados foram digitados em planilhas eletrônicas no programa Microsoft Excel. Na análise descritiva frequências absoluta e relativa das variáveis retratam as resposta para compor os resultados referente ao comportamento dos escolares e percepção da imagem corporal.

RESULTADOS

Em uma das questões contidas no questionário utilizado para a realização da pesquisa, fora solicitado que os escolares respondessem de que maneira consideravam seu próprio corpo. Da amostra, 50 escolares (65,8%) responderam que possuem uma visão do próprio corpo abaixo do peso ideal (magro e muito magro), sendo 28 meninos (36,9%) e 22 meninas (28,9%). Partindo do mesmo pressuposto dos dados por gênero, em relação às redes de ensino entrevistadas, para esta resposta a municipal foi representada por 21 alunos (27,6%), a estadual por 15 alunos (19,8%), e a privada por 14 alunos (18,4%) dos que se consideram abaixo do peso ideal tendo em vista sua imagem corporal. Os que responderam que se consideram normais ou dentro do peso adequado, 6 deles foram meninos (7,9%) e 6 meninas (7,9%), totalizando 12 pessoas (15,8%). Destes 3 deles da rede municipal (3,9%), 4 escolares na rede estadual (5,3%) e 5 na rede privada (6,6%). Dos que se sentem acima do peso ideal, foram contabilizados 14 escolares (18,4%) na amostra, sendo 9 meninos (11,8%) e 5 meninas (6,6%). Nos números em relação às redes de ensino, 5 deles frequentam a rede municipal (6,6%), 4 escolares a rede estadual (5,3%) e 5 a rede privada (6,6%). Em um comparativo com a edição de 2015 da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (IBGE, 2016), com uma amostra que contemplou 10.926 escolares brasileiros, vimos um dado impor-

tante, o qual é oposto aos resultados obtidos em nível local na cidade de Araranguá. Há um total de 72,4% dos escolares brasileiros que se sentem satisfeitos com o próprio corpo, sendo a maioria pessoas do sexo masculino, a saber, 78,1%, já entre as meninas observa-se um resultado de 66,5% dos escolares entrevistados. Faz-se necessária intervenções de profissionais de saúde e do Professor de Educação Física acerca da elevada insatisfação com o próprio corpo, pois estudos relatam que os alunos, ao tratarem de questões acerca da imagem corporal, se interessam pelo assunto. Em um estudo realizado no estado do Rio Grande do Sul (FICAGNA, 2014), com uma turma de 1º ano de Ensino Médio, constatou-se que 60% dos meninos se sentem satisfeitos com o próprio corpo e entre as meninas este número sobre para 70%. Já em relação à rotina dos alunos, entre meninos e meninas 78% dos escolares mantêm uma vida ativa, tendo como atividades mais praticadas o futebol, andar de bicicleta, caminhadas e musculação. Isto mostra que uma rotina saudável influencia na autoaceitação da imagem corporal. Pelo fato de que as escolas participantes da pesquisa se encontram em regiões centrais da cidade de Araranguá/SC, estima-se que os alunos que residem em regiões periféricas, um tanto quanto distantes das unidades escolares, tenham o hábito do deslocamento ativo até a escola.

CONCLUSÃO

Percebe-se por meio dos dados obtidos através da pesquisa local, uma relevante insatisfação com a imagem corporal, onde a maioria dos mesmos declaram-se muito magros. Há um equilíbrio entre os sexos quanto ao número de pessoas que consideraram sua imagem corporal normal, trazendo uma idéia de satisfação em relação ao próprio corpo. Ainda nos dados que se referem ao número de pessoas que responderam que se sentem acima do peso ideal, vimos que há um número superior da parte dos meninos em relação às meninas. O desejo por ganhar peso, ou uma espécie de constrangimento por ainda não possuir a musculatura corporal desenvolvida devido ao processo de crescimento no qual se encontram, podem ter culminado tais resultados. Entre as meninas nota-se um acentuado

descontentamento acerca de sua imagem corporal sentindo-se em sua maioria magras. Acredita-se que a influência da mídia e o processo de crescimento dos adolescentes, assim como nos meninos, sejam fatores preponderantes por meio dos quais se observa os resultados em questão. As informações que retratam 81,8% das meninas e 86,0% dos meninos de Araranguá insatisfeitos com a imagem corporal reforçam a consideração acerca do tema, que evidencia o benefício da investigação para compreender os adolescentes nestes aspectos, buscando reconhecer os principais fatores relacionados a essa insatisfação.

REFERÊNCIAS

1. CLARO, Rafael Moreira; SANTOS, Maria Aline Siqueira; OLIVEIRA-CAMPOS, Maryane. Body image and extreme attitudes toward weight in Brazilian schoolchildren (PeNSE 2012). *Rev. Bras. Epidemiol.*, [s.l.], v. 17, p.146-157, 2014. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-4503201400050012>
2. FERNANDES, Ana Elisa Ribeiro. Avaliação da imagem corporal, hábitos de vida e alimentares em crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares de belo horizonte. 2007. 142 f. Dissertação (Mestrado), Curso de Medicina, Programa de Pósgraduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2007. Cap. 1. Disponível em: <http://www.agencia.fapesp.br/arquivos/dissertacao_ufmg.pdf>. Acesso em: 06 out. 2016.
3. FICAGNA, Juliana Bão. Imagem corporal e adolescência no contexto da educação física escolar. 2014. 42 f. TCC (Graduação), Curso de Educação Física, Dhe – Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí/RS, 2014. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2153/juliana_ficagna_TCC.pdf?sequence=1>. Acesso em: 13 out. 2016.
4. MARTINS, Denise da Fonseca; NUNES, Maiana Farias Oliveira; NORONHA, Ana Paula Porto. Satisfação com a imagem corporal e autoconceito em adolescentes. *Psicologia: Teoria e Prática*, v.1, n.1, p.94-105, 2008.
5. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE 2015. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro : IBGE, 2016. 132 p. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2016.

Palavras-chave

Imagem Corporal; Estudantes; Satisfação pessoal.

Resumo expandido

Incidência do consumo de bebidas alcoólicas e cigarro em escolares de criciúma

Ian Rabelo Gabriel¹; Eduarda Valim Pereira¹; Leandro Fernandes Maffei¹; Geiziane Laurindo de Morais¹; Maria Helena Pedroso¹; Joni Marcio de Farias¹

¹ Grupo de estudo e pesquisa em promoção da saúde (GEPPS), Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

No mundo contemporâneo o consumo de álcool e drogas ilícitas vem sendo um problema para a sociedade, com crescente consumo nos adolescentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2008) é cada vez mais precoce a exposição de crianças e adolescentes a comportamentos que desencadeiam o aparecimento de fatores de risco (álcool e drogas) que levam a doenças cardiovasculares, a diabetes e ao câncer. De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente, é proibido vender, fornecer, servir, ministrar ou entregar, ainda que gratuitamente, de qualquer forma, a criança ou a adolescente, bebida alcoólica ou, sem justa causa, outros produtos cujos componentes possam causar dependência física ou psíquica¹. O presente estudo tem como objetivo analisar o consumo de álcool e drogas ilícitas em adolescentes em idade escolar, através da análise de parâmetros que compunham um questionário sobre o estado de saúde dos mesmos.

METODOLOGIA

Neste estudo participaram da pesquisa 654 escolares com faixa etária entre 11 a 18 anos, do quinto ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio, de escolas públicas, municipais e privadas. A atividade foi iniciada com a autorização dos responsáveis das escolas participantes. Os alunos selecionados aleatoriamente para compor amostra, eram encaminhados para outro ambiente onde foi aplicado o instrumento de pesquisa com todos ao mesmo tempo. A amostra foi selecionada aleatoriamente e de acordo com a chamada ofertada pela escola. Este é um recorte de um projeto maior que visa traçar um perfil dos escolares da cidade de Criciúma. Neste momento, trata-se apenas dos dados sobre consumo de bebidas alcoólicas e cigarro, instrumento construído pelos próprios autores levando em consideração questões utilizadas pelo IBGE.

RESULTADOS

Quantificando o uso de bebidas alcoólicas em doses (sendo uma dose: uma taça de vinho ou uma lata de cerveja). Destes, 510 não ingeriram 5 ou mais doses de bebidas alcoólicas em uma mesma ocasião nos últimos 30 dias (52,4% feminino e

46,6% masculino), e 144 responderam que ingeriram alguns dias (52,8% masculino e 47,2% feminino), com inexpressiva diferença entre escola pública (44,4%) e particular (49,3%) e expressiva em relação a municipal (6,3%), com valor de $p=0,030$. Quando perguntado se eles ingeriam 4 ou mais doses em uma mesma ocasião, 231 responderão que “sim” (48,5% masculino e 51,5% feminino), maioria escola pública (50,6%), e 423 responderão que “não” (48,9% masculino e 51,1% feminino), com $p=0,826$. Tratando da ingestão média de álcool por semana 75 responderão que ingerem mais de 13 doses (50,7% masculino e 49,3% feminino), com inexpressiva diferença entre escola pública (41,3%) e municipal (41,3%) e expressiva em particular (17,3%) e 579 menos de 13 doses (48,5% masculino e 51,5% feminino), com $p=0,487$. Na abordagem do item cigarro, 57 responderam “sim” quando questionados se fumam atualmente (56,1% masculino e 43,9% feminino), destes a maioria de escola pública (42,1%), e 597 responderão “não” sobre a mesma pergunta (48,1% masculino e 51,9% feminino), significância de $p=0,020$. No mesmo item foi questionado a idade que consumiu o primeiro cigarro, 611 responderam que nunca fumaram (48,6% masculino e 51,4% feminino), e 43 mais de 8 anos (51,2% masculino e 48,8% feminino), a maior parte de escola pública (60,5%), com $p=0,518$.

DISCUSSÃO

Segundo estudo feito por Garcia (2015) no qual participou 210 adolescentes (escolares) de 10 a 14 anos, com média de idade de 148 meses, entre a 5ª e a 7ª séries do ensino fundamental. Em relação à experimentação de drogas ilícitas, 6,6% já haviam experimentado cigarro, 0,95% fumava com regularidade (pelo menos um cigarro por dia) e 44,7% conviviam com pelo menos um fumante em casa. Quanto ao álcool, 20% já haviam experimentado e 0,48% bebiam com regularidade. Em associação com o presente estudo, a incidência de consumo de álcool é maior em escolas públicas, com menor diferença a escolas particulares, e grande alteração quando comparadas com escolas municipais. Segundo Silva (2011) percebe-se que as bebidas alcoólicas são usadas pelos adolescentes de forma abusiva e que este uso ocasiona um prazer que o jovem busca

intensificar com o uso de drogas mais pesadas. Assim como o álcool o consumo de cigarros também foi maior em escolas públicas, uma explicação provável é falta de informação sobre os riscos e políticas públicas eficazes sobre tal tema.

CONCLUSÃO

A incidência de usuários de álcool foi de 20% e de cigarro 8%, um número alarmante partindo do princípio que eles são menores de idade. A diferença entre meninas e meninos não foi significativa. Entre as escolas foram predominantemente maior o consumo em escolas públicas, o que evidencia o fato. Esses resultados contribuem para as futuras modificações nos protocolos de avaliações, para que o mesmo seja mais efetivo

Palavras-chave

Escolares; Bebidas alcoólicas; Drogas Ilícitas.

Financiamento

Unesc

nos parâmetros estudados. O assunto carece de maior pesquisa pela relevância que tem dentro do contexto social do país.

REFERENCIAS

1. World Health Organization. Inequalities young people's health: key findings from the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2005/2006 survey fact sheet. Copenhagen: World Health Organization; 2008.
2. Art. 243 do Estatuto da Criança e do Adolescente - Lei 8069/90. Redação dada pela Lei nº 13.106, de 2015.
3. GARCIA, Denise Máximo et al . Estado nutricional, autopercepção do estado nutricional e experimentação de drogas lícitas em adolescentes. Rev. paul. pediatr., São Paulo , v. 33, n. 3, p. 332-339, Sept. 2015 .

Resumo expandido

Controle glicêmico, nível de atividade física, farmacoterapia e comportamento alimentar de diabéticos que fazem automonitoramento domiciliar de glicemia capilar

Bruno Giglio de Oliveira¹; Camila Malinoski Silva²; Diego Spinoza³; Leonardo Augusto Becker⁴; Patrícia Lyjak²

¹ Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso. PUC-PR; ² NASF – Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba; ³ Programa de pós-graduação em Saúde Coletiva (UFPR). Secretaria Municipal da Saúde de Curitiba-PR; ⁴ Residência Multiprofissional em Saúde do Idoso. PUC-PR. Universidade de Pernambuco. Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UPE/UFPA. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde. Recife, Brasil.

INTRODUÇÃO

Dados da Pesquisa Nacional de Saúde estimaram que em 2013, no Brasil, 6,2% da população com 18 anos ou mais referiram diagnóstico médico de diabetes¹. Em Curitiba a prevalência referida é de 8,1%, sendo maior entre os homens². Estudos demonstram que o controle metabólico tem função importante no combate ao surgimento ou à progressão de complicações crônicas associadas à doença. O auto monitoramento domiciliar de glicemia é preconizado para pacientes que usam insulina, pois melhora o entendimento do efeito da alimentação e exercícios físicos sobre a glicemia.

OBJETIVOS

O objetivo deste estudo piloto foi avaliar o controle glicêmico, nível de atividade física, comportamento alimentar e farmacoterapia dos usuários portadores de diabetes, em uso de insulina, que possuem o equipamento para auto monitoramento domiciliar de glicemia capilar (AMCG).

MÉTODOS

O estudo foi dividido em duas fases, sendo que na primeira foram obtidos dados da glicemia capilar, através do software OneTouch® Diabetes Management, de todos os usuários que possuem o equipamento para AMCG. As metas terapêuticas utilizadas como parâmetro foram aquelas estabelecidas pela Sociedade Brasileira de Diabetes e definidas de forma automática pelo software referido, nas seguintes categorias: hipoglicemia (abaixo de 70mg/dL), abaixo da meta (70 a 100mg/dL) e acima da meta (acima de 180mg/dL). Posteriormente, na segunda fase, foram selecionados para a intervenção 4 usuários (2 homens e 2 mulheres), mediante sorteio, que atendessem o critério de possuir dados de hemoglobina glicada (HbA1c) acima dos valores de referência. As medidas de HbA1c foram obtidos através do prontuário eletrônico do município. Os dados do nível de atividade física foram obtidos através do

monitor de atividade Tanita® AM-150. As informações sobre comportamento alimentar e farmacoterapia foram avaliadas mediante consulta individual.

RESULTADOS

O total de dados avaliados foram referentes a 146 usuários. No conjunto de pacientes o percentual de medidas de acordo com as categorias foi: acima da meta 53,8%, abaixo da meta 4,14% e hipoglicemia 2,45%. Em relação aos 4 sujeitos expostos a intervenção, o número médio de passos realizado pelos participantes variou entre 18.332 e 1.993, sendo que 3 dos participantes não atingiram o mínimo recomendado de 10.000 passos diários. Ao todo, foram identificados 14 problemas farmacoterápicos, numa média de 3,5 por usuário, principalmente relacionados a administração e adesão do paciente ao tratamento, sendo registradas 33 intervenções farmacêuticas. Todos os usuários apresentaram inadequações tanto quantitativamente quanto qualitativamente no comportamento alimentar.

CONCLUSÃO

Com base nos dados obtidos, conclui-se que apesar de os indivíduos terem o aparelho para controle glicêmico, o qual é reconhecido que o entendimento sobre a glicemia, é necessário rever os processos de trabalho dirigidos aos usuários diabéticos para um melhor aproveitamento da tecnologia disponível na busca por um controle glicêmico adequado desses pacientes. Capacitar os profissionais da saúde para entender o funcionamento do software e orientar o paciente quanto aos resultados do controle glicêmico, usar de um local adequado para esta orientação, realizar periodicamente encontros com os pacientes para promover palestras de educação em saúde (intervenções multiprofissionais) e trabalhar de forma individualizada com cada indivíduo, respeitando suas individualidades biológicas e psicossociais, para que os mesmos aprendam a usar o equipamento de forma adequada e entendam a importância

da atividade física, alimentação e medicamentos no seu tratamento são ações que devem ser tomadas para que a mudança de comportamento seja efetiva.

REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2013: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas – Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2014.
2. BRASIL. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2015
3. Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretriz da Sociedade Brasileira de Diabetes, 2015/2016. Disponível em <http://www.diabetes.org.br/sbdonline/images/docs/DIRETRIZES-SBD-2015-2016.pdf>

Palavras-chave

Diabetes Mellitus, Atividade Motora, Farmacoterapia e Comportamento Alimentar

Resumo expandido

Relação do IMC com níveis de aptidão física de escolares

Luana Cademartori Minghelli¹; Joni Márcio de Farias²

¹ Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva Universidade do Extremo Sul Catarinense

INTRODUÇÃO

A adolescência é marcada pelo período de transição entre a infância e idade adulta dando sequência a um processo dinâmico que se inicia com o nascimento (ALMEIDA et al., 2007). Trata-se de uma etapa de crescimento e desenvolvimento do ser humano, marcada por grandes transformações físicas, psíquicas e sociais (CARNEIRO et al., 2015). Além disso, estar apto fisicamente se traduz em apresentar condições para um bom desempenho motor quando submetido a situações que envolvam esforços físicos (GUEDES e GUEDES, 1995). Ela possui duas formas de abordagem: aptidão física relacionada à performance motora e aptidão física relacionada à saúde (NAHAS, 2013). A literatura aponta uma forte associação entre aptidão física relacionada à saúde e o funcionamento orgânico, ou seja, se houver níveis de aptidão física satisfatórios haverá diminuição na incidência de fatores de risco relacionados com algumas doenças (GUEDES e GUEDES, 1995a).

OBJETIVO

Este trabalho tem como objetivo relacionar o índice de massa corporal (IMC) com os níveis de aptidão física de escolares.

METODOLOGIA

A amostra foi constituída por 11 adolescentes do sexo feminino com idade média de $11,91 \pm 1,76$ matriculadas na Escola Municipal de Ensino Fundamental Erico Nonnenmacher, localizada no município de Criciúma - SC, no Bairro Paraíso, participantes do projeto "Movimento Consciente", o qual acontece em período contra turno na própria escola e desenvolve práticas esportivas duas vezes por semana, com duração de 60 minutos. Para avaliação da aptidão física, foi utilizado o instrumento do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR). A aptidão física para a saúde foi avaliada por meio da composição corporal (peso, altura e IMC), aptidão cardiorrespiratória (teste de caminhada/corrida dos 6 minutos), flexibilidade (teste sentar e alcançar) e resistência muscular localizada (Nº de abdominais em 1 minuto - Sit-up). A aptidão física para o desempenho esportivo foi avaliada por meio da força explosiva de membros superiores (Arremesso de medicineball -2 kg), força explosiva de membros inferiores (Salto horizontal em

distância), agilidade (Teste do quadrado -4 metros de lado) e Velocidade (Corrida de 20 metros).

RESULTADOS

Como resultados foi encontrado nos testes de aptidão física para a saúde a média de $42,56\text{kg} \pm 15,20$ para massa corporal e $1,43\text{m} \pm 0,10$ para a estatura das adolescentes, $20,22\text{m}^2 \pm 4,26$ para o Índice de Massa Corporal (IMC), $225,50\text{m} \pm 15,95$ para o teste de caminhada/corrida dos 6 minutos, $36,18\text{cm} \pm 7,76$ para o teste de flexibilidade sentar e alcançar, $24,55\text{abd} \pm 7,79$ para o teste Sit-up. Se tratando da aptidão física para o desempenho esportivo foi encontrado a média de $2,70\text{m} \pm 0,60$ no teste de arremesso de medicineball, $1,45\text{m} \pm 0,24$ para o salto horizontal em distância, $7,61\text{s} \pm 0,68$ para o teste do quadrado e $4,60\text{s} \pm 0,38$ para a corrida de 20 metros. Analisando a relação de IMC com os valores de cada teste avaliado, foi encontrado correlação positiva do IMC com a flexibilidade ($p=0,388$), força explosiva de membros superiores ($p=0,755$), força explosiva de membros inferiores ($p=0,148$) e agilidade ($p=0,288$).

DISCUSSÃO

Apesar da correlação positiva do IMC com a flexibilidade encontrada nessa pesquisa, um estudo que buscou verificar a influência da idade cronológica, medidas antropométricas, composição corporal e maturação sexual não encontrou correlação significativa entre a massa corporal e estatura com o teste de sentar e alcançar de 2604 escolares do sexo feminino (MINATTO et al, 2010). Se tratando da correlação entre o IMC e a força explosiva de membros inferiores e superiores, um estudo com o objetivo de verificar a associação entre as variáveis antropométricas e de composição corporal e a força muscular dos membros inferiores e superiores em adolescentes identificou que adolescentes obesas têm maior força muscular absoluta tanto nos membros inferiores como nos membros superiores que às não-obesas (LOPES et al, 2013) corroborando com o achado dessa pesquisa. Entendendo a agilidade como a capacidade de um indivíduo executar trocas rápidas de direção pode-se justificar a correlação positiva entre o IMC e níveis de agilidade encontradas nesse estudo, pois é possível que adolescentes com sobrepeso tenham maior dificuldade de realizar

movimentos rápidos devido ao excesso de tecido adiposo.

CONCLUSÃO

Conclui-se com essa pesquisa que existe a probabilidade do IMC influenciar nos níveis de aptidão física de escolares, porém são necessárias maiores investigações.

REFERÊNCIAS

1. CARNEIRO, Rithianne Frota et al. Educação sexual na adolescência: uma abordagem no contexto escolar. *Sanare -Revista de Políticas Públicas*, v. 14, n. 1, 2015.
2. GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. Atividade física, aptidão física e saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.
3. GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES: AVALIAÇÃO REFERENCIADA POR CRITÉRIO. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 1, n. 2, p. 27-38, 1995a.
4. LOPES, Wendell et al. Influência da obesidade na força muscular de membros inferiores e superiores em adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 18, n. 6, p. 720, 2013.
5. MINATTO, Giseli et al. Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influências na flexibilidade. *Rev bras cineantropom desempenho hum*, v. 12, n. 3, p. 151-8, 2010.
6. NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. *Midiograf*, 2013.

Palavras-chave

Aptidão física; Adolescente; Índice de Massa Corporal.

Resumo expandido

Perfil físico de pessoas com síndrome de down ingressantes em um programa de treinamento de atletismo em Araranguá/SC

Vanusa Paulino Custódio¹; Jenifer Lessa Werner¹; Juliana Valente¹; Priscila Roberta Cardoso²; Maria Eduarda Nunes Garcia²; Ana Paula do Canto Justino²; Daniele Jeremias²; Gustavo de Oliveira³

¹ Universidade de Pernambuco. Programa Associado de Pós-graduação em Educação Física UPE/UFPB. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde. Recife; Brasil.

INTRODUÇÃO

As pessoas com Síndrome de Down (SD) sofrem uma modificação ainda na sua formação uterina, no processo de divisão cromossômica das células. Dentre suas características mais comuns estão a deficiência intelectual (variando o grau de pessoa para pessoa) e a hipotonia muscular, seguidas por problemas nos aparelhos cardiovascular, respiratório e ortopédicos. Eles possuem semelhanças, mas trazem consigo traços genéticos dos pais, como cor dos olhos, cabelos, estatura que as caracteriza. Pessoas com SD e que praticam atividades físicas têm como resultado todos os benefícios conhecidos de uma prática regular, podendo intensificar suas capacidades físicas de força/resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, incluindo de um modo geral benefícios nos aspectos físicos e sociais. O treinamento esportivo se identifica como uma das práticas físicas que depois da iniciação e permanência, promove ganhos de força muscular, resistência física, agilidade e coordenação, contribuindo também, para a melhora no convívio social e auto estima. O atletismo é uma das possibilidades esportivas para as pessoas com SD, pois mantém as mesmas provas da modalidade convencional, dessa forma, o treinamento das pessoas com SD é semelhante ao realizado por atletas do atletismo olímpico. Porém, incluir as pessoas com SD no atletismo não significa buscar somente resultados em nível de rendimento esportivo, mas pensar na melhora que elas terão em suas funções motoras auxiliando em seu dia a dia. O esporte se adéqua como uma ferramenta para oportunizar a socialização e a inclusão de pessoas sem e com deficiência. A atitude recomendada é a inclusão das pessoas com SD em escolinhas de treinamento que forneçam acompanhamento adequado fomentando essas progressões, pois quando elas participam de programas onde existe a execução de exercícios físicos há melhora da aptidão física. Neste caso das pessoas com SD, o atletismo vem como modalidade esportiva que tem regras e movimentos próprios do esporte para desenvolvimento físico geral. Embasado nesse contexto foi desenvolvido um projeto de treinamento físico na modalidade de atletismo para pessoas com SD. A intenção do mesmo

é proporcionar três meses de treinamento para avaliar as alterações na aptidão física relacionada à saúde dos participantes.

OBJETIVO

Identificar o perfil físico de pessoas com SD ingressantes em um programa de treinamento de atletismo na cidade de Araranguá/SC.

METODOLOGIA

A pesquisa é de natureza aplicada, caracterizando-se como quantitativa, de cunho descritiva. Aos procedimentos técnicos é uma pesquisa empírica de cunho quase experimental, com intervenção prática. A amostra do estudo é composta por 6 (seis) pessoas com SD, do gênero masculino, que aceitaram participar do treinamento com idade de 16 a 26 anos. Todos os participantes e seus pais ou responsáveis foram esclarecidos da pesquisa aceitando participar do estudo com assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Da amostra foram avaliadas massa corporal (kg), estatura (m), IMC (kg/m²), perímetro do abdômen (cm), teste de flexibilidade (sentar e alcançar com banco) e teste de caminhada de 6 minutos. O teste de caminhada de 6 minutos tem sua recomendação à pacientes com doenças crônicas, sendo utilizado em pessoas com SD, pois a caminhada classifica-se como uma atividade da vida diária dos participantes, onde todos puderam executar. Os avaliados não podem correr apenas caminhar, mas se sentirem algum desconforto ou cansaço podem parar para descansar e depois dar continuidade. Foram utilizadas duas equações para determinar a previsão da distância percorrida no teste (DTC6), como referências para análise dos resultados. A equação internacional de Enright e Sherrill (1998) está determinada como DTC6-1 e a equação para brasileiros de Iwama e colaboradores (2009) como DTC6-2. Os dados coletados foram tabulados em planilhas eletrônicas, e utilizado o programa SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), em sua versão 22, para cálculos e estatística. Para análise descritiva utilizou-se de valores médios, desvio padrão, mínimo e máximo para determinação do perfil da amostra. O grau de correlação linear entre duas variáveis quantitativas foi verificado pelo tes-

te de Pearson, com nível de significância adotado 5% ($p < 0,05$). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Unesc (Universidade do Extremo Sul Catarinense) sob parecer número 1.617.748.

RESULTADOS

Com a primeira avaliação, fora adquirido informações essenciais para o acompanhamento e treinamento dos participantes, desenvolvendo o perfil dos mesmos. Os dados antropométricos estão apresentados na Tabela 01.

TABELA 1 – Dados Antropométricos das pessoas com SD ingressantes.

	Massa (kg)	Estatura (m)	IMC (kg/m ²)	Perímetro Abdômen(cm)
Média	67,25	1,53	28,86	96,60
DP	8,31	0,08	3,92	7,86
Mínimo	52,50	1,42	24,68	86,60
Máximo	75,50	1,62	32,89	104,60

DP: Desvio Padrão.

Analisando os dados antropométricos podemos perceber que dos seis participantes, três estão com obesidade grau I, dois sobrepeso e apenas um peso normal, e a média enquadrando-se na classificação sobrepeso. Evidencia-se a necessidade da prática de exercício físico pra redução da massa corporal, diminuindo os índices de gordura corporal e mantendo a massa muscular para melhorar essa realidade. O perímetro do abdômen classifica dois como aumentados, dois aumentados substancialmente e dois dentro do recomendado à saúde. Já na tabela 02 observamos os valores referentes aos testes físicos realizados.

As pessoas com SD apresentam um flexibilidade facilitada, comprovando-se nos resultados, pois apenas um ficou classificado como regular, dois dentro da média e três como ótimo. A classificação utilizada para o teste de flexibilidade corresponde a mesma padronizada para pessoas sem deficiência, pois não foram encontradas classificações específicas para brasileiros com SD. No teste de caminhada de 6 minutos (TC6), nenhum dos participantes atingiu a distância prevista em ambas as equações. Os resultados alcançados se aproximaram mais da previsão internacional, ficando a média abaixo em 96,03 metros da estabelecida. A correlação entre os dados das pessoas com SD apresentou valores significativos entre as variáveis IMC e perímetro do Abdômen ($0,917$; $p=0,010$), e entre os resultados do teste de flexibilidade e a distância percorrida na caminhada ($0,930$; $p=0,007$). Conclui-se, baseado nos resultados da primeira avaliação, que mais de 80% da amostra apresenta sobrepeso ou obesidade e aproximadamente 65% destes estão com o perímetro do abdômen acima do recomendado à saúde. Quanto a aptidão física, as variáveis apresentam correlação no seu desenvolvimento,

Palavras-chave

Síndrome de Down; Atletismo; Aptidão Física.

e classificando-as separadamente evidenciam boa flexibilidade e índices abaixo do esperado para a resistência cardiorrespiratória.

TABELA 2 – Dados dos Testes físicos das pessoas com SD ingressantes.

	Flexibilidade (cm)	Distância 6 minutos (m)	DTC6-1 (m)	DTC6-2 (m)
Média	35,11	519,44	615,47	641,81
DP	5,50	58,26	58,80	7,42
Mínimo	30,33	460,95	559,67	635,97
Máximo	46,00	628,27	703,05	654,43

DP: Desvio Padrão; DTC6-1: previsão da distância percorrida no teste internacional; DTC6-2: previsão da distância percorrida no teste para brasileiros.

CONCLUSÃO

A amostra compõe-se por pessoas com baixo nível de atividade física e que necessitam de um estímulo em prol da saúde, pois nenhum dos participantes tinha esse hábito com regularidade. Nos treinamentos de atletismo, as atividades têm o objetivo de contribuir no desenvolvimento da força, resistência muscular e cardiorrespiratória, pois são componentes da aptidão relacionada à saúde e das quais se tem a intenção de melhorar e progressão. Ao término dos treinamentos, espera-se evidenciar de que forma os resultados do atletismo interferem em relação a aptidão física. A pesquisa pode contribuir para a construção de programas de intervenção, com a possibilidade de desenvolver uma prática apropriada e destinada a treinamentos de atletismo específicos para pessoas com SD.

REFERÊNCIAS

1. BISSOTO, Maria Luíza. Desenvolvimento cognitivo e o processo de aprendizagem do portador de síndrome de down: revendo concepções e perspectivas educacionais. Ciências & Cognição, v.4, p.80-88, 2005.
2. DOURADO, Victor Zuniga. Reference Equations for the 6-Minute Walk Test in Healthy Individuals. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v.96, n.6, p.128-138, 2011.
3. ENRIGHT, Paul L.; SHERRILL, Duane L. Reference equations for the six-minute walk in healthy adults. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, v.158, p.1384-1387, 1998.
4. IWAMA, A. M.; ANDRADE, G. N.; SHIMA, P.; TANNI, S. E.; GODOY, I.; DOURADO, V. Z. The six-minute walk test and body weight-walk distance product in healthy Brazilian subjects. Brazilian Journal of Medical and Biological Research, v.42, n.11, p.1080-1085, 2009.
5. RIBEIRO, Diego Cozer da Motta. Atletismo para portadores de síndrome de down. 2006. 54 f. TCC (Graduação), Curso de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba/PR.
6. SILVA, Maria de Fátima Minetto Caldeira; KLEINHANS, Andréia Cristina dos Santos. Processos cognitivos e plasticidade cerebral na síndrome de down. Revista Brasileira de Educação Especial, v.12, n.1, p.123-138, 2006.

Resumo expandido

Desafios na tutoria de professores de educação física na residência multiprofissional em saúde

Susane Graup¹; Phillip Vilanova Ilha¹

¹ Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Coletiva, Universidade Federal do Pampa (Unipampa)

INTRODUÇÃO

O novo conceito de assistência à saúde baseado nos princípios do Sistema Único de Saúde (SUS) tem requerido a reformulação da atuação profissional na Atenção Básica (AB). Neste cenário, surge a proposta de atuação em equipe multiprofissional na assistência ao usuário, pautada numa modalidade de trabalho coletivo que se baseia na comunicação e na transversalidade, na qual a troca de saberes é necessária entre os diferentes profissionais para atingir o objetivo comum que é a saúde do paciente (BRASIL, 2006).

No entanto, é possível observar que, na prática, a prestação dos serviços de saúde ainda está enraizada em um modelo tradicional, centrado no atendimento médico e na busca pelo medicamento, consistindo em uma cultura assistencialista com um paradigma ultrapassado. Desta forma, é urgente a necessidade de superar esta perspectiva restrita com enfoque na doença e não no sujeito como um todo, sendo preciso entender a complexidade e a multicausalidade acerca dos problemas de saúde e criar estratégias que articulem ações efetivas para produzir saúde, de acordo com a especificidade de cada usuário e do contexto ao qual pertence (BRASIL, 2013).

Neste sentido, existem diferentes formas de realização do cuidado multiprofissional, já que este se configura de acordo com as necessidades do usuário e da interação interdisciplinar dos profissionais que compõe a equipe. Assim, para garantir esta relação multiprofissional frente a esta nova configuração de atenção à saúde, o SUS, por meio do Ministério da Saúde juntamente com o Ministério da Educação, desenvolveu o Programa de Residência Multiprofissional em saúde (BRASIL, 2006) que possibilitou a inserção de diferentes categorias profissionais para integrar as equipes de referência das Estratégias de Saúde da Família na Atenção Básica (BRASIL, 2005), inclusive o professor/profissional de Educação Física (PEF).

Entretanto, é necessário destacar que a inserção do PEF no campo da saúde encontra diversas dificuldades, pois, ainda há uma visão limitada sobre as possibilidades de sua atuação, um desconhecimento a respeito de sua formação, assim como, de suas habilidades e competências. Neste sentido, este estudo tem por objetivo apresentar reflexões sobre os desafios na tutoria dos professores de Educação Física na Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Uruguaiana/RS.

MÉTODO

As atividades norteadoras da reflexão são oriundas da expe-

riência de tutoria no Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Coletiva (PRIMUS) nos últimos dois anos (2015-2016), período equivalente à implementação do Programa no município de Uruguaiana/RS.

Vale destacar que o PRIMUS é vinculado ao Programa de Residência Multiprofissional em Saúde e em Área Profissional da Saúde da Universidade Federal do Pampa (Unipampa) que engloba outros três programas: Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Saúde Mental Coletiva, Programa de Residência Integrada Multiprofissional em Urgência e emergência e Programa de Residência Integrada em Medicina Integrada, que totalizam 48 alunos matriculados, sendo 4 da Educação Física.

No PRIMUS temos dois residentes PEF (um no primeiro ano - R1 e outro no segundo de Residência - R2), que trabalham em equipe multiprofissional composta também por enfermeiros, nutricionistas, fisioterapeutas e assistentes sociais, totalizando 10 residentes. A inserção destes se deu em diferentes locais de assistências, sendo elas: duas Estratégias de Saúde da Família (ESF) e uma Policlínica de Saúde. As atividades das ESFs englobam o Programa Saúde na Escola (PSE) das escolas do território adstrito, além das demandas específicas da unidade. Na policlínica o trabalho é realizado com usuários que precisam de atendimento com média complexidade, sendo trabalhado mais especificamente no eixo profissional.

As atividades dos residentes correspondem a 60 horas de trabalho semanal, sendo 48 horas práticas e 12 teóricas, os quais são trabalhados com atividades transversais (todos os Programas), no eixo de concentração (PRIMUS) e no eixo profissional (Educação Física, no caso).

Para a realização da tutoria são realizados encontros semanais, voltados para a orientação das atividades e discussão de casos apresentados. Nestes encontros são trabalhadas temáticas que norteiam o trabalho prático.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A inserção do PEF nas atividades se deu a partir do conhecimento da rede de atenção à saúde do município e do diagnóstico social de saúde, no qual se conheceu a realidade dos territórios adstritos à ESFs, bem como, dos determinantes sociais de saúde.

A partir do diagnóstico feito por meio de visitas domiciliares e por atividades nas Unidades Básicas de Saúde, foi possível identificar que a prevalência de hipertensão e diabetes, associada ao excesso de peso são os principais problemas encon-

trados nos usuários da Atenção Básica. Neste sentido, foram elaboradas estratégias para auxiliar no combate aos fatores de risco destas doenças, dentre eles, grupos de atividade física. Desta forma, vale destacar que de acordo com as diretrizes do Conselho Federal de Educação Física (2010), a atuação específica do PEF no âmbito da saúde pode ser pautada em intervenções de práticas corporais e exercícios físicos, além de orientações e prescrição de atividade física, principalmente abrangendo as doenças crônicas não transmissíveis, mas também, em ações integradas com uma equipe multiprofissional.

Com base nestes achados, começaram os desafios de conquistar espaço junto à equipe da ESF. Este momento foi o mais difícil no transcorrer do trabalho, pois os

residentes PEF se sentiam subutilizados, uma vez que a procura e as demandas para as demais profissões existiam e, nenhuma atividade, por parte da equipe, era elaborada pensando a inserção deste profissional no trabalho.

Os professores de Educação Física deste município, que atuam na secretaria de Saúde, trabalham de forma itinerante em um projeto denominado DANT`S (Doenças e agravos não transmissíveis), ministrando sessões de atividade física de duas a três vezes por semana e, desta forma, não se inserem em outras atividades nas ESFs. Este fato converteu-se em uma barreira, que precisou ser superada para que o residente conseguisse seu espaço.

Como supracitado, os atendimentos são pautados no modelo médico de tratamento e não como forma de prevenção, o que vai contra à algumas prerrogativas da atenção básica que é composta por várias ações de saúde, individuais e/ou coletivas que englobam a prevenção de agravos e doenças e a promoção e proteção da saúde com o objetivo de desenvolver uma atenção integral que impacte na situação de saúde e autonomia das pessoas e nos determinantes e condicionantes de saúde das coletividades (BRASIL, 2012).

Desta forma, as orientações sobre a inserção no espaço de trabalhado, tipos de atividades a ser realizada, a incorporação em atividades já estabelecidas, foram desafiadoras, pois modificar hábitos é mais difícil do que criar novos. Vale destacar, que muitas das ações planejadas e pactuadas não foram postas em prática por falta de adesão do usuário ou por dificuldades na equipe. Mesmo assim, optamos por utilizar a promoção da saúde como tema norteador do nosso trabalho em Educação e Saúde, considerando que o campo da saúde na AB é capaz de propiciar experiências e vivências diversificadas como trabalho com grupos (acolhimento, temático por patologia, terapêutico, convivência), atendimentos individuais, cuidado domiciliar (individual e compartilhado), projeto terapêutico singular, ações de educação e saúde (salas de espera e escola), academias da saúde, entre outros (BRASIL, 2014).

As barreiras, além de atitudinais e de falta de conhecimento das possibilidades de atuação do PEF, também são físicas, pois as ESFs não possuem locais adequados para a prática de atividades físicas, bem como, possuem carência de equipamentos. Além disso, quando estes percalços são superados, começa a dificuldade em fazer o usuário participar das ações sejam elas práticas ou teóricas.

Neste sentido, é possível destacar os grupos de Educação e Saúde de que possuem baixa adesão por parte do usuário. Nesta perspectiva, as ações começaram a ser repensadas criando estratégias que trouxessem significado para o usuário. Então, foi inserido

Palavras-chave

Atenção básica; Usuário; Professor de Educação Física.

um protocolo de avaliação nas visitas domiciliares, visando realizar um diagnóstico prévio da saúde do usuário, para convencê-lo da importância de participar dos grupos. Esta estratégia foi importante, mas muitas vezes esbarrou na falta de equipamentos, pois não existiam balanças nem esfigmomanômetros disponíveis para a realização do trabalho, o que fez com que os residentes tivessem que adquirir materiais para conseguir realizar o trabalho.

Também, é necessário destacar a dificuldade no trabalho multiprofissional, consequência de uma formação fragmentada, na qual ocorre, muitas vezes, a apropriação de alguns temas transversais em saúde, dificultando o trabalho em equipe. Ainda considerando a formação, é possível perceber que as equipes de residentes possuem dificuldades em realizar planejamentos à médio e longo prazo, pois a maioria das áreas envolvidas trabalham com demanda espontânea e não com processos de formação para educação em saúde.

Desta forma, entre as atividades teóricas trabalhadas, discutiu-se a necessidade de inserir planejamentos de ações multidisciplinares, além de discussões de casos, pois para que o trabalho seja integral e multiprofissional é necessário trazer o olhar dos diferentes profissionais.

As estratégias multiprofissionais foram, primeiramente, implantadas nas escolas, com resultados promissores, pois a equipe desenvolveu a percepção crítica e a conscientização para adoção de boas práticas para a saúde, nas crianças e adolescentes.

Atualmente, o programa está em seu segundo ano, muitas foram as conquistas, mas as dificuldades de tutoria frente ao PEF continuam, evidenciando a necessidade de educação permanente para que sua inserção seja efetiva e com qualidade.

CONCLUSÃO

As intervenções do PRIMUS estão trazendo inúmeros benefícios para a população e a inserção do PEF no cotidiano das ESFs do município de Uruguaiana está rompendo com alguns paradigmas, possibilitando à equipe compreender um pouco mais sobre a atuação deste profissional, bem como, ao usuário compreender a importância da adoção de hábitos saudáveis.

Os desafios na tutoria continuam a cada nova demanda, mas enriquecem de experiências o processo de aprendizagem, possibilitando tanto para o residente uma ampliação de sua formação, quanto para o tutor a prática na orientação de resolução de problemas em saúde coletiva.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Lei nº 11.129, de 30 de junho de 2005. Disponível em: <https://goo.gl/z0CJDF> Acesso em: 17 outubro de 2016
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde. Departamento de Gestão da Educação na Saúde. Residência multiprofissional em saúde: experiências, avanços e desafios. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Humanização. Brasília: Ministério da Saúde: 2013.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de
6. Atenção Básica. Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Brasília: Ministério da Saúde, 2014
7. CONFED. Recomendações sobre Condutas e Procedimentos do Profissional de Educação Física. Rio de Janeiro; 2010.

Resumo expandido

Os processos didáticos das aulas de ginástica: modalidade de step training

Grazielle Magnus Porto¹; Francine Costa De Bom²; Ana Maria Volpato²; Bárbara Regina Alvarez²; Elisa Pereira Souza²

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense; ² Universidade do Extremo Sul Catarinense, Núcleo Interdisciplinar de Estudos em Práticas Corporais

INTRODUÇÃO

O *step training* tem como objetivo principal o desenvolvimento do condicionamento cardiorrespiratório, caracterizando-se a priori como uma modalidade essencialmente aeróbia (AMANTÉA, 2003). A execução desse trabalho aeróbio consiste no ato de subir e descer de plataformas feitas de madeira, plástico, borracha, E.V.A. ou fibra, com alturas reguláveis, utilizando-se de movimentos coreografados e de músicas para a marcação do ritmo (JUCÁ, 1993). Para que a aula tenha seus objetivos preservados é preciso ensinar a coreografia pretendida a partir dos movimentos básicos e de menor complexidade, permitindo a conclusão de um produto final. É extremamente necessário o emprego de uma didática eficiente para viabilizar o processo de ensino e aprendizagem. Amantéa (2003) cita possibilidades metodológicas da modalidade tais como: substituição de passos simples por complexos, espera ativa, timer antecipatório e estratégia de troca de perna de comando. Contudo, os estudos em relação à aplicabilidade desses processos didáticos das modalidades de ginástica em academias, sobretudo, do *step training*, são escassos, e exigem maior aprofundamento.

OBJETIVO

O objetivo do estudo foi descrever as metodologias de ensino e aprendizagem ministradas pelos profissionais de Educação Física em academias de Criciúma/SC, além de comparar as metodologias realizadas pelos professores, com os pressupostos existentes na escassa literatura.

METODOLOGIA

O estudo qualitativo contou com uma amostra não probabilística e intencional foram os 04 professores de Educação Física das 03 academias do município de Criciúma/SC que ofereciam a modalidade em academias de ginástica no período da coleta de dados. Os professores responderam um questionário composto por perguntas abertas e fechadas, e foram observadas duas aulas completas de cada professor, com registro em diário de campo, para maior consistência das análises dos dados entre os métodos de coleta.

RESULTADOS

Os professores afirmam que a didática do professor é determinante para a formação do nível de complexidade do processo de ensino e aprendizagem das aulas de *step training*. Somente um professor citou um método didático de substituição, o qual após a conexão entre dois movimentos, substitui-se esse por outro mais complexo sucessivamente até completar a coreografia. Esse método é complexo e não indicado a iniciantes (AMANTÉA, 2003), justamente a característica do público em questão para esse docente. Os demais professores citaram entre coreografar por música, e progredir conforme os alunos acompanhem os passos coreografados, ou seja, sem qualquer menção ao aporte metodológico respaldado na literatura. Durante as observações, foi possível perceber que, esses outros professores utilizam o método da espera ativa, que segundo Amantéa (2003), ocorre quando o professor solicita que aluno permaneça em um movimento enquanto ele demonstra o próximo, para que em seguida ele prossiga na coreografia. Porém, a complexidade dos movimentos e as trocas frequentes de músicas, comprometem a efetividade desse método. A maior parte dos professores elabora a coreografia de acordo com o público presente, e mensura a intensidade da aula pelo bpm musical padronizado. Metade da amostra descaracteriza a aula de *step training* adaptando-a na forma de circuito e impedindo a fluência coreográfica. A alternância entre as pernas para permitir a fluência coreográfica e o equilíbrio dinâmico (VASCONCELLOS, 2003) é realizada pelos professores com uso excessivo da marcha, e de *taps*; toque no chão do pé que desce da plataforma e retorna subitamente a mesma; promovendo a baixa da frequência cardíaca de treinamento e ainda interrompendo a fluência da coreografia. O controle da frequência cardíaca durante o exercício físico é de extrema relevância para a promoção dos objetivos almejados pelo aluno (BELÍSSIMO, 2002). Os professores utilizam pouco os membros superiores no processo coreográfico, em caráter simples e de menor complexidade. As combinações de braços ultrapassando a linha dos ombros são utilizadas para aumentar a frequência cardíaca, porém a utilização de movimentos complexos deve ser evitada, pois exige mais tempo de dedicação e aprendizado (AMANTÉA, 2003). Aponta-se que esse recurso não consegue

ser viabilizado pela ausência de regularidade na progressão pedagógica das coreografias, que são realizadas com excesso de marcha e sem aplicabilidade de método condizente com a estruturada modalidade, exceto o professor que citou e aplicou o método de substituição. A maior parte dos professores posicionam-se de frente para os alunos e de costas para o espelho. De acordo com a literatura, o professor pode se posicionar de frente ou de costas para os alunos, não existe uma forma ideal para serem ministradas as aulas, o ideal é saber ministrar essa aula tanto de uma forma quanto de outra (AMANTÉA, 2003). Para aumentar ou diminuir a intensidade do esforço os professores utilizam o aumento da flexão do quadril, durante a coreografia e/ou aumentam ou diminuem os bpm's musicais. Porém, essa alternância não é regular, ou seja, as trocas de músicas não obedecem uma progressão e somado ao método de substituição geram complexidade durante a coreografia, engendrando sucessivos bloqueios durante a prática, interrompendo o alcance da zona alvo de treinamento (VASCONCELOS, 2003). Sobre a comunicação com os alunos todos os sujeitos conseguem antecipar os movimentos verbalmente e corporalmente motivando os praticantes a permanecerem em atividade. De acordo com as observações os sujeitos A, C e D conseguem antecipar os movimentos verbalmente configurando o método de ensino de timer antecipatório, que segundo Amantéa (2003) é a utilização de sinais verbais ou gestuais vindos do professor, visando lembrar o aluno. Porém o sujeito B não possui muita prática com a comunicação verbal, pois comunica o movimento após tê-lo realizado. Quando questionados sobre o alcance do produto final; coreografia completa; salienta-se por meio das observações que somente um professor consegue realmente chegar próximo do produto final, um professor acredita que alcança o produto final, mas, na prática isso não se efetiva. Outros dois professores afirmam que conseguem alcançar o produto final de acordo com ao perfil da turma, o que foi constatado nas observações. Em relação à permanência dos alunos durante as aulas, as alunas de dois docentes permaneceram na aula até o fim, mas não conseguiram manter o mesmo ritmo da aula sempre, pois os professores colocaram alguns passos mais avançados, típico do método em que tra-

balham, o de substituição (AMANTÉA, 2003). As alunas paravam para poder observar o professor e aprender a coreografia. Os alunos dos outros dois professores, também tiveram um pouco de dificuldades de acompanhar a aula, a maioria eram alunos iniciantes e a aula estava em nível complexo.

CONCLUSÃO

Portanto, há uma carência de conhecimento metodológico com respaldo na literatura. A didática empregada não promove acessibilidade e permanência em aula, inviabilizando um alcance dos objetivos relacionados ao condicionamento físico dos praticantes. A descrição dos métodos parece estar atrelada ao simples fazer e executar por mera repetição, sem a aplicabilidade de procedimentos com vistas a aprendizagem efetiva, por esse motivo, a presença de muitos bloqueios. Outra justificativa para a didática incipiente é a descaracterização da aula de *step training*. É imprescindível também que as academias ofereçam horários para turmas iniciantes separadas das turmas avançadas para facilitar a progressão pedagógica. Sugerem-se novos estudos com amostras maiores e com recursos audiovisuais. São limitações do estudo a carência de literaturas que explorem com maior profundidade os métodos de ensino e aprendizagem do *step training*, para além daquelas que foram aqui tratadas, além de pesquisas sobre as metodologias de ensino e aprendizagem dessa modalidade com diferentes públicos, sendo portando novas searas para o desenvolvimento científico dessa área de conhecimento da Educação Física.

REFERÊNCIAS

1. AMANTÉA, M. Step Force-A Verdadeira Aula de Step. Ed Física, Esporte, Saúde, 2003.
2. BELLISSIMO, V. Pedagogia do Step para iniciantes: utilizando coreografias. 2002. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, São Paulo.
3. JUCÁ, M. Aeróbica e step: bases fisiológicas e metodologia. In: Aeróbica e step: bases fisiológicas e metodologia. Sprint, 1993.
4. VASCONCELOS, L. H. G. Step Training: Uma Revisão Bibliográfica. 2003. 81 f. Monografia (Licenciatura plena em Educação Física) – Universidade de Pernambuco, Recife.

Palavras-chave

Step Training; Ensino; Aprendizagem; Ginástica

Resumo expandido

Proporcionando a inclusão através do esporte de orientação

Carlos Luciano da Silveira Alves¹; Bruna Medina de Quevedo¹; Mauren Bergmann¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa), Campus Uruguaiiana

INTRODUÇÃO

O presente trabalho foi desenvolvido em uma escola pública do município de Uruguaiiana-RS, com duas turmas do 9º ano do Ensino Fundamental, durante um semestre. Foi tematizado o Esporte de Orientação, que é uma recente modalidade esportiva onde a natureza é o seu espaço de jogo e cada vez ganha mais força e visibilidade no País, incorporando-se facilmente às disciplinas escolares, através de suas vertentes Pedagógica e Ambiental. De acordo com as regras da Confederação Brasileira de Orientação (CBO, 2016), é um esporte no qual os competidores percorrem uma pista de forma livre através do terreno, auxiliados por um mapa e uma bússola, onde devem percorrer no menor tempo possível uma série de pontos de controle distribuídos no campo de jogo. Considerando que o Esporte de Orientação é uma das manifestações da cultura corporal de movimento, prevista nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs), com possibilidades de incluir os alunos com deficiências na cultura corporal do movimento, podendo superar o panorama histórico da Educação Física escolar em relação à seleção entre aptos e inaptos, fortes de fracos, velozes de lentos, evitando a exclusão, com flexibilidade, adequação de atividades, materiais e espaços a fim de favorecer a inclusão de todos. (BRASIL, 1998). Darido e colaboradores (2001), traça um perfil pouco depois da inserção dos PCNs, onde fala-se em exclusão, discriminação e outros, dizendo que em Educação Física, tais fenômenos ainda são pouco estudados em conjunto, mas a exclusão das práticas de atividades físicas dos menos habilidosos, dos “gordinhos”, dos portadores de necessidades especiais, dos que precisam de óculos, das meninas em algumas modalidades, entre outros, são exemplos que nos mostram a extensão da complexidade do problema. O Objetivo deste trabalho é descrever os resultados da tematização do Esporte de Orientação, através da inclusão de atividades que permitiram a participação de deficientes visuais e alunos com Índice de Massa Corporal (IMC) elevado nas aulas de Educação Física.

DESENVOLVIMENTO

Ao longo do semestre foram realizadas duas aulas semanais com duração de 60 minutos cada, onde foram desenvolvidas

diversas pistas de orientação com uma pontuação para cada. Inicialmente os alunos trabalharam em grupos de 5, posteriormente 4, trios, culminando com a realização das atividades em duplas, o que oportunizou a integração e conseqüentemente a inclusão de todos os alunos das turmas. As pistas oportunizaram contato com materiais específicos do Esporte de Orientação, reconhecimento do espaço físico da escola como possibilidade para a Educação Física, o apoderamento de parques públicos e particulares, nas áreas relativamente próximas à escola e saídas de campo para percorrer pistas externas à escola. No encerramento das atividades, foi realizada a apuração e a classificação de todos os alunos ao longo do projeto. Destacamos aqui os estudantes com IMC elevado e, a partir de uma intervenção, numa atividade denominada “O cego e o guia”, onde um aluno percorria uma pista com o auxílio de uma bússola e outro aluno, com os olhos vendados o acompanhava.

RESULTADOS

Foram realizadas 07 (sete) pistas, pela turma composta por 21 (vinte e um) alunos, para contabilizar a pontuação que englobasse a participação dos alunos com maior IMC, foram consideradas 04 (quatro) pistas. Discussão: Em um ranking final, das pistas citadas os 03 (três) alunos com o maior IMC “gordinhos” ficaram em 9º/21, 10º/21 e 15º/21, sendo que este último não participou de uma delas. Quanto à intervenção denominada “o guia e o cego”, a mesma demonstrou o esporte ter inúmeras possibilidades da inclusão de alunos com deficiência física ou visual.

CONCLUSÃO

Após as intervenções foi possível observar que a tematização do Esporte de Orientação, através da vertente pedagógica, proporciona ao docente estratégias de ensino e aprendizagem que contemplam o princípio da inclusão.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL, Ministério de Educação e do Desporto. Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: Apresentação dos Temas Transversais/ Secretaria de Ensino Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998b.

2. CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ORIENTAÇÃO. Regras Gerais de Orientação Pedestre. Definição. Regra 1. Disponível em: <<http://www.cbo.org.br>>. Acesso em: 22 mai. 2016.

3. DARIDO, Suraya Cristina et al. A educação física, a formação do cidadão e os parâmetros curriculares nacionais. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 17-32, 2001.

Palavras-chave

Educação Física, Escola, Esporte de Orientação

Resumo expandido

Nova esperança do sul! Novos aprendizados, novos saberes!

Carmem Maria Silva dos Santos¹; Anderson Soares Martins¹

¹ Universidade Federal do Pampa (Unipampa)- Campus Uruguaiana-RS

INTRODUÇÃO

O Grupo GEMA (Grupo de Estudo Movimento e Ambiente) proporcionou a alguns acadêmicos dos cursos de Educação Física e Ciências da Natureza da Universidade Federal do Pampa (Unipampa), campus Uruguaiana, durante o final de semana de sete a nove de outubro de 2016 uma viagem para acampamento em Nova Esperança do Sul, município localizado no interior do Rio Grande do Sul para mostrar os diferentes contextos e possibilidades da prática da educação física no meio ambiente. Ao total, foram dois professores como monitores e dezoito acadêmicos. Fomos contemplados com dias ensolados e propícios para prática de trilhas, escaladas, natação e o contato mais efetivo com o ambiente.

Olhar o meio ambiente e toda a sua complexidade a partir das aulas de educação física é tarefa extremamente delicada, dada à abrangência e a profundidade das temáticas. Algumas temáticas e suas discussões vão se sobrepondo, mas o que parece ser negativo torna-se mais um instrumento para o enfrentamento da realidade social.

OBJETIVOS

- Desenvolver o olhar para práticas da educação física fora do ambiente da sala de aula;
- Sensibilizar o acadêmico aos ambientes pouco impactados pela ação humana;
- Desenvolver o espírito de colaboração do grupo superando seus limites físicos e emocionais;
- Desenvolver a consciência ambiental do futuro professor;

METODOLOGIA

Utilizamos a expedição de estudos e o acampamento como estratégia para desenvolver o trabalho; permitindo aos acadêmicos uma imersão completa no ambiente estudado (arroyo, gruta e cachoeiras), a trilha de aventura também é um ótimo recurso neste tipo de proposta.

RESULTADOS

A opção por práticas corporais realizadas no meio natural é extremamente benéfica, pois proporciona o contato dos educandos com experiências corporais diferenciadas. Tal cenário nos

ofereceu estas experiências, com sua natureza deslumbrante, entre cachoeiras, trilhas, fauna, pássaros, grutas, etc.

Outra vantagem de tais práticas nesse ambiente é a aproximação dos conteúdos da Educação Física aos da Educação Ambiental, pois possibilitam o debate sobre as representações da relação do ser humano com o meio ambiente, favorecendo a conscientização do educando acerca dos problemas ambientais e a necessidade de enfrentamento dos mesmos. O contato com a natureza do acadêmico apresentou vantagens uma vez que se deu a oportunidade para observação, experimentação, exploração, descoberta, admiração e fantasias, desenvolvendo todos os sentidos. Além disso, quanto mais entrávamos em contato com o ambiente, mais desenvolvíamos o olhar para práticas da educação física fora do ambiente da sala de aula.

A vivência de um acampamento fez-nos sentirnos capazes. Superar-se, provar-se, desafiar seus medos, provoca uma sensação de bem-estar e independência. Hoje o ser humano concentra-se em maior parte nas grandes cidades, entrar em contato com a natureza é quase uma higiene mental, um aguçamento dos sentidos humanos, sentidos que estão praticamente condicionados aos estímulos sonoros e visuais das grandes cidades. Portanto, o distanciamento dos grandes centros urbanos passa a ser uma necessidade para o nosso bem estar.

Essa experiência de acampamento junto a natureza encontra nas aulas de Educação Física, um campo fértil, pois não deixam de serem características também desse componente curricular, o desenvolvimento do sentimento de grupo, de cooperação, da sociabilidade, da autoconfiança e do autoconhecimento. Encaramos desafios, encontramos situações inesperadas, avaliamos a própria preparação física, o sentimento de coletividade e outros. Foi uma aventura e tanto! Sentir-se imerso na natureza é um prêmio e revigora quem leva a vida na correria do dia-a-dia.

Aprender a integrar-se com a natureza pode ser uma experiência de crescimento pessoal, entendê-la e respeitá-la, desfrutando o máximo que ela nos oferece. É um ambiente propício para o desenvolvimento da criatividade e o autoconhecimento, pois apresenta situações diferentes do nosso cotidiano.

É uma aula aberta às experiências onde há um grande valor de formação, tanto para nós acadêmicos, como nossos futuros

alunos. Além disso, é ressaltada a importância da natureza, a qual não deixa de ser uma perspectiva importante para a Educação Física.

CONCLUSÃO

Essas incursões à natureza além de oferecerem inúmeras possibilidades de práticas de atividades, coloca o aluno em confronto com a realidade, gerando questionamentos quanto a preservação da natureza e ao estrago que o ser humano já causou ao meio-ambiente. Isso nos leva a compreensão da necessidade da educação ambiental, da relação natureza/homem.

Essa vivência nos trouxe lições de acolhimento, amizade, descobertas, diversão, aprendizagens e experiências significativas.

A Educação Física não deve ficar restrita a sala de aula e nem somente visar só a saúde corporal, mas integrar a mente

Palavras-chave

Atividades de aventura; Lazer; Formação; Educação física.

e o corpo, buscando o equilíbrio saudável entre estes através de experiências como estas. A universidade e o Grupo GEMA (Grupo de Estudo Movimento e Ambiente) nos proporciona tudo isso. Que venham as próximas viagens!

REFERÊNCIAS

1. Pimentel, de A. G. G; Moreira, C. E; Pereira, S. R. Lazer, Meio Ambiente e Educação Física Escolar: Relações Possíveis? Rev. Pensar a Prática, Goiânia, v. 16, n.º. 1, p. 1319, jan. / mar. 2013.
2. Domingues, C. S; Kunz, E; Araújo, G. C. L de. Educação ambiental e educação física: possibilidades para a formação de professores. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, vol. 33, n.º. 3, Porto Alegre, July / Sept. 2011.
3. BENTO, M. C. L; RIBEIRO, D. G. Educação Física e Meio Ambiente: Nas Trilhas do Ecoturismo um Estudo de Caso do Município de Indianópolis, MG.
4. Em Extensão, Uberlândia, v. 9, p. 183-194, jan. / jul. 2010.

Resumo expandido

Nível de atividade física habitual das agentes comunitárias de saúde

Geiziane Laurindo de Moraes¹; Mônica Martins Binatti¹; Eduarda Valim Pereira¹; Ian Rabelo Gabriel¹; Maria Helena da Luz Pedroso¹; Leandro Fernandes Maffei¹; Denise Nuernberg¹; Joni Marcio de Farias¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

A atividade física é definida como, o movimento corporal que resultará num gasto energético acima dos níveis de repouso Nahas (2013). Esse comportamento inclui atividades diárias como: vestir-se, comer, deslocamentos e atividades de lazer. Em contraponto os exercícios físicos geralmente são atividades com condições moderadas ou intensas, tanto estáticos, como dinâmicos, incluindo exercícios como: esporte, dança, entre outros. Deste modo a prática regular de atividade física representa uma forte influência para a prevenção e tratamento de doenças, corroborando no processo de promoção da saúde. Essas concepções têm como evidências a associação entre atividade física e na saúde das pessoas, ou seja, ser fisicamente ativo pode minimizar os prejuízos característicos da inatividade física, contribuindo para benefícios psicossociais, biológicos e sociais. As modalidades de atividade física mais descrita como ideal são os de característica aeróbia e de força. O profissional Agente Comunitário de Saúde (ACS), desempenha atividades de extrema importância na Estratégia Saúde da Família, pois trata-se de um trabalhador que tem o papel mediador entre o serviço público e a comunidade. O seu trabalho consiste em realizar visitas domiciliares e atividades que implicam trocas de informação, de saberes, entre outros processos, vinculados nas interações sociais e da equipe de saúde.

OBJETIVO

O objetivo do trabalho baseia-se em avaliar o nível de atividade física habitual de Agentes Comunitárias de Saúde de uma Unidade Básica de Saúde do Município de Criciúma-SC.

METODOLOGIA

Para a coleta dos dados utilizou-se um questionário de atividade física habitual proposto por (NAHAS, 2013). O questionário é composto por 11 questões, que correspondem a duas temáticas, atividades ocupacionais diárias e atividades de lazer. Foi aplicado um segundo instrumento, de acordo com os estudos de Añez et al (2008), denominado “Estilo de vida fantástico”, que consiste em um questionário com 25 questões estruturadas, o qual mensura o estilo de vida adequado para

a saúde, sobre os domínios psicológicos, físicos, sociais e estilo de vida. Os dados foram tratados no programa estatístico SPSS (21.0) com valores absolutos e relativos e também a correlação de Pearson.

RESULTADOS

Foram avaliadas 10 agentes comunitárias do bairro Santa Luzia, com a média de idade de 40 anos ($\pm 11,02$), com predomínio de 90% para etnia de cor branca, em relação a escolaridade 50% possuem ensino médio completo e o estado civil com 60% casadas. Em relação ao hábito tabagista, 80% não são fumantes; já no que se refere ao nível de atividade física, 30% foram classificadas inativas, 40% pouco ativas e 30% moderadamente ativas. Em se tratando de estilo de vida, o estudo apontou que 50% das participantes possuem um nível de estilo de vida adequado. Os questionários apresentaram dois domínios, onde verificou-se associação entre o nível de atividade física com duas das variáveis estudadas, que foram: classificação do sono ($p=0,01$) e escolaridade ($p=0,01$). A correlação entre a escolaridade, a classificação do sono e o nível de atividade física habitual, possuem ter uma relação com uma boa percepção de qualidade de vida. Conforme aponta o estudo de Zanchetta et al (2010), detectou que na inatividade física a uma desigualdade, adultos com melhor nível educacional, propiciam hábito e práticas saudáveis, bem como maior acesso ao conhecimento. Destaca-se ainda que o nível de escolaridade, quando maior, culmina em mais responsabilidade, maiores condições para melhor orientar e integrar os conceitos às famílias. O crescimento dos níveis de escolaridade induz, além das atividades escolares, ao mercado de trabalho e ao seguimento de formação de família, podendo este relevar diferenças de gênero. Os estudos, no que se refere à influência da atividade física sobre a saúde, apontam relações entre os níveis de exercício físico, dimensões físicas, cognitivas e componentes da qualidade de vida.

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo, determinaram que as variáveis, influenciaram no estilo de vida das participantes, promovendo benefícios, sendo assim, é notório que a prática regular de atividade física pode favorecer e proporcionar uma qualida-

de de vida e saúde melhor, como benefícios biológicos (sono), psicológicos (bem-estar), e efeitos dos exercícios físicos sobre redução dos sintomas do estado de ansiedade, depressão e tensão, conforme aponta Bordim (2013). Num estudo realizado por Barbosa, Assunção e Araújo (2012), verificou-se que o distúrbio musculoesquelético tinha maior prevalência nos trabalhadores de saúde que não participavam de atividade física de lazer e os que não participavam de atividades físicas. As ACS através do questionário “estilo de vida fantástico”, mostraram relações positivas em se tratando de estilo de vida e à atividade física moderada, observa-se que metade da amostra possui um estilo de vida adequado. Os hábitos avaliados no instrumento fantástico, como, fumantes, hipertensão, problemas cardíacos, anemia, diabetes, depressão, osteoporose, entre outros, não apresentaram relevância, entretanto, o nível de atividade física habitual das Agentes Comunitárias de saúde tem influência positiva, principalmente no que se refere à classificação do sono. Sendo assim, a escolaridade e classificação do sono, apresentaram associação com o nível de atividade física. Nesse contexto, as participantes classificadas como ativas e com o ní-

Palavras-chave

Atividade física; Agentes comunitários de saúde; Qualidade de vida.

vel de estilo de vida adequado, estão relacionadas aos níveis de atividades físicas habituais e regulares, apresentando melhoras na qualidade de vida e uma percepção positiva no trabalho.

REFERÊNCIAS

1. AÑEZ, C.R.R. et al. Brazilian Version of a Lifestyle Questionnaire: Translation and Validation for Young Adults. *Arq Bras Cardiol.* Estados Unidos. v.91. n. 2. p.102-109. 2008.
2. BARBOSA, R. E. C.; ASSUNÇÃO, A. Á.; ARAÚJO, T. M. Distúrbios musculoesqueléticos em trabalhadores do setor saúde de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 28, n. 8, p. 1569-1580, ago. 2012.
3. BORDIM, Rosana de Souza. Nível de atividade física e percepção de qualidade de vida no trabalho. 2013. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2013.
4. NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.
5. ZANCHETTA, L.M. et al. Inatividade física e fatores associados em adultos, São Paulo, Brasil. *Rev. Bras. Epidemiol.*, São Paulo. v.13. n.3. p. 387-99. 2010.

Resumo expandido

Efeito de ações educativas sobre estilo de vida saudável na atenção básica em um contexto de alta vulnerabilidade social

Nayara Formenton da Silva¹; Lorena Jorge Lorenzi¹; Ariel Donatti¹; Gabriela Cabral Di Lourenço¹; Adriele Evelyn Ferreira da Silva¹; Camila Tiome Baba¹; Grace Angélica de Oliveira Gomes¹

¹ Universidade Federal de São Carlos

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O incentivo para a prática de exercícios físicos e o oferecimento de dicas para um estilo de vida saudável em programas para promoção de saúde e prevenção de doenças vem crescendo com o objetivo de alterar o comportamento das pessoas na promoção de hábitos de vida mais saudáveis. A inatividade física é um problema de saúde pública mundial e apresenta uma alta prevalência nos dias atuais. Os programas de promoção da saúde têm focado em atividades de mudança de comportamento de forma a orientar seus participantes a colocarem a atividade física em suas rotinas diárias. Alguns estudos têm indicado que ser fisicamente mais ativo pode prevenir o uso dos serviços de alta complexidade, o que gera menos custos para o Sistema Único de Saúde. Compreender a efetividade dessas ações e a percepção dos participantes dessas intervenções são de extrema importância para aprimorar a aplicação das políticas públicas de incentivo à prática regular de atividade física. Ainda, é de extrema relevância social e científica avaliar programas de atividade física em unidades de saúde localizadas em contextos de alta vulnerabilidade social já que esses locais são pouco explorados na literatura científica. Além disso, essas intervenções devem contemplar o princípio da equidade previsto nas diretrizes do Sistema Único de Saúde brasileiro e desse modo deve atingir positivamente àqueles que mais necessitam de acesso à promoção da saúde. Nesse sentido, o objetivo desse estudo foi avaliar o efeito de intervenções educativas voltadas para um estilo de vida saudável em um programa de caminhada orientada de um bairro localizado em uma área de alta vulnerabilidade social em um município do interior de São Paulo.

METODOLOGIA

Esse estudo é de caráter quase experimental, descritivo e qualitativo. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos, seguindo critérios da Resolução nº466/12 do Conselho Nacional de Saúde, na Plataforma Brasil, e foi aprovada e consta no parecer nº 384.852. O Programa de *Caminhada Orientada* foi realizado por pesquisadores e estudantes da Universidade Federal de São

Carlos em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde do município. Essa intervenção consistiu no oferecimento de atividades cinco dias da semana com duração de sessenta minutos cada encontro, sendo quatro dias de caminhada e um dia de atividades variadas como zumba, ginástica e alongamento, durante seis meses. Além disso, foram realizadas semanalmente intervenções educativas visando a mudança de comportamento através de oferecimento de informações relacionadas a gerenciamento de tempo para prática de atividade física, dicas de saúde, bem como outras temáticas de interesse do grupo. Temas de datas comemorativas previstas no calendário do Ministério da Saúde também foram abordados. Foram utilizadas estratégias pedagógicas para aprendizado dos temas abordados nas dicas, como dinâmicas interativas, rodas de conversa, jogos e mini palestras. Todo o material era desenvolvido de forma acessível para melhor absorção do conteúdo pelo grupo, pois alguns apresentavam menor escolaridade. Ao final da intervenção, foram oferecidas estratégias para dar continuidade aos novos hábitos sugeridos. As atividades ocorreram no entorno da unidade de saúde de referência e em espaços públicos. Todas as atividades eram acompanhadas por alunos de graduação em Educação Física e Gerontologia e tinham apoio da equipe da Unidade de Saúde da Família (USF) e o Núcleo de Apoio Saúde da Família (NASF). A amostra foi não randomizada e teve como critérios de inclusão: 1) Ter idade igual ou superior a 18 anos; 2) Apresentar capacidade de compreensão e de comunicação verbal; 3) Concordar em participar da pesquisa, com assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; 3) Ser considerado “insuficientemente ativo”; 4) Ter pelo menos 75% de frequência nas atividades; 5) Não ter desistido de participar da atividade durante os seis meses. Foram avaliadas características sociodemográficas e nível de atividade física no momento inicial de entrada no programa. O critério adotado para ser classificado como sujeitos “insuficientemente ativos” foi a indicação de realização de menos que 150 minutos por semana de atividade física moderada e vigorosa, considerando-se o tempo de lazer mensurado pelo Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). A ava-

liação qualitativa ocorreu no momento de *follow-up* do grupo, sendo avaliado o nível de atividade física após seis meses do final da intervenção. Além disso, foram aplicadas duas questões abertas que fazem referência à intervenção encerrada há seis meses e tiveram como objetivo verificar se os participantes lembravam-se e/ou colocaram em prática algum aprendizado obtido durante a intervenção. As possíveis respostas eram 1) sim; 2) não; e qual a temática que eles lembraram e/ou estavam colocando em prática. As avaliações desse período foram realizadas por uma equipe de avaliadores capacitada e que não participaram da intervenção. Foi realizada análise de discurso dos dados para compreensão das principais categorias de dados relatadas pelos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Das 89 pessoas que passaram pelo programa, 18 contemplaram os critérios de inclusão do estudo e foram avaliadas após o período de *follow-up*. A média de idade da amostra foi de 49,1 ($\pm 13,3$) anos, 81,4% eram mulheres, 66,6% casadas, com 6,1 ($\pm 3,7$) anos de escolaridade, renda individual de 0,7 ($\pm 0,74$) salários mínimos, renda familiar 2,4 ($\pm 1,08$) salários mínimos e 3,7 ($\pm 1,23$) moradores no domicílio. A caracterização da amostra representa, assim, condições de vida comuns em moradores de um contexto de alta vulnerabilidade, que mais carecem da atenção em saúde. Os resultados mostraram que 83,3% dos participantes lembraram-se de pelo menos uma dica do programa de caminhada e a colocou em prática depois da intervenção sendo que desses, 60% citaram uma das dicas a alimentação saudável, e 40% estavam realizando alguma atividade física regularmente. Em relação ao nível de atividade física, o grupo passou a realizar 55,0 ($\pm 4,7$) minutos de atividade física semanal de intensidade moderada-vigorosa como forma de lazer após o período de *follow-up*, sendo que no momento inicial o grupo realizava apenas 2,0 ($\pm 104,8$) minutos semanais. Os dados refletem que a aprendizagem por meio de estratégias educacionais obteve bons resultados e que passá-las aos participantes aliadas à intervenção da atividade física fez com que eles pudessem colocá-las em prática, assimilando melhor o conteúdo abordado. A vertente comportamental de programas tem sido indicada como de extrema importância na literatura e tem colaborado na promoção da autoeficácia para mudança de hábitos de vida. Apesar disso, são poucos os

estudos que utilizam as duas estratégias para a mudança de comportamento ao mesmo tempo, o que mostra a grande importância de se explorar essa temática. A menor renda e maior densidade populacional da região também podem ser fatores que dificultam a prática de atividade física, o que pode ter acarretado no fato de alguns participantes não continuarem praticando alguma atividade física após o período de *follow up*. Os resultados foram considerados como suficiente para os sujeitos avaliados para esse estudo, já que a escolaridade e renda são barreiras amplamente demonstradas na literatura.

CONCLUSÃO

Conclui-se, assim, que as intervenções educativas atingiram seu objetivo mesmo diante dos desafios apresentados pelo contexto no qual foram inseridas. Estas permitiram que os participantes aumentassem seu nível de conhecimento sobre saúde, atividade física, alimentação saudável, prevenção de doenças, entre outros assuntos. Além disso, proporcionaram a aplicação das informações na prática por boa parte dos participantes, e os estimularam a inserir hábitos saudáveis no cotidiano.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Política Nacional de Atenção Básica: Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de Atenção, Básica; 2012.
2. GOMES GAO, KOKUBUN E, MIEKE GI, RAMOS LR, PRATT M, PARRA DC, et al. Characteristics of physical activity programs in the Brazilian primary health care system. *Cad Saude Publica*. 2014; 30(10):2155-68.
3. Li CS, Lee JH, Chang LY, Liu CC, Chan YL, Wen C, Chiu ML, Tsai MK, Tsai SP, Wai JP, Tsao CK, Wu X, Wen CP. Physical activity to overcome the adversity of widowhood: Benefits beyond physical health. *Medicine (Baltimore)*. 2016;95(32):e4413.
4. NORRIS, E. et al. Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*, v. 72, pgs 116-25, 2015.
5. Reis Rodrigo S., Deborah Salvo, PhD, David Ogilvie, PhD, Estelle V Lambert, PhD, Shifalika Goenka, PhD Ross C Brownson, PhD Scaling up physical activity interventions worldwide: stepping up to larger and smarter approaches to get people moving *Lancet Physical Activity Series 2*. 2016
6. WILLIAMS, S.L.; FRENCH, D. P. What are the most effective intervention techniques for changing physical activity self-efficacy and physical activity behaviour—and are they the same? *Health Education Research*, v. 26, n. 2, pgs. 308-22, 2011.

Palavras-chave

Exercício; Promoção da saúde; Educação em saúde.

Resumo expandido

Informações acerca da saúde mental de adolescentes do 9^a ano do ensino fundamental de diferentes redes de ensino de Araranguá/SC

Daniele Jeremias¹; Priscila Roberta Cardoso¹; Felipe Irineu¹; Maria Eduarda Nunes Garcia¹; Ana Paula do Canto Justino¹; Jenifer Lessa Werner²; Vanusa Paulino Custódio²; Gustavo de Oliveira³

¹ Faculdade do Vale do Araranguá (FVA).

INTRODUÇÃO

Ao tratarmos a respeito de saúde mental logo lembramos em pensamentos negativos que acometem a grande maioria das pessoas. Porém este assunto vai além deste conceito. A saúde mental possui uma série de implicações da vida do ser humano. Levando em consideração que uma boa saúde mental reflete em uma boa saúde física, percebemos que indivíduos com algum transtorno mental podem acarretar possíveis sintomas físicos e assim comprometerem suas vidas em determinadas situações. Angústia, ansiedade, medo, complexo de inferioridade e insegurança são alguns sentimentos que podem ser prejudiciais à vida do adolescente. Tais sentimentos são em sua maioria provenientes de uma série de acontecimentos que marcaram de alguma forma a vida do adolescente. Abusos sexuais, violência, uso de drogas na família, possíveis situações traumáticas são exemplos do que pode alterar a saúde emocional dos adolescentes, causando também alterações comportamentais, tais como agressividade, mau desempenho escolar e introspecção. Este tema está presente em um estudo desenvolvido a nível municipal com a reprodução da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) desenvolvida desde 2009 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A PeNSE, assim como este levantamento buscam identificar comportamentos relacionados à saúde dos adolescentes para reconhecer a realidade, proporcionando o desenvolvimento de intervenções nos focos necessários. Essa pesquisa corresponde a resultados parciais com escolares do 9^a ano de uma turma de cada rede de ensino (municipal, estadual e privada). O projeto e questionário utilizado foram verificados e aceitos pelos Secretários Regional e Municipal de Educação, além das direções escolares e apresentação aos pais.

OBJETIVO

Identificar as principais respostas referente a saúde mental dos escolares do 9^o ano do Ensino Fundamental de Araranguá/SC.

METODOLOGIA

O estudo trata-se como uma pesquisa aplicada, do tipo exploratório, de abordagem quantitativa, transversal, e descritiva. A amostra contabilizou 80 escolares, sendo que por mau preenchimento do questionário 4 (quatro) foram excluídos, totalizando participação de 76 escolares (38,2% da rede municipal, 30,2% da rede estadual e 31,6% da rede privada), com média de idade de 15,1(±0,66) anos, sendo 43 (56,6%) são do sexo masculino e 33 (43,4%) do sexo feminino. Os pais/responsáveis assinaram termo de consentimento para participação dos escolares. A pesquisa ocorreu com o preenchimento de um questionário com perguntas objetivas sobre os comportamentos e hábitos diários dos adolescentes. Os dados foram digitados em planilhas eletrônicas no programa Excel[®] para compor o banco de dados e realização das análises. A frequência absoluta e relativa das variáveis foram calculadas para descrição dos comportamentos dos escolares compondo a análise descritiva.

RESULTADOS

Em se tratando da frequência do sentimento de solidão relatado pelos entrevistados no período de 12 meses antecedentes à pesquisa, vimos que 23 pessoas (30,3%) assinalaram a questão “nunca”, sendo que 37,2% de todos os meninos e 21,2% das meninas, evidenciando um número maior de meninos que afirmaram não sentir solidão. Na divisão pela rede de ensino, mais escolares da municipal assinalaram esta questão contabilizando 9 (31%) deles, além de 7 (30,4%) escolares da rede estadual e 7 (29,2%) da rede privada de ensino. Dos que se sentem sozinhos de maneira esporádica foram contabilizados 45 escolares (59,2%) dos quais, 53,5% são meninos e 66,6% são meninas dos quais, 17 (58,6%) deles são da rede municipal de ensino, 11 (47,8%) da rede estadual e 17 (70,8%) da rede privada. Daqueles que se sentem sozinhos na maioria das vezes e sempre foram contabilizados 8 escolares (10,5%) sendo que 4 (9,3%) são meninos e 4 (12,2%) meninas, dos quais 3 (10,3%) escolares pertencem à rede municipal e 5 (21,7%) deles à rede

estadual de ensino, não apresentando nenhum índice na rede privada quanto ao sentimento evidente de solidão. Entre os escolares que apresentam elevada preocupação ao ponto de interromper-lhes o sono, foram contabilizados 25 deles (32,9%), onde 13 (30,3%) são meninos e 12 (36,4%) são meninas. Destes, 8 (27,5%) pertencem à rede municipal de ensino, 14 (60,9%) na rede estadual e 3 (12,5%) na rede particular. Observou-se conforme os resultados obtidos que as meninas estudantes da rede estadual de ensino se encontram mais preocupadas ao ponto de não conseguirem obter uma boa noite de sono. Em um comparativo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PENSE) na edição do ano passado (2015), observa-se que entre os escolares do país, 16,4% deles se sentiram só na maioria das vezes e sempre, sendo 10,2% escolares do sexo masculino e 22,3% do sexo feminino. Dos que se preocuparam ao ponto de terem perdido o sono nos 12 meses anteriores à pesquisa na maioria das vezes e sempre, foram contabilizados 12,5% dos escolares entrevistados, sendo 15,4% do sexo feminino e 6,9% do sexo masculino. Vimos que nacionalmente, as meninas se sentem mais sozinhas do que os meninos.

CONCLUSÃO

Em vista destes resultados, observa-se que há uma relevância no número de meninos que se sentem sozinhos em relação às meninas. Podemos levar em consideração que os meninos são em sua maioria tímidos, principalmente em um ambiente onde se encontrem várias pessoas como, por exemplo, na escola. As meninas tendem a ser mais sentimentais, sensíveis, emotivas, permitindo maior aproximação com os demais colegas. Podemos também mencionar a questão familiar, possíveis divórcios dos pais onde os filhos acabam se sentindo excluídos de certa forma, além da dificuldade de compreender que não perderam seus pais pelo fato de não mais morarem juntos, mas que os pais não mais são marido e mulher como antes. Estudos apontam que o que agrava a condição emocional dos filhos não

Palavras-chave

Saúde mental. Adolescentes. Solidão.

é o fato de os pais terem se divorciado em si, mas a maneira pela qual os genitores tratarão e cuidarão de seus filhos após o rompimento conjugal. Portanto, faz-se necessária a intervenção de profissionais de saúde e também da educação com a realização de orientações acerca da saúde mental dos escolares. É de suma importância a presença de um profissional de psicologia na equipe gestora das escolas para realizar um acompanhamento psicológico que vise minimizar os problemas comportamentais, além de proporcionar uma possível melhora ao que tange a qualidade da saúde mental de alunos de diversas redes de ensino, de todas as faixas etárias e de ambos os gêneros.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção psicossocial a crianças e adolescentes no SUS: tecendo redes para garantir direitos. Ministério da Saúde, Conselho Nacional do Ministério Público. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 60 p.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Cadernos de Atenção Básica. Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 176 p.
3. GONZAGA, Jacyara Carvalho. Os Filhos na Separação dos Pais: Uma Visão Psicológica. 2013. 45 f. TCC (Graduação). Curso de Pós Graduação em Terapia de Família da Universidade Cândido Mendes, Rio de Janeiro, 2005. Cap. 1. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/monopdf/3/JACYRA_CARVALHO_GONZAGA.pdf>. Acesso em: 16 out. 2016.
4. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE 2015. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro : IBGE, 2016. 132 p. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv97870.pdf>>. Acesso em: 13 out. 2016.
5. PINTO, Agnes Caroline Souza; et al. Fatores de risco associados a problemas de saúde mental em adolescentes: revisão integrativa. Revista da Escola de Enfermagem da Usp, v.48, n.3, p.555-564, 2014.
6. SANTOS, Patrícia Leila dos. Problemas de saúde mental de crianças e adolescentes atendidos em um serviço público de psicologia infantil. Psicologia em Estudo, v.11, n.2, p.315-321, 2006.

Resumo expandido

Sobrepeso, obesidade infantil e educação física: um perfil epidemiológico em crianças de uma escola da rede pública do Município de Orleans/SC

Eloizi Dalmagro¹; Claudio Sérgio da Costa¹; Karla Pickler Cunha¹; Lucas Corrêa Preis¹; Giseli Orben¹; Jaqueline Caetano¹; Kassiane Dutra¹; José Augusto Alves Júnior¹

¹Centro Universitário Barriga Verde (Unibave)

INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é um problema atual na vida de uma pessoa. Uma criança com obesidade tem maior probabilidade de vir a desenvolver patologias em sua vida futura, que lhe dificultarão tanto a vida pessoal como social, deixando de ser um problema particular para se tornar um importante problema de saúde pública da atualidade (PEREIRA; LOPES, 2012). Para Franklin (2012), com o aumento do poder aquisitivo dos habitantes de países em desenvolvimento, os hábitos alimentares tendem a se modificar e alimentos que antes não se consumia passam a fazer parte do dia a dia da alimentação. No Brasil, tem sido detectada a progressão da transição nutricional, caracterizada pela redução na prevalência dos déficits nutricionais e ocorrência expressiva de sobrepeso e obesidade, principalmente em crianças e adolescentes, apresentando como causas às mudanças no estilo de vida e de hábitos alimentares (TRICHES; GIUGLIANI, 2005). Assim, o trabalho objetivou verificar o perfil epidemiológico em crianças com sobrepeso e obesidade infantil de uma escola da rede pública do município de Orleans - SC.

MÉTODO

Trata-se de um estudo quali-quantitativo realizado junto aos alunos do ensino fundamental de 1º ao 6º ano (6 a 13 anos de idade) do período Vespertino, de uma escola de rede pública do município de Orleans. Inicialmente os autores entraram em contato com a direção da escola pública municipal a fim de obter autorização para a realização da pesquisa. Obteve-se o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado pelos pais ou responsáveis pelos alunos, uma vez que o estudo pautava a população de crianças. Após, um total de 74 alunos compuseram a amostra deste estudo, alunos que foram autorizados pelos pais através da assinatura do TCLE e que responderam aos questionários propostos. Nestes 74 participantes, os autores verificaram a massa corporal e estatura dos mesmos para quantificação do IMC e a circunferência abdominal. Ressalta-se que para o desenvolvimento deste estudo, o projeto foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do

Centro Universitário Barriga Verde - UNIBAVE.

RESULTADOS

Do do total de 74 (setenta e quatro) crianças, 23% delas tinham idade de 6 (seis) e 7 (sete) anos, 37% tinham entre 8 (oito) e 9 (nove) anos, 32% entre 10 (dez) e 11 (onze) anos e 8% acima de 12 (doze) anos. Verificou-se que 59% dos alunos são do sexo feminino e 41% é do sexo masculino. Em relação aos hábitos alimentares, verificou-se que 60% delas fazem entre 4 e 5 refeições diárias e 31% disseram que realizam entre 2 e 3 refeições diárias. Em relação ao local em que a criança almoça, 95% informaram que almoçam em casa, e apenas 1 criança informou que almoça na cantina da escola. No que diz respeito aos alimentos que a criança costuma comer, 24% consomem refrigerantes com frequência, 23% doces e batatas fritas, 18% consomem pizzas e 12% relataram comer hambúrguer com frequência. Questionados quanto ao consumo de alimentos vegetais em suas principais refeições, 46% delas responderam que consomem, 32% dos entrevistados responderam que consomem às vezes e 22% não consomem vegetais. Em relação ao consumo de frutas, 51% disseram que às vezes elas fazem parte das refeições, 42% disseram que consomem durante as refeições e 7% disseram que não consomem. Em relação aos hábitos de atividades físicas, quando questionados a forma como se deslocam a escola, 70% disseram que vem de carro. No que tange a participação deles nas aulas de educação física, 95% responderam que participam e 4% disseram que participam às vezes. Quanto aos motivos da não participação, 50% disseram que não gostam e 50% disseram que se sentem excluídos. Quanto à participação dos alunos em alguma atividade física fora do período escolar, 78% disseram que não praticam e 22% disseram que praticam atividades físicas fora do contexto escolar. Em relação ao tempo estimado que a criança passa assistindo TV, DVD, jogando videogame, computador e celular durante a semana, a maior parte delas (31%) responderam que passam mais de 2 horas. Quanto ao incentivo por parte de familiares à prática de atividade física, 91% responderam que recebem e os demais, 09% disseram que não são incentivados para esta prática. Em relação ao IMC dos alunos, a média para os meninos é de 18,2% e as meninas obtiveram

uma média de 19,6%. Em relação à circunferência abdominal a média dos meninos é de 63,6% e as meninas a média é de 67,8%.

DISCUSSÃO

Não é possível afirmar com precisão as causas da obesidade, pois ela pode ter fatores genéticos ou ambientais. Acredita-se que seja devida a ambos os fatores. Em um estudo sobre obesidade infantil, com 50 (cinquenta) crianças do ATL (Atividade de Ocupação de Tempo Livre), verificou-se que a maioria das crianças almoçava no ATL, seguidas das que almoçavam na escola, e 24% almoçavam em casa com seus familiares. Comparado a obesidade com os hábitos alimentares das crianças determinou-se a relação entre o IMC e os hábitos alimentares, verificou-se que o local de almoço não está relacionado à obesidade infantil (PEREIRA; LOPES, 2012). Freitas (2010) avaliou a prevalência de obesidade com crianças de 11 (onze) a 14 (quatorze) anos, onde os resultados apontaram um alto percentual de consumo de alimentos hipercalóricos, chegando aos 76,9% da amostra total, corroborando-se assim, com os dados encontrados neste estudo. Para Pereira e Lopes (2012), a educação física escolar deve ser reorientada, ou seja, induzir ao aluno a adotar um estilo de vida mais saudável, proporcionar meios de tornar o aluno autônomo nas práticas de atividade física, para alcançar maior amplitude na aptidão física, controle de peso e prevenção à saúde. E isso, deve ser amplamente induzido aos alunos, para que os mesmos vislumbrem a importância desta prática. Em um estudo feito por Freitas (2010) com 52 escolares de uma rede de ensino particular de Morada Nova, verificou-se que os alunos que não participavam das aulas eram por motivos de exclusão e por não gostarem independente de ser obeso ou peso normal, apresentando-se com dados semelhantes aos encontrados neste estudo. Incluir a atividade física no cotidiano da criança e do adolescente é desenvolver o interesse e criar o hábito pela mesma. Por meio da educação física escolar deve-se estimular a prática de atividade

Palavras-chave

Criança; Obesidade; Sobrepeso; Atividade Motora.

física de forma prazerosa, de forma que os alunos levem este hábito para vida toda (CRUZ; SANTOS; ALBERTO, 2007).

CONCLUSÕES

Neste estudo, ficou corroborado que o sobrepeso está presente no sexo masculino e no feminino. Isso pode estar relacionado aos hábitos alimentares irregulares, gerando uma maior preocupação, uma vez que estes hábitos podem ser levados à vida adulta e causar diversos problemas de saúde no futuro, além de não apresentar boa qualidade de vida. A educação física tem um papel primordial na promoção da saúde e qualidade de vida dos alunos. Durante as aulas, os escolares não devem apenas receber a prática de atividades esportivas e recreativas, mas também os conceitos educacionais voltados à promoção da saúde através da atividade física. Isso incentivará os mesmos a assumir atitudes e valores que permitem a adotar um estilo de vida mais ativo e saudável.

REFERÊNCIAS

1. CRUZ, E. C.; SANTOS, S. P.; ALBERTO, V. A Contribuição da Educação Física Escolar na prevenção terapêutica da obesidade. Monografia de graduação Universidade Federal de Rondônia Núcleo de Saúde Departamento de educação física, p. 09, 2007.
2. FRANKLIN, M. C. A Educação Física escolar como meio de prevenção a obesidade: uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas municipais de Oiapoque-AP. Monografia - Universidade de Brasília Macapá -AP. p. 8 - 65, 2012.
3. FREITAS, H. R. M. Análise da prevalência de obesidade em escolares da rede de ensino particular de morada nova. Monografia - Faculdade Católica Rainha do Sertão - CE, p. 59, 2010.
4. PEREIRA, P. J. A.; LOPES, L. S. C. Obesidade Infantil: Estudo em Crianças num ATL. Millenium, n.42, p. 105-125, jan./junh. 2012.
5. TRICHES, M. R.; GIUGLIANI, J. R. Obesidade, práticas alimentares e conhecimentos de nutrição em escolares. Departamento de Pediatria da Universidade Federal, Rio Grande do Sul, p. 541-547, 2005.

Resumo expandido

Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional de um grupo de idosos da Região Noroeste do Rio Grande do Sul

Juliedy Waldow Kupske¹; Luiz Serafim de Melo Lóil; Moane Marchesan Krug¹; Vandressa Kupske¹

¹ Unijui

INTRODUÇÃO

O aumento na prevalência de doenças crônicas não transmissíveis é uma das principais características do processo de transição epidemiológica, ocorrido primeiramente nos países desenvolvidos e que vem ocorrendo de maneira rápida no Brasil (BARRETO et al., 2009).

Para Grundy (2003) a prevalência de algumas doenças eleva-se a partir dos 60 anos, destacando-se: as osteoarticulares, a hipertensão arterial sistêmica (HAS), as cardiovasculares, o diabetes mellitus, as respiratórias crônicas, a cerebrovascular e o câncer.

Quanto ao estado nutricional, segundo Bueno et al. (2008) manter em nível adequado é muito importante, pois, de um lado encontra-se o baixo-peso, que aumenta o risco de infecções e mortalidade, e do outro o sobrepeso, que aumenta o risco de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como hipertensão, diabetes mellitus e hiperlipidemias.

Neste sentido, este estudo teve o objetivo de verificar a prevalência de doenças crônicas e o estado nutricional de um grupo de idosos da Região Noroeste do Rio Grande do Sul.

METODOLOGIA

O estudo caracterizou-se como de corte transversal exploratório com abordagem quantitativa. A amostra constou de 22 indivíduos, sendo 19 mulheres e 03 homens, com idades entre 60 e 85, a idade média foi de 72,5 anos, (DP± 7,50) que frequentam o grupo Conviver da terceira idade do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos do Centro de Referência e Assistência Social do município de Senador Salgado Filho/RS. Os dados sócio-demográficos foram coletados através de um questionário, e o Índice Massa Corporal (IMC) calculado através do peso e da estatura considerando-se a razão peso atual (kg)/quadrado da estatura (m²), baseando-se nos pontos de corte previamente descritos na literatura.

Os critérios de inclusão dos sujeitos na amostra foram: (i) ter idade igual ou superior a 60 anos; (ii) pertencer ao grupo de convivência há mais de três meses; (iii) aceitar responder o questionário proposto; (iv) possuir condições cognitivas de responder o questionário.

Os dados foram coletados no mês de setembro de 2015, no lo-

cal onde se reuniam os idosos. O peso foi coletado com uma balança portátil marca Camry, com precisão de 100 gramas. A estatura foi aferida com uma trena instalada numa parede, todas as aferições foram feitas dentro dos padrões antropométricos.

Os resultados obtidos foram organizados com o auxílio do Software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 18.0. Para a descrição das variáveis utilizou-se a frequência absoluta e percentual. O teste Qui-Quadrado foi utilizado para verificar a existência de associação entre variáveis quantitativas, o nível de significância foi determinado em $p > 0,05$.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

As características sociodemográficas da amostra estão descritas na tabela 1, onde se observa que 86,4% era do gênero feminino, 59,1% com idades entre 60 e 70 anos e 59,1% com renda de 01 salário mínimo. Destaca-se que a predominância de mulheres, corrobora estudos de Silva, (2011) e Gutierrez, (2011) e pode estar relacionada à maior longevidade dessas em relação aos homens. Também, segundo Cerri e Simões (2007), pelo fato de que as mulheres admitem mais facilmente a necessidade de se relacionarem socialmente com outras pessoas. Neste estudo verificou-se predomínio de uma população idosa “jovem, situada na faixa de 60 a 70 anos, o que também foi observado em estudos de Gutierrez, (2011) e Cavalcanti, (2009). Quanto a renda, é sabido que a maioria dos idosos aposentados recebem baixa remuneração, e muitas vezes precisam voltar ao mercado de trabalho para conseguir atender as suas necessidades básicas.

As doenças autorreferidas pelos idosos da amostra estão demonstradas na Tabela 2, verificando-se que todos apresentam alguma patologia, a maior prevalência é a hipertensão arterial com 45,5%, seguida das doenças do coração com 22,7%. Diabetes e Labirintite foram relatadas pelo mesmo percentual de idosos, sendo 13,6% em cada uma delas.

Esses dados se assemelham ao estudo de Santos Junior et al. (2014), o qual identificou que as principais doenças crônicas encontradas na sua amostra eram: hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus, osteoporose, artrose, infarto agudo do miocárdio, obesidade e câncer. Conforme estes autores, a hipertensão arterial é uma doença altamente prevalente em

peças idosas, sendo um fator determinante na morbidade e mortalidade elevadas dessa população.

TABELA 1 – Distribuição das principais características sócio demográficas dos idosos.

Variável	N	%
Gênero		
Masculino	03	13,6
Feminino	19	86,4
Faixa Etária		
60 à 70	13	59,1
71 à 80	07	31,8
≥ 81	02	9,1
Renda		
1 Salário Mínimo	13	59,1
2 Salários Mínimos	08	36,4
3 ou mais Salários Mínimos	01	4,5

A distribuição das doenças nos gêneros são semelhantes, não configurando associação estatística significativa ($p > 0,05$). **Resultado** semelhante foi encontrado por Altermann et al. (2011) em seu estudo.

TABELA 2 – Distribuição das principais doenças autorreferidas pelos idosos estratificado por gênero.

Sexo	Masculino		Feminino		Total		Valor p
	N	%	N	%	N	%	
Variáveis							
Hipertensão	01	33,3	09	47,5	10	45,5	
Coração	01	33,3	04	21,0	05	22,7	0,753
Diabetes	01	33,3	02	10,5	03	13,6	
Labirintite	00	0,0	03	21,0	03	13,6	

Os dados da distribuição dos idosos nos níveis de IMC estão descritos na Tabela 3, onde se observa elevado percentual com excesso de peso corporal, classificando-se como obesos 50,0% e com sobrepeso 18,1%. Esses dados são semelhantes aos encontrados em diversos estudos que avaliaram os níveis de adiposidade em idosos. (SOUZA et al. 2013; NEUMANN et al., 2014).

Os resultados encontrados podem ser considerados preocupantes, devido ao fato que alto índice de adiposidade é comprovadamente fator de risco para desenvolvimento de doenças crônicas e redução da qualidade de vida, principalmente quando se trata de idosos.

Observa-se distribuição semelhante dos gêneros nos níveis de adiposidade, não configurando associação estatística significativa ($p > 0,05$), resultado diferente do encontrado por Altermann et al.

Palavras-chave

Adolescentes; Imagem corporal; Escola; Grupo focal.

(2011) onde verificaram 37% das mulheres eutróficas enquanto que 71,4% dos homens encontravam-se nesta mesma classificação.

TABELA 3 – Distribuição dos idosos segundo o gênero nos níveis de classificação do IMC.

Gênero	Masculino		Feminino		Total		Valor p
	N	%	N	%	N	%	
IMC							
Baixo peso	00	0,0	01	5,2	01	4,5	0,794
Peso normal	01	33,3	05	26,3	06	27,2	
Sobrepeso	00	0,0	04	21,0	04	18,1	
Obesidade	02	66,7	09	47,3	11	50,0	

CONCLUSÃO

Após a análise de dados conclui-se que é alta a prevalência de doenças crônicas nos idosos do grupo, sendo a Hipertensão Arterial Sistêmica a mais presente. O estado nutricional é preocupante, pois ambos os sexos apresentam elevado percentual de tecido adiposo.

Por se tratar de um grupo de idosos, devem ser estabelecidas ações mais efetivas no controle e/ ou prevenção dos fatores relacionados à saúde que resultem em mudanças do estilo de vida.

Recomenda-se, neste caso, considerar a prática de atividade física para o grupo, visando reduzir os níveis de gordura corporal, melhorar a saúde e a qualidade de vida. Atividades como caminhada e exercícios de força, com duração de 150 minutos semanais, de forma contínua ou acumulada, com intensidade moderada.

REFERÊNCIAS

- ALTERMANN, C.; BATISTA, CP; PEREIRA, LC, et al. Avaliação antropométrica em idosos participantes do dia do desafio em Santa Maria/ RS. Revista Contexto & Saúde ijuí editora unijuí v. 10 n. 20 p. 733-736. jan./jun. 2011.
- BARRETO, M. L; TEIXEIRA, M. G; MORAIS NETO O. L; DUARTE, E. O nascimento, a vida, o adoecimento, a morte e a atenção à saúde da população brasileira durante 20 anos de Sistema Único de Saúde: uma síntese. In: Ministério da Saúde, organizador. Saúde Brasil 2008: 20 anos de Sistema Único de Saúde (SUS). Brasília: Ministério da Saúde; p. 407-16. 2009.
- CAVALCANTI, C. L; GONÇALVES, M.C. R; ASCIUTTI, L. S. R; CAVALCANTI, A. L Prevalência de doenças crônicas e estado nutricional em um grupo de idosos brasileiros. Rev. salud pública. 11 (6): 865-877, 2009.
- CERRI, A; SIMÕES, R. Hidroginástica e idosos: por que eles praticam? Revista Movimento, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 81-92, jan./abr. 2007.
- NEUMANN, B.; CONDE, S.; LEMOS, JRN; MOREIRA, TR. Associação entre o estado nutricional e a prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em idosos residentes no município de Roca Sales-RS. RBCEH, Passo Fundo, v. 11, n. 2, p. 166177, maio/ago. 2014.
- SANTOS JUNIOR, E; OLIVEIRA, L; SILVA, R. Doenças crônicas não transmissíveis e a capacidade funcional de idosos J. res.: fundam. care. online 2014. abr./jun. 6(2):516524

Resumo expandido

A escala de Borg como instrumento de mensuração da intensidade de aulas de Zumba®

Franciele Zilli Sartor¹; Elisa Pereira Souza¹; Francine Costa de Bom¹; Julia Choseck Zacarão¹; Ana Maria Volpato¹; Bárbara Regina Alvarez¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc), Núcleo Interdisciplinar de Estudos e Pesquisas em Práticas Corporais.

INTRODUÇÃO

A escala de Borg tem como função dar condição ao praticante de determinar se o exercício realizado está mais ou menos leve ou intenso, permitindo uma referência para a tomada de decisão do profissional responsável durante a prescrição do exercício físico que está sendo realizado por um ou mais indivíduos (BORG, 2000). A mensuração da intensidade do exercício físico pela escala de Borg tem sido estudada em diversos tipos de exercícios e em diferentes populações. Vieira et al, (2014) analisaram a intensidade do exercício físico aeróbio em mulheres idosas e utilizou a escala de Borg como um dos seus instrumentos. Olkoski et al, (2013) utilizaram a escala de Borg e a frequência cardíaca como instrumento para analisar uma metodologia para o planejamento de aulas de hidroginástica de acordo com a progressão de intensidade. Os estudos da percepção subjetiva de esforço, por meio da utilização da escala de Borg, citados anteriormente como exemplo, podem, portanto, estar relacionados com diversas variáveis e em diferentes tipos de modalidades em que o indivíduo esteja realizando um determinado tipo de exercício físico, na qual a mensuração da intensidade faz-se necessária. Haja vista que a procura pela modalidade de Zumba® tem crescido consideravelmente na atualidade, torna-se relevante investigar métodos de avaliação da intensidade das aulas, para que os professores possam tornar seu planejamento e sua didática mais eficiente, em se tratando, sobretudo, de uma modalidade de caráter coletivo, havendo, portanto heterogeneidade. Os estudos de Borg (2000) foram desenvolvidos em prol da mensuração da intensidade do treinamento físico aeróbio e também da dor. A Zumba® possui essa característica de treinamento, sendo relevante, portanto, a análise do esforço da sua prática por meio desta escala. O desenvolvimento da ginástica aeróbica serviu de base para elaboração das aulas de Zumba®, a qual mistura elementos da dança, como a musicalidade e a coreografia, com a ginástica aeróbica (ZUMBA® F, 2010). Para tanto, é preciso que intensidade desse treinamento aeróbio seja controlada, e a frequência cardíaca é uma das variáveis mais utilizadas no controle da intensidade do esforço para esses tipos de treinamento, para ser possível averiguar se o esforço despendido na atividade, está adequado ao seu objetivo, ou seja, às zonas alvo

de treinamento aeróbio (DENEDAI e GRECO, 2005). As determinações da ACSM–American College of Sports Medicine (2011) para exercícios de caráter aeróbio registram que, uma intensidade de esforço inferior a 57% da Frequência cardíaca máxima (FCmáx) é considerada muito leve, se permanecer entre 57% e 63% da FCmáx, o indivíduo está realizando um esforço leve, entre 64% e 76% da FCmáx o esforço passa a ser moderado, entre 77% e 95% da FCmáx o indivíduo alcança um esforço vigoroso, e por fim, com um alcance superior ou igual a 96% da FCmáx o esforço será máximo. Portanto, a variabilidade da intensidade durante um esforço exige controle para que possam ser averiguadas as respostas geradas pelo exercício físico que está sendo realizado (DENEDAI e GRECO, 2005).

OBJETIVO

Por esses motivos, o presente estudo pretende verificar a eficácia da utilização da escala de Borg para a mensuração da intensidade das aulas de Zumba®, a partir da correlação com a frequência cardíaca da amostra.

METODOLOGIA

A amostra não-probabilística foi de 79 mulheres praticantes de Zumba® (37,8 anos ± 12,5 anos) em seis academias da cidade de Criciúma/SC, credenciadas pelo Conselho Regional de Educação Física, e que ofereciam a modalidade. O método utilizado foi à correlação entre a média da frequência cardíaca aferida pelo frequencímetro Polar FS1 em três momentos da aula e a percepção subjetiva do esforço indicado na escala de Borg de 15 índices nos mesmos três momentos durante a aula, antes do seu término. Para determinar a intensidade do esforço pela frequência cardíaca aferida foi utilizada como referência as zonas alvos de treinamento da ACSM.

RESULTADOS

Os resultados indicaram uma correlação positiva entre as variáveis de frequência cardíaca e a percepção subjetiva do esforço, com $p=0,01$. A média da intensidade da frequência cardíaca da amostra aferida em três momentos de cada aula ficou em $70,3\% \pm 20,1$ da FCmáx, indicando uma zona de treinamento moderada (ACSM, 2011). Já a média da intensidade pela

percepção subjetiva do esforço nos mesmos três momentos de cada aula apresentou o índice de $13,5 \pm 1,3$ indicando um esforço ligeiramente cansativo. Houve uma grande variabilidade nas zonas alvos atingidas, das 79 praticantes de Zumba® 36,7% (29) alcançaram um esforço vigoroso durante a aula, 26,6% (21) permaneceram num esforço muito leve, 16,5% (13) alcançaram a zona de esforço moderada, 12,7% (10) da amostra realizou um esforço leve, e por fim, 7,6% (6) das praticantes alcançaram a zona de esforço máximo durante a prática. Uma variabilidade menor ocorreu na determinação da intensidade pela escala de Borg, 21,5% (17) dos praticantes determinaram a aula como relativamente fácil, e o percentual repete-se também para outros 17 praticantes que indicaram um esforço cansativo durante a prática das aulas de Zumba®. Um pouco mais que a metade da amostra, 53,2% (42), determinou um esforço ligeiramente cansativo, e com menor expressividade, três praticantes (3,8%) dividiram suas percepções de esforço entre fácil e muito cansativo.

CONCLUSÃO

O fato de aulas de Zumba® serem compostas por uma seleção musical elaborada pelo professor, necessitarem de uma didática que conduza o grupo a permanecer em atividade aeróbia do início ao fim evitando as pausas muito longas, e de reunir grupos heterogêneos com aptidões físicas, idades e composição corporal diferentes, são fatores que podem explicar essa variabilidade entre as intensidades da FCMáx e da PSE. Essas características estão indiretamente relacionadas à importância da frequência e da duração do exercício no controle da intensidade para a promoção de benefícios positivos. A utilização da escala de Borg se comparada à viabilização do controle pela frequência cardíaca é muito mais prática e menos custosa,

Palavras-chave

Exercício Físico; Frequência Cardíaca; Percepção; Esforço Físico.

além de proporcionar maior autonomia ao praticante no controle próprio da intensidade da sua prática. Por fim, a praticidade do registro da intensidade do esforço pela escala de Borg facilita e profissionaliza o acompanhamento dos alunos pelo professor em suas aulas, sobretudo, no alcance dos objetivos almejados com a prática. Conclui-se que a escala de Borg é um instrumento eficiente para a mensuração da intensidade das aulas de Zumba®, facilitando a avaliação da intensidade das aulas, pela fácil aplicação, e auxiliando a didática do professor na elaboração das sessões de treinamento, além de viabilizar maior autonomia ao praticante no controle próprio da intensidade da sua prática.

REFERÊNCIAS

1. ACSM-American College of Sports Medicine. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 43(7): 1334-1359, 2011.
2. BORG, G. Escala de Borg para dor e esforço percebido. São Paulo: Manole, 2000.
3. DENEDAI BS, GRECO CC. Prescrição de treinamento aeróbio: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
4. OLKOSKI MM, MATHEUS SC, MORAES EC, TUSSET D. Metodologia para o planejamento de aulas de hidroginástica. *Motivty*. Mai; 09(3): 36-43, 2013.
5. VIEIRA DCL, MADRID B, PIRES FO, TAJRA V, FARIAS DL, TEIXEIRA TG, TIBANA RA, PRESTES J. Respostas da percepção subjetiva de esforço em teste incremental de mulheres idosas sedentárias. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. Jun. 1(1): 106-115, 2014.
6. ZUMBA® F. Instructor Training Manual: basics steps level 1. Hollywood: LLC. 60, 2010.

Resumo expandido

Perfil de aptidão física de agentes comunitários de saúde

Mônica Martins Binatti¹; Mariléia Reiter¹; Geiziane Laurindo de Moraes¹; Eduarda Valim Pereira¹; Jan Rabelo Gabriel¹; Joni Márcio de Farias¹

¹ Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc)

INTRODUÇÃO

O Agente Comunitário de Saúde (ACS) atua como membro da equipe de saúde, sendo responsável por uma micro área dentro do espaço territorial de abrangência da unidade de saúde (BAPTISTINI; DE FIGUEIREDO, 2014). Algumas de suas atribuições são: desenvolver ações de integração entre a equipe de saúde e a população; cadastrar todas as pessoas de sua micro área e manter estes cadastros atualizados; desenvolver atividades de promoção da saúde, de prevenção das doenças e de agravos, e de vigilância à saúde, por meio de visitas domiciliares e de ações educativas individuais e coletivas nos domicílios e na comunidade (KLUTHCOVSKY, et al, 2007). A aptidão física pode ser definida como a capacidade de realizar atividades físicas e distingue-se em duas abordagens: aptidão física relacionada à performance motora e aptidão física relacionada à saúde, esta última contém características, que em níveis adequados possibilitam mais energia para o trabalho e o lazer e menor risco de desenvolver doenças, os componentes da aptidão física relacionada à saúde são: aptidão cardiorrespiratória, força/resistência muscular, flexibilidade e a composição corporal (NAHAS, 2013). A condição física está diretamente associada ao estilo de vida que por sua vez é o modo especial escolhido por um indivíduo para perseguir sua meta de vida. (FADIMAN; FRAGER, 2004).

OBJETIVO

Avaliar o perfil de aptidão física relacionada à saúde dos ACS de um bairro de Criciúma-SC. Justifica-se este estudo como uma forma de avaliar a condição física destes trabalhadores e propor intervenções de promoção de saúde afim melhorar o estilo de vida e o desempenho de suas complexas funções.

METODOLOGIA

O projeto foi apresentado à equipe de saúde e tendo a aprovação da gerente da Unidade de Saúde, iniciou-se a abordagem com as ACS que voluntariamente assinaram o termo de consentimento livre (TCLE) e esclarecido para participar da pesquisa. A amostra foi composta por 5 participantes voluntários após convite feito a todas. Foram analisadas as variáveis de flexibilidade (Sentar e Alcançar), capacidade cardiorrespiratória

(Teste da Milha), resistência muscular (Abdominal 1 Minuto) e composição corporal (% de Gordura(%G), Gordura Corporal (GC), Massa Corporal Magra (MCM) e Relação Cintura Quadril (RCQ). As avaliações inicialmente ocorreram na unidade de saúde, onde foi realizada a avaliação antropométrica e o teste de resistência muscular e no Complexo Esportivo da Unesc, onde foram executados os testes de aptidão cardiorrespiratória e flexibilidade. Os instrumentos utilizados foram 1 adipômetro (Cardiomed), 1 balança com estadiômetro (Filizola), 1 fita métrica de costura, 1 colchonete, 1 banco de Wells de madeira, 5 frequencímetros (Pollar) e 5 cronômetros. Para a análise dos dados foi utilizada Média e Desvio Padrão do programa estatístico Excel, 2010.

RESULTADOS

A média de idade entre as participantes foi de 40±11,02 anos. Para avaliação antropométrica a média do %G foi de 35,19±4,28, já para a RCQ o resultado foi 0,77±0,07, enquanto que as médias para GC e MCM foi de 27,29±9,15 e 48,71±7,9, respectivamente. Considera-se risco para a saúde, devido ao excesso de peso %G superior a 32% para mulheres (NAHAS, 2013). O grupo apresentou um baixo risco para desenvolver doenças relacionadas ao coração, segundo a avaliação de distribuição de gordura RCQ, o risco é aumentado para mulheres quando os valores atingem a margem de 0,85 (NAHAS, 2013). O estudo das variáveis GC e MCM não possuem classificação, mas são importantes pois elas estão relacionadas à estética, à saúde e bem-estar das pessoas. Sobre a aptidão cardiorrespiratória a média foi de 19,89±6,11, o que corresponde à uma condição de risco neste componente de saúde. De acordo com a classificação proposta por Morrow et al. (2013) apud Fontoura, Formentin e Abech (2008), as participantes apresentaram flexibilidade pequena. Uma boa mobilidade articular pode aumentar a resistência às lesões, às dores musculares, diminuição do risco de lombalgia, melhora da postura e autoimagem. A resistência muscular foi classificada como muito fraca (FONTOURA; FORMENTIN; ABECH, 2008).

CONCLUSÃO

Comparando os resultados obtidos com os valores precon-

zados para um nível adequado de aptidão física relacionada à saúde, destaca-se que as ACS apresentaram uma baixa condição física, em todos os componentes de aptidão física relacionada à saúde. A partir destes resultados observa-se a necessidade de um programa de intervenção voltada a promoção de saúde que possa contribuir para reversão destas condições e possibilitar uma mudança no estilo de vida bem como um melhor desempenho de suas atividades profissionais.

REFERÊNCIAS

1. BAPTISTINI, Renan Almeida; DE FIGUEIREDO, Tulio Alberto Martins. Agente Comunitário de Saúde: desafios do trabalho na zona rural. *Ambiente & Sociedade*, v. 17, n. 2, p. 53-70, 2014.
2. KLUTHCOVSKY, Ana Cláudia; et al. Avaliação da qualidade de vida geral de agentes comunitários de saúde: a contribuição relativa das variáveis sociodemográficas e dos domínios da qualidade de vida. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Rio Grande do Sul, p.176-183, 18 jul. 2007.
3. NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 6 ed. ver e atual. Londrina: Midiograf, 2013, 335 p.
4. FADIMANN, James; FRAGER, Robert. *Personalidade e Crescimento Pessoal*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
5. FONTOURA, Andréa Silveira da; FORMENTIN, Charles Marques; ABECH, Everson Alves. *Guia prático de Avaliação Física*. São Paulo: Phorte, 2008. 271 p.

Palavras-chave

Agentes Comunitários de Saúde; Antropometria; Estilo de Vida; Promoção da Saúde.

Resumo expandido

Comportamentos relacionados à prática de atividade física em escolares do 9º ano do ensino fundamental da cidade de Araranguá/SC

Priscila Roberta Cardoso¹; Felipe Irineu¹; Daniele Jeremias¹; Bruna Candido Marques¹; Amanda Cristina Maciel Leandro¹; Jenifer Lessa Werner¹; Vanusa Paulino Custódio¹; Gustavo de Oliveira¹

¹ Faculdade do Vale do Araranguá (FVA)

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde recomenda que jovens pratiquem pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diariamente, ou 300 minutos de atividade física acumulados por semana. A prática de atividade física na adolescência está relacionada a benefícios de curto e longo prazo à saúde. O hábito da prática regular na adolescência promove melhorias relacionadas à saúde mental e aos componentes da aptidão física, ao mesmo tempo em que experimentam mudanças biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, vivenciando um importante momento para adquirir novas práticas, comportamentos e autonomia. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional nº 9.394, de 1996, determina a obrigatoriedade da prática de aulas de Educação Física nas escolas. A atividade física compõe objeto de diversas políticas de promoção à vida saudável e tem na escola um importante ponto de apoio e disseminação. A escola é um espaço de difusão de informações e pode desenvolver nas aulas de Educação Física o interesse dos alunos pelas atividades e exercícios físicos. Contribui no incentivo fundamental para que a prática regular de esportes e atividades físicas se consolide como hábito saudável desde a adolescência. Dessa forma, embasado na Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) realizada desde 2009 no Brasil pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em parceria do Ministério da Educação e da Saúde, um estudo vem sendo desenvolvido em Araranguá com escolares do 9º ano do Ensino Fundamental. Em comum, estas pesquisas buscam evidenciar os principais hábitos relacionados à saúde dos adolescentes, incluindo a prática de atividades físicas, para promover intervenções para reduzir fatores de risco. Este trabalho corresponde a resultados parciais da pesquisa, baseado no levantamento inicial com escolares de uma turma do 9º ano de cada rede de ensino (municipal, estadual e privada). Projeto e questionário utilizados foram aceitos pela Secretaria Regional e Municipal de Educação, além das direções escolares e pais, entendendo que a fase da adolescência é período importante para conscientizar e concretizar um hábito de prática de atividade física.

OBJETIVO

Identificar os comportamentos relacionados à prática de atividade física dos escolares do 9º ano do Ensino Fundamental da cidade de Araranguá/SC.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, do tipo exploratória, transversal, descritiva de abordagem quantitativa. A amostra teve participação de 80 escolares, sendo excluídos 4 (quatro) sujeitos, totalizando 76 escolares participantes (38,2% da rede municipal, 30,2% da rede estadual e 31,6% da rede privada), com média de idade de 15,1(±0,66) anos e proporção maior para o sexo masculino (n=43; 56,6%) em relação ao feminino (n=33; 43,4%). Os escolares participantes apresentaram termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos pais/responsáveis. O questionário utilizado continha perguntas objetivas sobre os comportamentos e hábitos diários dos adolescentes. As informações foram digitadas em planilhas eletrônicas compondo o banco de dados. A análise descritiva desenvolvida apresenta frequência absoluta e relativa das variáveis para desenvolvimento dos resultados.

RESULTADOS

Nas escolas o principal incentivo à prática de atividades físicas provem das aulas de Educação Física, dessa forma, as respostas apresentam que 7,9% dos escolares não participam de nenhuma aula ao longo do ano escolar. Os demais adolescentes participam das aulas, com 57,9% realizando entre 1 a 2 dias por semana, e 34,2% afirmaram a atuação em 3 aulas semanais. Nas escolas pesquisadas ocorrem três aulas semanais, porém a unidade escolar tem liberdade de adequar a carga horária da disciplina em sua grade curricular organizando duas aulas no mesmo dia. Analisando por rede de ensino, nenhum adolescente da estadual relatou não participar de nenhum dia da aula de Educação Física, enquanto 13,8% da municipal e 8,3% da privada assinalaram a questão. A PeNSE 2015 (IBGE, 2016) apresenta que o estado de Santa Catarina tem o maior

percentual entre os estados do Brasil com 87,2% das escolas oferecendo duas ou mais aulas de educação física por semana. Questionados a respeito do tempo de atuação nas aulas de educação física na última semana, o índice de inatividade aumenta para 19,2% dos escolares não realizando a prática. Entre os participantes de atividades físicas ou esportes durante as aulas, 19,7% afirmam ter se movimentado por menos de 20 minutos, 21,1% relataram de 30 a 39 minutos, enquanto que 40,0% fazem mais de 40 minutos durante as aulas de Educação Física. Os dados que exemplificam o baixo nível de atividade física progride na análise da prática fora da escola com 23,7% dos escolares não praticando em nenhum dia na última semana antes da pesquisa, e 43,4% afirmando realizar 1 ou 2 dias. Este dados evidenciam um grande número de jovens sem realizar a quantidade mínima recomendada à saúde, contribuindo para o avanço do sedentarismo e obesidade. Os demais adolescentes (32,9%) enquadram-se numa realidade mais favorável com prática em 3 ou mais dias durante a semana sem considerar as atividades escolares. A maioria dos adolescentes que praticam atividades fora da escola realizam por 40 minutos ou mais em cada dia (52,6%), demonstrando valores considerados favoráveis aos escolares e a uma vida mais ativa. Quanto ao interessa em realizar regularmente atividades físicas, 10,2% dos escolares, mesmo tendo oportunidade de praticar durante a semana, não tem interesse de realizá-las. Contrapondo tal situação, 50,1% da amostra tem intenção de realizar alguma atividade mas não realiza, fato pode apresentar relação a dificuldades socioeconômicos ou problemas relacionados à segurança pública na cidade. Completando, os 39,7% afirmam já praticarem tendo interesse de fazer por mais dias na semana, preenchendo seu tempo livre com hábitos saudáveis prevenindo o desenvolvimento de possíveis fatores de risco à saúde. A pesquisa investigou o tempo sentado fora do ambiente escolar e 38,2% dos adolescentes relataram passar menos de duas horas por dia na posição, estabelecendo possível relação ao tempo de estudos em casa. Com valores acima do tempo tolerado, 23,7% dos escolares ficam de três a quatro horas por dia sentado e 38% passam mais de 5 horas por dia. Portanto, mais de 60% dos escolares estão em frente a televisão, no

Palavras-chave

Saúde do Adolescente. Saúde Escolar. Atividade Motora.

computador, fazendo outras atividades sedentárias por tempo exagerado em seu dia, estando relacionado a evolução tecnológica, na utilização da internet e aparelhos celulares. Atingindo as recomendações quanto a realização de atividades físicas, 26,4% relataram praticar de cinco a sete dias semanais. Com índices menos favoráveis, 22,4% responderam de três a quatro dias enquanto 51,2% dos escolares praticam de nenhum a dois dias, constituindo mais de 70% que não atingem a recomendação. A média nacional apresenta dados melhores a Araranguá, com 34,4% dos escolares do 9º ano ativos, e os catarinenses se posicionando em sétimo com 37,5% (IBGE, 2016).

CONCLUSÃO

Consideramos que um grande número de escolares não atingem os níveis recomendados de atividades física caracterizando um comportamento desfavorável a saúde. Necessita-se aumentar o tempo de prática de atividades físicas dos escolares, com aulas de Educação Física motivadoras e espaços adequados para maior interesse dos adolescentes. Os adolescentes ativos adquirem benefícios à saúde cardiovascular, aumento da massa óssea e melhor desempenho escolar, além de auxílio na prevenção de doenças, diminuição da ansiedade e melhora da autoestima.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília, DF: 2011. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf> Acesso em: 01 Out. 2016.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Coordenação da Saúde da Criança e do Adolescente. Programa Saúde do Adolescente. Bases Programáticas. 2ª Edição. Brasília; Ministério da Saúde, 1996. p. 32.
3. HALLAL, P. C. et al. Adolescent physical activity and health. *Sports Medicine*, v.36, n.12, p.1019-1030, 2006.
4. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: PeNSE - 2012. Rio de Janeiro: IBGE; 2013.
5. IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas. Pesquisa Nacional de saúde do escolar : PeNSE - 2015. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 132 p.

Resumo expandido

Flexibilidade e força abdominal de mulheres praticantes de musculação de uma academia de Araranguá/SC

Juliana Valente da Silva¹; Jenifer Lessa Werner¹; Vanusa Paulino Custódio¹; Patrícia de Freitas¹; Andrey Valim¹; Gustavo de Oliveira¹

¹ Faculdade do Vale do Araranguá (FVA)

INTRODUÇÃO

Na atualidade, em meio ao sedentarismo, proposto por um novo estilo de vida em virtude da evolução tecnológica, o homem acaba por ignorar a prática regular de atividades físicas, indispensáveis para uma boa qualidade de vida. Inerente a estes fatores, encontra-se a necessidade do desenvolvimento da aptidão física, que é definida como a capacidade do indivíduo para a realização de atividades físicas, derivadas de fatores herdados, do estado de saúde, da alimentação, e, principalmente da prática regular de exercícios. O treinamento de força ou a musculação se enquadram dentre as atividades que promovem estes benefícios, aumentando o desempenho das atividades da vida diária. Assim a flexibilidade encontra-se como uma das capacidades que compõe a aptidão física relacionada a saúde, e a amplitude articular reduz com baixos níveis de atividade física. Dessa forma, torna-se importante compreender que a flexibilidade é a propriedade física responsável pela execução voluntária de um movimento em amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de suscitar lesões. Baseado nestes pressupostos, uma pesquisa vem sendo desenvolvida para investigação das variáveis associadas a flexibilidade de tronco em mulheres praticantes de musculação em uma academia de Araranguá/SC, sendo apresentado neste resultados parciais do estudo.

OBJETIVO

Avaliar a flexibilidade de tronco e a força de resistência abdominal em mulheres praticantes de musculação em uma academia de Araranguá/SC.

METODOLOGIA

A pesquisa trata-se de um estudo de campo, com abordagem quantitativa, de corte transversal, possuindo característica descritiva. A amostra foi constituída por 11 (onze) mulheres praticantes de musculação que frequentam a academia no período matutino, com idade entre 22 a 47 anos, com 6 (seis) meses ou mais de experiência nesse tipo de treinamento. Todas aceitaram participar da pesquisa, assinando termo de con-

sentimento livre e esclarecido. Inicialmente, as participantes preencheram um questionário para identificação de informações pessoais (Idade, estado civil, número de filhos, prática de alongamento antes ou após as sessões de treino, histórico de lesões e cirurgias). Dados físicos foram coletados através do testes de flexibilidade do tronco (sentar e alcançar com banco de wells) e de força resistência abdominal (número de repetições corretas em um minuto). As informações coletadas foram digitados em planilhas eletrônicas do programa Excel, da Microsoft, para organizar o banco de dados. A análise estatística realizada conta com apresentação descritiva, em seus valores médios, de desvio padrão, e frequência relativa para descrição da amostra e classificação das variáveis coletadas. *Test t de Student* utilizado para verificar possíveis diferenças na amostra em sub grupos conforme a categorização. A correlação de Pearson foi utilizada para identificar relações entre as variáveis. As análises seguiram nível de significância de 5% ($p < 0,05$), realizadas com a utilização do programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), em sua versão 22.

RESULTADOS

Na caracterização da amostra podemos observar que a idade média dentre as mulheres foi de 36,63($\pm 9,44$) anos. Nesse grupo 72,7% são casadas e já tem filhos. Mulheres que praticam outras modalidades além da musculação são ao todo 81,8% das avaliadas, e 54,5% da amostra relataram ter sofrido pelo menos uma lesão que tenha interferido no treinamento. No teste de força de resistência abdominal o resultado médio das mulheres foi de 27,66($\pm 9,04$) repetições em um minuto. Na classificação dos resultados individuais podemos verificar que 54,5% enquadra-se na classificação fraco e regular, com valores considerados inadequado à saúde. O restante da amostra 45,5% apresentou valores classificados entre média a excelente, demonstrando um melhor desenvolvimento desta capacidade física. Bons níveis de força de resistência na musculatura abdominal tem grande relevância, pois é responsável em manter o tronco ereto evitando a diminuição das funções do indivíduo. Além disso a musculatura do abdômen ajuda a sustentar as vísceras abdominais

contra a força da gravidade. No teste de flexibilidade de tronco a média geral finalizou em 33,82(±7,07) cm. Pode-se verificar que 72,7% das mulheres recebem a classificação excelente, sendo valores de adequados à excelente para a saúde, enquanto 27,3% apresentaram resultados abaixo da média ou fracos para sua idade. A flexibilidade é um componente da aptidão física muito importante para a saúde, sua manutenção contribui para uma melhor qualidade de vida, seja por prevenir lesões, melhorar a mobilidade ou facilitar uma melhor consciência corporal. Em um estudo realizado em uma cidade mineira foi investigado o perfil do nível de flexibilidade de idosas praticantes de atividades físicas, com idades entre 60 e 77 anos. A pesquisa destaca diferença estatisticamente significativa entre grupos de mulheres praticantes de atividades físicas regulares e mulheres consideradas sedentárias, evidenciando um melhor resultado (±30,00) as descritas como sedentárias ficaram com (±22,71) considerado fraco. O estudo destacou a importância da flexibilidade, pois demonstra ser efetiva na melhoria das capacidades funcionais essenciais no cotidiano humano (CARVALHO et al., 2004). Analisando os resultados da flexibilidade das mulheres de Araranguá, separando-as em grupos, as que relataram realizar frequentemente alongamentos (54,5%) apresentaram melhores resultados no teste, com média de 36,50(±5,96) cm, em comparação ao grupo que não realiza alongamento antes ou após as sessões de treino com 30,60(±7,54). **Resultados** interessantes também podem ser observados na análise entre os grupos que informam ter tido ou não lesões. A média para a flexibilidade dos 54,5% de mulheres que não tiveram lesões está em 37,40(±6,47) cm, acima dos 30,83(±6,55) cm alcançados pelas participantes que tiveram lesões. Mesmos com essas variações, os testes estatísticos entre os grupos não apresentaram diferenças significativas nesse momento.

CONCLUSÃO

Com base nos resultados da pesquisa e dos dados estatísticos

Palavras-chave

Flexibilidade; Exercícios de Alongamento Muscular; Força Muscular.

prévios pode-se evidenciar um perfil de níveis de flexibilidade maior nas mulheres que utilizam um programa de alongamento antes ou após suas atividades físicas, nesse sentido percebe-se a importância do alongamento neste contexto. Pode-se observar que a força abdominal das avaliadas possui um déficit, os resultados obtidos foram fracos, e possivelmente essa musculatura vem sendo pouco desenvolvida ou não recebe o estímulo adequado nos treinos diários. Os resultados obtidos até o momento compõe um estudo maior que contará com a aplicação do flexiteste para mensurar de maneira mais eficaz a flexibilidade das mulheres, buscando identificar fatores relacionados a esta capacidade física. As diferenças entre alguns grupos da amostra, mesmo não sendo significativa, evidenciaram possíveis relações existentes no desenvolvimento e manutenção da flexibilidade em mulheres praticantes de musculação.

REFERÊNCIAS

1. ABDALLAH, Achour Júnior. Flexibilidade e alongamento: saúde e bem estar. 2. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2009. 154 p.
2. CARVALHO J, OLIVEIRA J, MAGALHÃES J, ASCENSÃO A, MOTA J, SOARES JMC. Força muscular em idosos II –. Efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos Rev Port Ciênc Des 2004;4:58-65.
3. FERNANDES, André Dias de Oliveira; NOVAES, Jefferson da Silva; DANTAS, Estélio Henrique Martin. Ginástica Localizada e Musculação: Efeitos do treinamento de ginástica localizada e musculação nos níveis de força máxima de membros inferiores, superiores e lombar de mulheres adultas não atletas. Fitness & Performance Journal, Rio de Janeiro, v.3, n.1, p.33-41, 2003. Disponível em: <<http://www.portalsaudebrasil.com/artigospsb/acad007.pdf>>. Acesso em: 21 Abr. 2016.
4. CHARRO, M. A. et al. Manual de Avaliação Física. 1ª ed. Phorte: São Paulo, 2010.
5. TRITSCHLER, K. A. Medida e Avaliação em Educação Física e Esportes de Barrow & McGee. 5ª ed. São Paulo: Manole, 2003.

Resumo expandido

A utilização da avaliação física para a prescrição de exercícios em academias de Araranguá/SC

Jenifer Lessa Werner¹; Vanusa Paulino Custódio¹; Juliana Valente¹; Ana Paula do Canto Justino²; Daniele Jeremias¹; Maria Eduarda Nunes Garcia¹; Priscila Roberta Cardoso¹; Gustavo de Oliveira¹

¹ Faculdade do Vale do Araranguá (FVA).

A prática de exercícios físicos tem melhorado o hábito de muitas pessoas no Brasil tornando-as mais ativas, adotando um estilo de vida mais saudável que contribuiu para a aquisição e manutenção de uma boa qualidade de vida. A realização e busca por um objetivo, seja ele estético, para um melhor condicionamento físico ou prevenção de doenças, faz com que indivíduos acessem as academias de ginástica e musculação. Nesse contexto, se insere a preocupação a respeito da utilização da avaliação física para a prescrição adequada de exercícios. Esse processo possibilita a obtenção de informações que são de suma importância para que o Profissional de Educação Física possa atender da melhor forma o seu cliente. Dados imprescindíveis e individuais são absorvidos com a anamnese, além das medidas antropométricas, avaliação postural e testes de aptidão física na avaliação física. Estes dados contribuem para que a prescrição dos mais variados tipos de exercícios possam ser trabalhados de maneira consciente e eficaz, no sentido de preservar a saúde e o bem estar de cada pessoa. Tal situação proporcionou o desenvolvimento de uma pesquisa com o intuito de analisar os protocolos utilizados para avaliação física e prescrição de exercícios pelos instrutores e *personal trainers* nas academias da cidade de Araranguá/SC. O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Extremo Sul Catarinense (Unesc), sob número do parecer 1.697.002. Este trabalho apresenta resultados parciais desta pesquisa, tendo como objetivo identificar a utilização da avaliação física para a prescrição de exercícios nas academias de Araranguá/SC. A pesquisa trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, transversal, do tipo exploratório. A amostra é composta por 17 instrutores e/ou *personal trainers* de sete academias do município. A metodologia aplicada para a coleta de dados da pesquisa foi através de um questionário desenvolvido pelos pesquisadores por não encontrar instrumento previamente utilizado para este fim na literatura. O questionário elaborado passou por um processo de validade e clareza das questões com professores da área para que o instrumento fosse aplicado mensurando as situações desta pesquisa. Para tratamento das informações e apresentação dos resultados, os dados coletados foram tabulados em planilhas eletrônicas sendo reali-

zada a estatística descritiva, através da média, desvio padrão e frequência relativa utilizando o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), em sua versão 22. Os resultados apresentados são provenientes de doze questões presentes no instrumento utilizado na pesquisa que ao todo contém quarenta e quatro questões divididas em aspectos pessoais, profissionais, de avaliação física e prescrição de exercícios. As informações que caracterizam os participantes da pesquisa demonstram que a média de idade foi de 31,71(±4,93) anos, obtendo a participação de 52,9% de indivíduos do sexo masculino e 47,1% do sexo feminino. Sobre a utilização e preenchimento da anamnese, 88,2% dos profissionais relataram que os procedimentos são realizados nos estabelecimentos em que atuam. Dos profissionais que realizam anamnese 93,3% afirmam que o mesmo é realizado antes de iniciar os treinamentos. Comumente em 70,6% dos estabelecimentos é oferecido uma aula experimental para seus alunos, acontecendo antes da realização da anamnese e avaliação física. Os profissionais foram questionados sobre a obrigatoriedade de realizar a avaliação física antes de iniciar os treinos dos seus alunos, e dentre as respostas, 23,5% dos participantes afirmaram a necessidade da realização deste procedimento, sendo que o restante dos profissionais alegaram que não realizam (52,9%) ou realizam às vezes (23,5%). Essa informação pode estar relacionada com o fato de que 64,7% dos profissionais informam que nos estabelecimentos onde atuam a primeira avaliação física não acontece gratuitamente. Essa realidade demonstra uma tendência de que este procedimento pode ser considerado mais como uma forma de renda ou venda de serviço do que um passo necessário para uma correta prescrição de exercícios físicos. Mesmo não sendo gratuita nos estabelecimentos, 70,6% dos profissionais consideram que a realização da avaliação física é indispensável nas academias. Ainda sobre a avaliação física, 41,2% dos profissionais afirmam aplicar testes físicos nos alunos. Estes testes físicos são importantes na evolução e resultados dos treinos, pois trazem informações do condicionamento físico dos alunos, prescrevendo e acompanhando os treinos com garantia e eficiência. Nos questionamentos sobre a prescrição de exercícios, abordando o período de adaptação do cliente/

aluno, 94,1% dos profissionais informam que os exercícios prescritos nesse período diferem conforme o objetivo apresentado pelo aluno, enquanto que 5,9% utilizam treinos iguais ou semelhantes para todos. Porém, após o período de adaptação, quando inicia-se outra fase do treinamento, 100% dos profissionais prescrevem o treino de acordo com o objetivo do aluno e concordam que a análise de informações coletadas na avaliação física interfere na prescrição. Contudo, esta informação é contraditória com relação aos 52,9% dos profissionais que relataram não realizar avaliação física, ou seja, se não realizam talvez não disponham de informações precisas dos clientes para prescreverem os treinos conforme o objetivo. Quando questionados sobre a utilização de parâmetros de controle do exercício ou informações para verificação da intensidade de treino do aluno, 47,1% não utilizam de nenhuma variável para tal fim, e os demais utilizam apenas informações subjetivas sem acompanhamento com parâmetros fisiológicos. A importância da realização da avaliação física e sua direta ligação com a prescrição de exercícios fora observada em pesquisa semelhante aplicada em mulheres iniciantes em academias de ginástica, com a diferença que este estudo é realizado com os profissionais e não com alunos. Porém, ambas as pesquisas trazem a valorização do procedimento da avaliação física bem como da utilização das suas informações para uma prescrição de exercícios adequados com os objetivos e limitações de cada aluno. Sendo que a pesquisa comparativa apontou dados e informações consideradas inadequadas para a prescrição segura, como índices anormais de % de gordura, resistência muscular e flexibilidade abaixo da média, desequilíbrios estruturais e várias doenças e enfermidades detectadas através da anamnese.

Palavras-chave

Avaliação. Prescrição. Academias de Ginástica.

Concluimos que estes números reforçam a importância em realizar a avaliação física e que esta deve ser utilizada como base à prescrição de exercícios. Apesar dos profissionais classificarem a avaliação física como indispensável tal fato não se torna real nas instituições, sendo identificado que o procedimento não acontece com todos os alunos, o que nos faz considerar que este assunto deveria fazer parte dos procedimentos adotados por todos os Profissionais que atuam em academias e, todas as pessoas deveriam passar por uma avaliação física antes de iniciar um programa de treinamento.

REFERÊNCIAS

1. ALVES, Audrey S.; BAPTISTA, Marcio Rodrigues. A importância da Avaliação Física na Diagnose do Perfil Físico de Mulheres Iniciantes em Academias de Ginástica. *Revista Corpus et Scientia*, vol. 2, n. 1, p.05-13, 2006.
2. CAZÓN, Rodolfo López; MELO, Marianna Ferreira. Utilização de avaliação física nas academias de Planaltina, DF. *Revista Digital EFDeportes*. Ano 14. n.142, 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd142/utilizacao-de-avaliacao-fisica-nas-academias.htm>>. Acesso em: 05 out. 2016.
3. GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. *Manual Prático para Avaliação em Educação Física*. Barueri, SP: Manole, 2006.
4. NIEMAN, David C. *Exercícios e saúde: teste e prescrição de exercícios*. Barueri: Manole, 2011.
5. OLIVEIRA, Nirondes M. de; SILVA, Diego A. S.; TOSCANO, José J. de O. Programas de avaliação em academias de ginástica: o que se faz? *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Pelotas, v.19, n.5, p. 568-72, 2014.
6. TAHARA, Alexander Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerra. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. Brasília, v.11, n.4, p.7-12, 2003.

Resumo expandido

Esporte-educação como estratégia para elevar as percepções de competência, inclusão e integração de crianças nos diferentes ambientes esportivos escolares

Daniel Andrade Geraldil¹; Edgar Zanini Timm¹; Norberto da Cunha Garin

¹ Centro Universitário Metodista

INTRODUÇÃO

O esporte na infância é um tema recorrente no meio científico. Autores, como Bracht (2009), Smith e Smoll (2011) e Gomes (2011), de diferentes linhas do conhecimento já publicaram sobre o tema, entretanto, apesar de o esporte-educação ser reconhecido no meio científico e constar em cartas, declarações e documentos de legislações esportivas, permanece muito distante das práticas esportivas do cotidiano, principalmente do cotidiano esportivo infantil. Estudiosos do esporte infantil divulgam resultados dos seus estudos referentes aos meios pedagógicos mais adequados a serem adotados no esporte infantil, entretanto, segundo Santin (1994) a realidade da globalização das práticas esportivas, da cientificização e tecnologização do gesto motor e do corpo e a vinculação dos princípios produtivos aos princípios esportivos imperam no cotidiano esportivo das massas, através de diferentes meios de comunicação que promovem massivamente o esporte moderno baseado no sistema produtivo industrial desenvolvido pelo capitalismo. A massiva propagação de princípios positivistas no meio esportivo desenvolveu a construção de um imaginário popular de que os princípios do esporte-rendimento são leis incontestáveis em qualquer contexto esportivo. Autores como Bracht (1992), Gomes (2011), Becker Júnior e Telöken (2008), Smith e Smoll (2011), entre outros, descreveram consequências provenientes da introdução de um modelo de esporte-rendimento no meio social esportivo infantil. Entre as diferentes consequências negativas, observa-se a interferência nos processos de inclusão, integração e percepção de competência das crianças envolvidas no esporte. Tanto a percepção de competência como a percepção de inclusão e integração possuem referenciais de autores como Mosquera et al. (2006), Carvalho (2010) e Tessari (2015) que reforçam os seus significados no desenvolvimento harmonioso do ser humano. A inclusão e a integração são temas muito atuais. Fala-se, hoje, em uma educação inclusiva e a percepção de competência é estudada por diferentes áreas do conhecimento (por exemplo, em psicologia, pedagogia, neuro-

ciência), sendo reconhecida como fundamental para a estruturação da personalidade, envolvendo autoconceito, autoestima, autoimagem, autoeficácia. Um prejuízo causado por um agente externo, como o esporte, representado pelos seus agentes promotores, nos processos de desenvolvimento humano, já justificaria a relevância de um estudo ainda mais aprofundado sobre o tema. Assim, estudos para a constituição de um modelo de esporte-educação no meio esportivo infantil e não um modelo parcial ou inexistente de esporte educacional, e sua aplicação, são necessários. Um espaço bastante significativo para a introdução de um modelo de esporte-educação é o ambiente escolar. Segundo Vargas (2006) o esporte é uma peça muito importante no contexto social e estudiosos o definem como um instrumento valioso de humanização da pessoa; entretanto, segundo Bento (1989) o esporte não é nem bom, nem ruim para a criança, tudo depende de como ele será desenvolvido. Foi a partir desses referenciais que se buscou investigar na pesquisa que realizamos o que deveria estar presente nos diferentes espaços esportivos escolares, para que o esporte pudesse realmente ser referenciado como educativo e humanizante. Acreditamos ser necessário a utilização de um modelo esportivo educacional, orientado por profissionais qualificados nas áreas que abrangem o desenvolvimento integral da pessoa, levando em conta, também, particularidades dos diferentes espaços de expressão esportiva de ambientes escolares (recreio, educação física, atividade extracurricular, etc) no qual, o esporte é utilizado com diferentes enfoques pedagógicos (lazer, educação, iniciação, etc). Na pesquisa realizada procurou-se, a partir de estudos nas áreas da antropologia, sociologia, pedagogia e da psicologia do esporte, trabalhar a percepção inicial de que o esporte escolar, realizado na faixa-etária dos quatro aos dez anos de idade, sem a supervisão de um educador qualificado, contribui, significativamente, para o desenvolvimento de um processo excludente, atingindo diretamente percepções de competência, inclusão e integração das crianças envolvidas, prejudicando o seu desenvolvimento harmonioso. A pesquisa teve sua motivação forte-

mente enraizada na inconformidade com práticas cotidianas observadas em diferentes espaços esportivos escolares, tais como, desqualificações, exclusões, intolerâncias, entre outras.

OBJETIVO

Desenvolver um modelo de esporte-educação, estruturado a partir de referenciais pedagógicos, psicológicos, éticos, inclusivos, cognitivos, jurídicos, humanizantes e da experiência profissional do autor, para ser utilizado como estratégia educacional, em diferentes ambientes esportivos escolares e verificar se este modelo poderia contribuir, significativamente, para elevar as percepções de competência, inclusão e integração das crianças submetidas a ele.

MÉTODO

Em primeiro lugar, realizou-se uma revisão referencial histórica e sociológica, desvelando e compreendendo os principais acontecimentos que influenciaram o imaginário social do homem ocidental contemporâneo e que se refletiram e se refletem nas atitudes dos indivíduos envolvidos nos diferentes espaços esportivos escolares. Em segundo lugar, estruturou-se uma alternativa pedagógica que pudesse qualificar as ações educacionais nos diferentes espaços esportivos escolares: foi desenvolvido um modelo de esporte-educação. Em terceiro lugar, aplicou-se, durante sessenta dias, esse modelo, com uma turma do quarto ano de um colégio particular na cidade de Porto Alegre, RS, objetivando verificar se o modelo de esporte-educação proposto seria capaz de ajudar a qualificar percepções de inclusão, integração e competência dos alunos. Foi realizada uma análise com dados quantitativos e qualitativos, a partir de uma entrevista e de um questionário, tanto antes, como após a aplicação do modelo de esporte-educação.

RESULTADOS

As análises evidenciaram uma elevação positiva nas percepções de integração e de competência dos alunos após a aplicação do modelo de esporte-educação, entretanto, em relação à dimensão inclusão evidenciou-se uma variabilidade na eficácia do modelo; no recreio escolar evidenciou-se uma baixa na percepção de inclusão, no espaço esportivo da Educação Física evidenciou-se manutenção das percepções de inclusão anteriores, e no espaço esportivo extracurricular foi evidenciado um aumento significativo nas percepções positivas de inclusão dos alunos após a aplicação do modelo. Possíveis

respostas para esta variabilidade basearam-se em entraves provocados pelas significativas diferenças de princípios e ações pedagógicas aplicadas anteriormente e posteriormente ao modelo de esporte-educação, principalmente em relação ao espaço esportivo do recreio escolar, nos diferentes e complexos aspectos psicossociais inerentes a dimensão inclusão e na necessidade de um maior tempo de aplicabilidade do modelo, como requisito necessário para uma alteração significativa na dimensão inclusão. Os dados quantitativos da pesquisa também possibilitaram análise de dimensões extras, como participação, motivação e classificação da experiência, evidenciando-se que todas elas apresentaram aumento positivo significativo, após a aplicação do modelo.

CONCLUSÃO

A conclusão da pesquisa reconhece que o modelo de esporte-educação proposto apresentou-se como uma possível estratégia pedagógica eficiente para qualificar diferentes dimensões do desenvolvimento infantil, nos espaços esportivos escolares, entretanto, também reconheceu que não se trata de um modelo totalmente finalizado, ele necessita ainda da inserção de mais referenciais teóricos e de mais práticas educacionais, principalmente em relação à dimensão inclusão. Outro aspecto muito significativo elencado no processo conclusivo da pesquisa foram as percepções de comportamentos que os alunos expressaram e que puderam ser associadas a percepções positivas, negativas ou parciais nas diferentes dimensões analisadas durante a pesquisa e que podem se constituir em pressupostos teóricos e práticos para ações educacionais mais pedagógicas dos agentes desportivos envolvidos com o esporte escolar na infância.

REFERÊNCIAS

1. BENTO, J. A criança no treino e desporto de rendimento. *Revista Kinesis*, Santa Maria, v. 5, n. 1, p. 9-35, 1989.
2. CARVALHO, R. Educação inclusiva: com os pingos nos "is". Porto Alegre: Mediação, 2010.
3. MOSQUERA, J. et al. Universidade: auto-imagem, auto-estima e auto-realização. *UNIREVISTA: São Leopoldo*, v. 1, n.º 2, p. 1-13, abril, 2006.
4. SANTIN, S. Educação física da alegria do lúdico à opressão do rendimento. Porto Alegre: Edições EST, 1994.
5. SMITH, R., SMOLL, F. O Esporte juvenil como ambiente para as intervenções psicossociais. In: RAALTE, Judy, BREWER, Britton. *Psicologia do esporte*. São Paulo: Santos, 2011. p. 341-371.
6. VARGAS, A. *Esporte e realidade: conflitos contemporâneos*. Rio de Janeiro: Shape, 2006.

Palavras-chave

Esporte-Educação; Inclusão escolar; Educação Física.

Resumo expandido

Associação entre transporte ativo, ambiente percebido e tempo de deslocamento em adolescentes de Escolas Estaduais de Curitiba/PR

Diego Spinoza¹; Christiane Opuzka Machado¹; Doroteia Aparecida Höfelmann¹

¹Universidade Federal do Paraná

INTRODUÇÃO

No Brasil, em 2015 mais da metade dos adultos apresentavam excesso de peso¹, e entre os adolescentes mais de 20% tinham essa condição². Essa tendência de crescimento está relacionada com a urbanização, mudanças sociais e fatores comportamentais, como a dieta e atividade física (AF), e que são afetados pelo contexto em que a pessoa está inserida¹. Adolescentes são particularmente vulneráveis a influências do contexto social. Os hábitos adquiridos nesta fase têm impacto significativo na vida futura incluindo o comportamento alimentar e AF. A obesidade na adolescência tem reflexos na autoestima e no surgimento de sintomas depressivos, ansiedade e isolamento social³. Desta forma, faz-se necessário compreender a influência do ambiente percebido sobre os determinantes para a prática de AF nesta população.

O transporte ativo (TA) para a escola é uma forma de AF que pode promover benefícios para a saúde dos adolescentes. Harten e Olds⁴ reportaram que sua utilização pode ser útil na prevenção do ganho de peso. Sendo assim, o presente estudo se justifica ao investigar associações entre variáveis que determinam a adoção de TA, devido a importância da AF na prevenção da obesidade.

Métodos

Este estudo caracteriza-se como inquérito de base escolar com delineamento transversal. Os dados apresentados são preliminares e compõem o projeto “Excesso de peso em escolares do município de Curitiba” do Programa de Pós-graduação em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Paraná. A amostra foi calculada considerando a quantidade de matriculados do 6º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio das escolas estaduais em Curitiba dos turnos diurnos. Para esta definição foi considerada prevalência desconhecida do desfecho (50%), margem de erro de 4 pontos percentuais, e nível de confiança de 95%. Como a probabilidade de inclusão não era igual, o tamanho amostral obtido foi duplicado, para considerar o efeito do delineamento, e adicionado um percentual de 20% para compensar recusas, totalizando amostra de 1437 estudantes.

O ambiente percebido foi avaliado por meio de um questionário desenvolvido para este fim, já utilizado em populações brasileiras⁵. A associação entre cada questão sobre o ambiente com o TA foi analisada a partir do agrupamento das respostas em “concordo” (“concordo” e “concordo muito”) e “discordo” (“discordo” e “discordo muito”). A “percepção do bairro” foi analisada considerando a soma das questões. TA foi caracterizado como deslocamento relatado para a escola a pé, ou com veículo de propulsão humana (bicicleta, skate, patins, etc). O tempo de deslocamento foi categorizado, de acordo com o relato, com a divisão em 0-10; 11-20; 21-30 e mais de 30 minutos. Para análise estatística foram calculadas frequências relativas e para investigar associação entre TA no deslocamento para escola, variáveis demográficas (sexo, idade) e de percepção do ambiente foi empregado o teste do qui quadrado de Pearson. As análises foram realizadas no software STATA (versão 11) e o nível de significância foi mantido em 5%.

RESULTADOS

Até julho de 2016, 805 adolescentes haviam participado da pesquisa (15,3% perdas, n=145), distribuídos em 20 escolas, sendo 52,2% do sexo masculino e 51,1% no turno matutino. A idade média foi de 13,9 anos ($\pm 1,9$), e variou de 10 a 19 anos. A distribuição por faixa etária foi: 10-14 anos (29,2%); 15-16 anos (48,4%); 17-19 anos (22,3%). 90,6% relataram não trabalhar. Apenas 27,5% referiram realizar alguma atividade esportiva supervisionada fora do período escolar. A frequência de TA foi 60,4% (IC 95% 56,9 – 63,8), dos quais 93,3% o faziam a pé. O tempo de deslocamento relatado para realizar o percurso caminhando até a escola foi: 0-10 minutos (45,6%); 11-20 minutos (24,8%); 21-30 minutos (13,6%); mais de 30 minutos (16,1%). A média de percepção do bairro foi de 24,7 ($\pm 5,7$) pontos, numa escala de 10 a 40.

A frequência de TA foi maior entre o sexo masculino (65,4%) quando comparado ao feminino (54,9%) ($p=0,003$); entre aqueles com menor idade: 10-14 anos (64,6%); 15-16 anos (62,6%); 17-19 anos (50,6%) ($p=0,008$). A frequência de TA diminuiu significativamente com o aumento do tempo previsto para deslocamento a pé no trajeto casa/escola: 0-10 minutos

(82,1%); 11-20 minutos (62,4%); 21-30 minutos (49,0%); mais de 30 minutos (9,8%) $p \leq 0,001$). Não houve associação entre percepção do bairro ou realização de atividade esportiva supervisionada e a frequência de TA, contudo a presença de locais que gosta (62,7%; $p=0,040$), ver pessoas da idade jogando ou se exercitando (64,7%; $p=0,004$) no bairro estiveram positivamente associadas ao TA.

DISCUSSÃO

Os achados referentes a diferença entre gêneros para o uso do TA são semelhantes aos descritos na literatura por Harten e Olds⁴. A inexistência de associação entre o uso de TA e frequência de atividade esportiva supervisionada difere de estudos reportados por Duncan et al⁶, mas pode estar relacionada ao fato da pergunta ser específica para atividades em que há supervisão e não se refere, em primeira análise, a outras formas de AF ou práticas corporais.

A maior associação entre tempo de deslocamento e frequência de TA é bem descrita em outros estudos^{4,6}, contudo o fator distância poderia ser atenuado se existisse um maior uso de outras formas de deslocamento, tais como a bicicleta. A inexistência de associação entre percepção do bairro e o TA aponta a necessidade de aprofundamento da investigação. Lopes et al⁵ descreveram a mesma situação em seu estudo e sugerem que, em muitos casos, o deslocamento a pé é a única opção dos adolescentes influenciando essa relação.

CONCLUSÕES

O baixo envolvimento em atividades físicas por adolescentes relatados em pesquisas nacionais, tornam o tema do trans-

Palavras-chave

Atividade motora; Transportes; Cidades saudáveis; Saúde escolar.

porte ativo relevante como forma de incentivar o aumento do nível de AF nesta população. A relação entre tempo de deslocamento e o TA remete a um ponto importante que pode ser estimulado nos ambientes escolares e também servir de subsídio para o planejamento de políticas urbanas que favoreçam o uso de modais ativos de transporte, como por exemplo a bicicleta.

REFERÊNCIAS

1. BISPO, S. et al. Nutritional status of urban adolescents: individual, household and neighborhood factors based on data from The BH Health Study. *Cad Saude Publica*, v. 31 Suppl 1, p. 232-45, Nov 2015. ISSN 1678-4464. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26648377>>.
2. IBGE, I. B. D. G. E. E. Pesquisa nacional de saúde do escolar : 2015. SOCIAIS, C. D. P. E. I. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística: 131 p. 2016.
3. KUBOTA, L. C. DISCRIMINATION AGAINST THE OBESE AND VERY THIN STUDENTS IN BRAZILIAN SCHOOLS. Rio de Janeiro: IPEA - Institute for Applied Economic Research: 36 p. 2014.
4. HARTEN, N.; OLDS, T. Patterns of active transport in 11-12 year old Australian children. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, v. 28, n. 2, p. 167-172, Apr 2004. ISSN 1326-0200. Disponível em: <<Go to ISI://WOS:000225981400014 >.
5. LOPES, A. A. et al. Perceived neighborhood environment and physical activity among high school students from Curitiba, Brazil. *Rev Bras Epidemiol*, v. 17, n. 4, p. 938-53, Dec 2014. ISSN 1980-5497. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25388493>>.
6. DUNCAN, S. et al. Active Transport, Physical Activity, and Distance Between Home and School in Children and Adolescents. *Journal of Physical Activity & Health*, v. 13, n. 4, p. 447-453, Apr 2016. ISSN 1543-3080. Disponível em: <<Go to ISI://WOS:000376221200014 >.

V Congresso Panamazônico de Educação Física e Esporte

10 à 13 de Novembro de 2016

Porto Velho|RO|Brasil

Comissão Organizadora Coordenação Geral

Prof. Ms. Daniel Delani
Profa. Dr^a. Tatiane Gomes Teixeira
Prof.Dr. Célio José Borges

Coordenação Técnica:

Profa. Dr^a. Tatiane Gomes Teixeira
Prof. Ms. Daniel Delani
Discente Tiago Monteiro

Secretaria Executiva Coordenador

Prof. Ms. Daniel Delani
Técnica Maria Tereza Cruz

Comissão de Cursos Coordenador

Prof. Dr. Ramon Nunez Cárdenas
Prof. Esp. Daniel Oliveira de Souza
Prof^a. Dr^a. Ivete de Aquino Freire

Comissão de Conferências e Mesa redonda

Coordenador
Prof.Ms.Luis Gonzaga O. Gonçalves
Profa. Dr^a. Tatiane G. Teixeira

Comissão Transporte e Apoio Logístico

Coordenador
Prof. João Bernardino O. Neto
Tec. Otávio Ribeiro Nascimento
Associação Atlética Acadêmica – Ed. Física

Comissão de Registro, Divulgação e Marketing

Coordenador
Prof. Dr. Mario R. Venere
Prof. Dr. João Guilherme R. Mendonça

Comissão de Recepção e Cerimonial e cultural

Coordenadora
Prof^a. Ms. Eurlly Kang Tourinho

Comissão Científica Coordenação

Prof. Dr. Edson dos Santos Farias
Dr^a. Angeliete Garcez Militão
João Rafael Valentim Silva, M.Sc.

Realização

Universidade Federal de Rondônia -
Departamento de Educação Física -
Núcleo de Saúde



Apoio

Conselho Federal de Educação Física -
Seccional AC/RO
Pró-Reitoria de Cultura, Extensão e Assuntos
Estudantis da Universidade Federal de Rondônia
Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde
Secretaria de Estado da Educação -
Superintendência da Jiuventude, Cultura, Esporte
e Lazer - Governo de Rondônia



Sumário

Análise comparativa da qualidade de vida de praticantes de basquetebol em cadeira de rodas e não praticantes.....	274
Gilson Junior Oliveira Lopes, Silvana Oliveira Mestre, Orisvane Januário Falcão	
A (in)visibilidade acadêmica do karatê adaptado	275
Paulo Severino da Silva, Alline Penha Pintom, João Guilherme Rodrigues Mendonça, Renan Vaz, Thalita Laísila Silva Santos ⁵	
A representação motora da técnica do chute no futsal	276
Marcelo Tiago Balthazar Corrêa; Ramón Núñez Cárdenas; Ivete de Aquino Freire; Yesica Nunez Pumariega; Michelle Freire Seixas	
A atenção e a concentração na prática esportiva: dois componentes psicológicos fundamentais para os treinamentos e competições.....	277
Ramón Núñez Cárdenas; Yesica Nunez Pumariega; Ivete de Aquino Freire; Michele Freire Seixas; Evelin Hernández Rodríguez	
A prática do badminton para escolares.....	278
Mario Mecenas Pagani	
A representação motora da técnica da corrida de velocidade em atletas de alto rendimento	279
Arthur Franclin Araújo Justiniano; Michelle Freire Seixas	
As emoções dos atletas na prática esportiva para as competições.....	280
Ramón Núñez Cárdenas; Yesica Nunez Pumariega; Ivete de Aquino Freire; Michele Freire Seixas; Evelin Hernández Rodríguez	
Avaliação da força em membros superiores e inferiores de idosas.....	281
Rosa de Luz A. R. Miranda Sá; Ellen Maria Isis L. Morales; Ednes Pereira dos Santos Souza	
Caracterização dos espaços urbanos para prática da atividade física e esporte: o olhar do gestor e do usuário na Cidade de Porto Velho/RO.....	282
Elizângela de Souza Bernaldino; Edson dos Santos Farias; Artur de Souza Moret; Célio José Borges	
Desempenho físico de atletas de basquetebol com história de anemia e infecção por malária....	283
Xartala Cristina da Silva Sá; Ramón Núñez Cárdenas; Ivete de Aquino Freire; Andres Rodriguez Enriquez; Leonardo Alfonso Manzano	
Desempenho físico e estado de saúde dos atletas de esportes de combate com história de anemia e infecção por malária	284
Stefanny Muniz de Souza Duarte; Ramón Núñez Cárdenas; Andres Rodriguez Enriquez; Leonardo Alfonso Manzano	
Esporte, educação e cidadania: uma análise das contribuições dos jogos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (JIFRO)	285
Wilverson Anunciação Paes; Iranira Geminiano de Melo; Maria Enísia Soares de Souza; Olakson Pinto Pedrosa	
Estudo das características temperamentais na prática esportiva do alto rendimento.....	286
Aiane Grécia Ramos	
Lazer de idosa: estudo de caso	287
Ivete de Aquino Freire; Ramón Núñez Cárdenas; Ednes Pereira dos Santos Souza Rosa; Luz Ambrósio dos Reis	
Motivos que levam as mulheres a praticar atividades físicas em academia.....	288
Stefanny Muniz de Souza Duarte; Ramón Núñez Cárdenas; Yesica Nunez Cárdenas	
Natação para todos: aprendendo a nadar.....	289
Mario Mecenas Pagani	
O lúdico na vida de idosos de porto velho: análise dos resultados de pesquisa do curso de educação física	290
João Guilherme Rodrigues Mendonça	
O esporte: ocupação de tempo da comunidade periférica de Rio Branco	291
Adriane Corrêa Silva; Jordy Navarrete Quispe Marianna Gonçalves Ferreira; Raquel Rezende Dantas; Pedro Henrique Silva de Lima; Tiago Barbosa Nascimento	
O trabalho psicológico em atletas durante a prática do esporte de competição	292
Ramón Núñez Cárdenas; Yesica Nunez Pumariega; Ivete de Aquino Freire; Michele Freire Seixas; Evelin Hernández Rodríguez	
Os níveis de ansiedade dos atletas de jiu-jítsu durante o período de competições.....	293
Lindomar dos Santos; Luciano Silva de Souza; Laura Gabriele Figueiredo Lopes	
A arte de socializar brincando, criando e recriando com materiais alternativos.....	294
Erika Alves Silva; Keila da Silva Feitosa; André Luiz Prestes de Souza; Clarides Henrich de Barba; Sandra Terezinha Iglezias da Fonseca	
A colaboração da educação física para amenizar os problemas de aprendizagem	295
Diogo Mariano Hildefonso; Felipe Vitali Lorensini; João Batista Vieira Lopes; Leonemar Bittencourt De Medeiros; Marcia Regina Moreira Rigon; Wellington Nascimento Moura	
A importância do brincar nos primeiros anos da educação fundamental	296
Evertton Gonçalves Macedo; Regiane Fernandes de Oliveira; Yuri da Silva Teixeira; João Guilherme Rodrigues Mendonça; Euryly Kang Tourinho	
A ética na/da educação física escolar no ensino médio: uma análise a partir dos discursos dos discentes.....	297
Sandra Soares da Silva; Josué José de Carvalho Filho; Rosângela de Fátima Cavalcante França; Tânia Suely Azevedo Brasileiro	
A importância da psicomotricidade no processo de alfabetização	298
Higor de Sousa Engel; Poliana Piovezana Dos Santos	

A importância do referencial curricular de Rondônia na educação física escolar.....	299	Fatores associados ao excesso de peso na rede pública do ensino fundamental.....	311
Bruno Arquimim; William Araújo Silva; Josué José Carvalho Filho; Tânia Suely Azevedo Brasileiro		Josivana Pontes dos Santos; Edson dos Santos Farias; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves; Daniel Delani	
A pratica do atletismo no ensino fundamental	300	Indisciplina de alunos nas aulas de educação física	312
Devysom dos Santo Paz; Douglas Dias Nascimento Beatriz Cristina Pereira Moda; Igor Pereira Eggert; Anderson Leandro Maria		Mônica Pereira Raulino; Jeane De Castro Araújo; Josuele França De Castro.	
A motivação dos alunos do ensino fundamental nas aulas de educação física no Município de Porto Velho/RO	301	História da quadrilha junina a roça nossa	313
Liliane Leite Vieira; Aline Maria Freire Ramalhaes; Ediane Cristina Jucá Gadelha		Monique Mesquita de Souza; Eurlly Kang Tourinho	
A vivência de acadêmicos de educação física da UFAC no Estágio Supervisionado III: educação física escolar fora da escola?	302	Lutas na educação física escolar: uma pesquisa-ação sobre a aceitação e a satisfação de alunos do ensino fundamental	314
Cassio Barbosa da Cunha; Maria Socorro Craveiro de Albuquerque; Ricardo Victo Gama de Barros Francisco Caio Albuquerque Magalhães; Nacária Chaves Anute		Erika Alves da Silva; Keila da Silva Feitosa; Tatiane Gomes Teixeira	
Abordagem da psicomotricidade na educação física escolar nos anos iniciais: uma análise comparativa entre a escola pública e privada.....	303	Métodos avaliativos da/na educação física escolar no ensino fundamental (1º ao 5º ano).....	315
Yury Nunes de Souza; Fabiane Ribeiro Silva; Bianca Iara Ferreira Reis Barboza; Neila Souza De Lima; Josué José de Carvalho		José Aparecido Gomes; Josué José de Carvalho Filho	
Atos racistas e homofóbicos em espaços de prática desportiva: uma proposta de discussão nas aulas de educação física	304	Nível de atividade física de estudantes de educação física de uma universidade federal de Porto Velho/RO	316
Anderson Pereira Evangelista; Vanda Silva de Souza; Amanda Souza da Silva Raimundo Luciano Lima Martins; Maria do Socorro Craveiro de Albuquerque		Silmara Aparecida de Sousa Ribeiro; Tiago Monteiro Oliveira	
Acidentes e primeiros socorros nas aulas de educação física escolas municipais da zona sul do Município de Porto Velho/RO.....	305	Motivação da educação física escolar no ensino medio para jovens e adultos no Município de Porto Velho/RO	317
Natália da Silva Furtado; Amanda Siqueira; Angeliete Garcez Militão		Everton Gonçalves Macedo; Yuri da Silva Teixeira; Edson dos Santos Farias	
Concordância do índice de massa corporal entre as equações de quételet e trefethen em adolescentes escolares	306	Percepção corporal, estado nutricional em estudantes de educação física de uma Universidade Federal de Porto Velho/RO.....	318
Edson dos Santos Farias; Josivana Pontes dos Santos; Everton Gonçalves Macedo; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves		Silmara Aparecida de Sousa Ribeiro; Juliana Bittencourt Viana	
Contribuições do esporte de orientação para as aulas de educação física escolar	307	Perfil de estilo de vida e indicadores de saúde em escolares do 9º ano do Ensino Fundamental no Distrito de Nova Mutum Paraná/RO.....	319
Elizangela Matias de Souza; Antônio Bruno da Silva Cruz		Eduardo de Jesus Coelho; Ricardo Monteiro da Rocha Elizângela de Souza Bernaldino	
Desenvolvimento da aptidão física através da prática do parkour na educação física escolar	308	PIBID Educação Física no Ensino Fundamental II: divergência do tempo e aprendizado	320
Wallace Brehmer Gomes Rodrigues Carvalho; João Batista dos Reis Viana; Poliana Piovezana dos Santos		Lucas Santos e Souza; Jeane de Castro Araújo; Adriane Corrêa da Silva Eliane Elicker	
Contribuições das aulas de educação física para o desenvolvimento motor em escolares entre 8 e 10 anos.....	309	Perfil dos professores de educação das escolas do Município de Guajara Mirim/RO	321
Elizangela Matias de Souza		Hérmison Canuto de Assunção Oliveira; Angeliete Garcez Militão	
Desenvolvimento motor e os benefícios das aulas de educação física em escolares da educação infantil na Cidade de Porto Velho/RO	310	Planejamento em educação física na educação de jovens e adultos: dificuldades enfrentadas pelos professores de rede estadual de ensino na Cidade de Porto Velho/RO	322
Charla Diana Miranda da Silva; Jessica Verona de Souza; Elizângela de Souza Bernaldino		Franckcilene dos Santos Barbosa; Selma Barbosa da Silva; Elizângela de Souza Bernaldino	
		Relação teoria e prática no estágio curricular supervisionado	323
		Risla Silva e Silva; Maria Socorro Craveiro de Albuquerque; João Antônio Nascimento de Souza Junior; Felipe Lima de Souza; Sávio Vieira dos Santos; Pedro Yvo de Freitas Pires	

Uma reflexão acerca do paradigma das abordagens em educação física escolar e o crescente aumento de doenças relacionadas ao sedentarismo entre os estudantes da educação básica 324 Yure Barreto Zanata	PIBID educação física na educação infantil: importância de se aprender brincando 338 Adriane Corrêa da Silva; Josuele França de Castro; Eliane Elicker; Mônica Pereira Raulino; Patrícia de Andrade Bomfim
Um olhar sobre a prática de rugby em uma escola pública da Cidade de Rio Branco/AC 325 Daniel Lobato Gonçalves Miranda; Adriane Corrêa da Silva	Reflexões acerca do Estágio Curricular Supervisionado em Educação Física I: relato de experiência 339 Marianna Santos Gonçalves Ferreira; Tiago Barbosa do Nascimento; Eliane Elicker
A formação lúdica de professores de educação física em pesquisas nos principais periódicos em educação física 326 João Guilherme Rodrigues Mendonça	Sexismo nas aulas de educação física 340 Paula Gadelha Rodrigues; Adriane Corrêa da Silva
Aspectos da linguagem popular de Porto Velho/RO: expressões e ditados populares estudo de caso 327 Joesser Álvares Da Silva Júnior; Eurlly Kang Tourinho	Informatização de questionário no estudo dos níveis de estresse de estudantes do ensino básico, técnico e tecnológico 341 Waleska Juracy Araújo de Lima; Fernanda Lima e Silva; Iranira Geminiano de Melo; Maria Enisia Soares de Souza; Célio José Borges
Diagnóstico da história lúdica dos acadêmicos do terceiro período de educação física (2014) na Universidade Federal de Rondônia 328 João Guilherme Rodrigues Mendonça; Marlene Rodrigues	A prática do karatê pode melhorar a performance mental e motora de crianças do sexo masculino em idade escolar 342 Rafael Ferreira de Lima; João Rafael Valentim-Silva
A desvalorização do profissional de educação física na escola: mito ou realidade? 329 Bruna Alencar França Lima; Evangelista Araújo Soares; Sílvia Teixeira de Pinho; Daniel Delani	A relação entre exercícios físicos e a hipertensão: uma revisão bibliográfica 343 Antonio Diego Santana; Izabel Cesar Lima Macedo; Daniel Delani
Dificuldades enfrentadas pelos professores de educação física das escolas públicas estaduais de um município ao norte do Brasil 330 Charles Rafael Ramos do Carmo; Denise Souza dos Santos; Nair Rost de Lima	Análise do IMC e percentual de gordura de escolares masculinos 344 Lucas Matheus R. os Santos; Lorena Alexandra Guimarães de Almeida; Afonso Araújo de Souza; Marcela Dantas Ximenes
Estágio Curricular Supervisionado I: da teoria à prática em educação física 331 Jeane de Castro Araújo; Eliane Elicker; Mônica Pereira Raulino	Adaptações e efeitos fisiológicos do High Intensity Interval Training (HIIT) na saúde humana 345 Pedro Henrique Maffini; Lauro Eugenio Bento; Lais Teresa Botelho Jacobowski; Osvaldo Januario de Carvalho Junior
Evasão universitária no curso de educação física da Universidade Federal de Rondônia 332 Joesser Álvares da Silva Júnior	Avaliação do nível de prática de atividade física de jovens de curso técnico integrado ao ensino médio 346 Olakson Pinto Pedrosa; Lilian Catiúscia Eifler Firme da Silva
Estágio Curricular Supervisionado I: um relato de experiência na educação infantil 333 Mônica Pereira Raulino; Jeane de Castro Araújo; Josuele França de Castro; Eliane Elicker	Avaliação dos fatores de risco não invasivos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em escolares do sexo masculino da Cidade de Ariquemes/RO 347 Rosemari Oliveira dos Santos; João Rafael Valentim-Silva
Formação e atuação do profissional de educação física na linguagem de sinais 334 Tatiane Martins Leal; Daniel Delani	Biomecânica do chute do futsal 348 Marcelo Balthazar Correa
Iniciação esportiva na escola: perfil profissional de professores/técnicos em Porto Velho/RO 335 Higor germano de Oliveira Marinho; Gabriel Lucas Aguiar Souza; Elizane Assis Nunes; Josué José de Carvalho Filho	Equilíbrio de idosos e idosas frequentadores do centro de convivência do idoso do Município de Porto Velho/RO: um estudo de comparação entre os sexos 349 Tatiane Martins Leal; Tatiane Gomes Teixeira
A desvalorização do profissional de educação física na escola: mito ou realidade? 336 Bruna Alencar França Lima; Evangelista Araújo Soares; Sílvia Teixeira de Pinho; Daniel Delani	Escolares do sexo feminino da cidade de ariquemes não apresentam fatores de risco não invasivos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares ... 350 Ariadina Martins Pina; João Rafael Valentim-Silva
PIBID Educação Física: atividades de formação discente 337 Adriane Corrêa da Silva; Jeane de Castro Araújo; Vicharlisson Brito Alemão	

- Estado nutricional de professores da rede pública de ensino de Santo Antônio do Itá/AM..... 351
Alex Barreto de Lima; Myrian Abecassis Faber; Rafaela Pinheiro de Lima; Alexsandra da Silva Magalhães Araújo; Milca Tibão Moreira
- Estilo de vida dos idosos do Grupo Hiperdia da Unidade Básica Leonardo Alves de Souza do Município de Vilhena/RO..... 352
Amanda Siqueira; Hérmison Canuto de Assunção Oliveira; Angeliete Garcez Militão
- Estudo da ação motriz do jogo tradicional 353
Maria do Socorro Craveiro de Albuquerque; Amanda Souza da Silva; Anderson Pereira Evangelista; Raimundo Luciano Lima Martins; Rislá Silva e Silva; Vanda Silva de Souza
- Estudo do comportamento preventivo enquanto componente da qualidade de vida de estudantes da UNIR Câmpus Porto Velho/RO..... 354
Poliana Espíndola de Matos; Célio José Borges; Roseli Ferreira Lima de Oliveira; Matheus Magalhães Paulino Cruz; George Madson Dias Santos; Iranira Geminiano de Melo
- Exercício físico e intervenção cirúrgica no tratamento da obesidade..... 355
Rômulo Félix Gomes dos Santos; Carlos Cesar Arruda dos Santos; Sara Gonçalves da Silva Linhares; Daniel Delani
- Fatores de risco cardiovascular de funcionários de uma escola estadual do interior do Amazonas..... 356
Luiz Clebson de Oliveira Silvano; Adriana Lúcia Leal da Silva; Elisângela de Oliveira Costa Pereira; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves
- Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em acadêmicos de educação física do plano nacional de formação dos professores da educação básica de Rondônia 357
Everton Gonçalves Macedo; Edson dos Santos Farias; Luiz Oliveira Silvano; Adriana Leal da Silva; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves
- Ginástica laboral na terceira idade: um programa eficaz de qualidade de vida..... 358
Diogo Mariano Hildefonso; Felipe Vitali Lorensini; João Batista Vieira Lopes; Leonemar Bittencourt de Medeiros; Marcia Regina Moreira Rigon; Wellington Nascimento Moura
- Hábitos alimentares de jovens de curso técnico integrado ao ensino médio..... 359
Lilian Catiúscia Eifler Firme da Silva; Iranira Geminiano de Melo; Olakson Pinto Pedrosa; Clarides Henrich de Barba
- Incidência de lesões em praticantes de capoeira 360
Elizângela Matias de Souza; Joselino Assunção Coutinho
- Informatização de questionário no estudo dos níveis de estresse de estudantes do ensino básico, técnico e tecnológico 361
Waleska Juracy Araújo de Lima; Fernanda Lima e Silva; Iranira Geminiano de Melo; Maria Enízia Soares de Souza; Célio José Borges
- Jejum intermitente: benefícios e malefícios..... 362
Caroline Freitas, Wallan Araujo Lima, Isabela Nadini Moraes, Bruno Vinicius dos Santos, Diemerson Gonçalves Santos
- Índice de Massa Corporal (IMC) de idosas frequentadoras do centro de convivência do idoso do município de Porto Velho/RO 363
Renan Gouveia Luiz
- Nível de saúde em acadêmicos de educação física do plano nacional de formação dos professores da educação básica de Rondônia 364
Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves; Luiz Oliveira Silvano; Adriana Leal da Silva; Everton Gonçalves Macedo
- O estilo de vida de funcionários de uma escola de tempo integral do Município de Humaitá/AM..... 365
Luiz Clebson de Oliveira Silvano; Adriana Lúcia Leal da Silva; Elisângela de Oliveira Costa Pereira; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves
- O método pilates associado ou não ao exercício cardiovascular como medicina preventiva: efeito de dezesseis semanas de treinamento 366
Almir Araújo Marques; Tatiane Roberta Buratti Nogueira; Rafaela Ester Galisteu da Silva; João Rafael Valentim-Silva
- Os níveis de ansiedade dos atletas de jiu-jítsu durante o período de competições..... 367
Lindomar dos Santos; Luciano Silva de Souza; Laura Gabriele Figueiredo Lopes
- Perfil antropométrico em escolares do sexo feminino da Cidade de Ariquemes/RO..... 368
Adilamara Valentim da Silva; João Rafael Valentim-Silva
- Perfil antropométrico dos escolares do sexo masculino do Ensino Médio de Ariquemes/RO.... 369
Maiara Magali Alves Nascimento; João Rafael Valentim-Silva
- Prevenção da obesidade na escola: desafios para os professores de educação física nos anos iniciais do ensino fundamental 370
Auricélia Abreu Silva; José Pinheiro Vellozo Bernaldino; Elizângela de Souza Velho
- Qualidade de vida dos idosos cadastrados no programa hiperdia de uma unidade básica de saúde no Município de Cacoal..... 371
Diogo Mariano Hildefonso; Felipe Vitali Lorensini; João Batista Vieira Lopes; Leonemar Bittencourt De Medeiros; Marcia Regina Moreira Rigon; Wellington Nascimento Moura
- Relação cintura-estatura de universitários de educação física de uma Universidade Pública do Amazonas..... 372
Alex Barreto de Lima; Myrian Abecassis Faber; Rafaela Pinheiro de Lima; Luiz Clebson de Oliveira Silvano; Daniel Xavier da Costa
- Risco cardiometabólico dos funcionários da Escola de Ensino Fundamental Raimundo Gomes de Oliveira 373
Beatriz Oliveira Ferreira; Patrícia de Andrade Bomfim; Carlos Roberto Teixeira Ferreira
- Sensibilidade e especificidade da idade da menarca conforme os critérios de classificação do índice de massa corporal e percentual de gordura pela bioimpedância tetrapolar 374
Ivanice Fernandes Barcellos Gemelli; Walesca Ferraz Agostini; Mariana Benvenuto de Almeida; Maria Eloah Cremenese Leca; Josivana Pontes dos Santos; Edson Dos Santos Farias

Resumos

Análise comparativa da qualidade de vida de praticantes de basquetebol em cadeira de rodas e não praticantes

Gilson Junior Oliveira Lopes, Silvana Oliveira Mestre, Orisvane Januário Falcão

Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

Introdução: A qualidade de vida ideal é dependente de alguns fatores, pode variar de acordo com a cultura da pessoa, de seus objetivos e suas expectativas. Mas, alguns aspectos são comuns e universais, como o bem-estar físico. Estes aspectos que determinam a Qualidade de Vida de uma pessoa. Neste sentido este estudo tem como objetivo: descrever a qualidade de vida de deficientes físicos que praticam basquetebol em cadeira de rodas e os que não praticam nenhuma atividade física habitual. Material e método: Estudo descritivo transversal, com abordagem quantitativa. Participaram do estudo 20 deficientes físicos, cadeirantes, divididos em dois grupos. Sen-

do 10 praticantes de basquetebol e 10 não praticantes, com idade de 20 a 51 anos, da cidade de Porto Velho - RO. Para a avaliação da qualidade de vida o método utilizado foi um questionário de World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-Bref). **Resultados:** O grupo que praticava basquetebol em cadeiras de rodas apresentaram resultados (%) mais elevados em relação ao domínio físico, psicológico, social e ambiental. **Conclusão:** analisando os resultados, considera-se que a prática de basquetebol em cadeira de rodas é de grande relevância e influência para uma melhor qualidade de vida dos cadeirantes.

Palavras-chave

Qualidade de vida; Cadeirante; Basquetebol em cadeira de rodas.

Atividade Física Adaptada

A (in)visibilidade acadêmica do karatê adaptado

Paulo Severino da Silva¹, Aline Penha Pintom¹, João Guilherme Rodrigues Mendonça², Renan Vaz¹, Thalita Laísila Silva Santos¹

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR; ² Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

Introdução: Historicamente o esporte consolidou-se como uma importante ferramenta na manutenção da saúde e agente socializador. Evidencia disso, pode ser identificada nas diferentes formas de práticas esportivas, sendo essas olímpicas e paraolímpicas. Além das modalidades paraolímpicas que são mundialmente conhecidas devido à divulgação que é feita através dos jogos paralímpicos, existem outros esportes que também possibilitam a prática adaptada, o karatê-dô é um exemplo. Cerca de quase um quarto da população declaram ter algum tipo de deficiência, esse fato permite a seguinte reflexão; como está acontecendo o fomento da prática esportiva do karatê adaptado? Há publicações científicas que subsidiem essa prática? Os esportes que não fazem parte do programa paraolímpico ainda recebem menor visibilidade, ou seja, são ainda mais excluídos, como era o caso do karatê adaptado (modalidade entrará no programa paraolímpico em 2020). Devido à baixa amplitude midiática da modalidade karatê enquanto esporte adaptado o presente trabalho tem por objetivo realizar um levantamento bibliográfico de todas as produções que já foram realizadas sobre Karatê adaptado no Brasil, tendo como uma das principais fontes o banco de dados da CAPES. **Metodologia:** o presente trabalho tem por natureza uma pesquisa quantiqualitativa, onde foi realizada revisão da literatura a cerca do assunto pesquisado. A pesquisa aconteceu em

três momentos distintos. No primeiro momento foram realizadas as buscas no banco de dados da CAPES e na internet, no segundo momento foi realizada uma planilha com os resultados e no terceiro os dados foram analisados e tabulados. **Resultados:** Após a realização da pesquisa foi constatado que há um número muito reduzido de materiais publicados. No banco de dados da CAPES não foram encontrados nenhum artigo ou trabalho científico sobre o tema, já na busca realizada na internet três trabalhos foram encontrados. Desses trabalhos o primeiro foi publicado a cerca de nove anos e o último tem seis anos que foi publicado. Quanto ao conteúdo dos trabalhos pode ser observado que somente duas deficiências são mencionadas nos trabalhos que foram publicados, sendo esses a síndrome de down e paralisia dos membros inferiores (atletas cadeirantes). **Conclusão:** através da pesquisa realizada constatou-se que ainda há um número muito reduzido de publicações voltadas para o karatê adaptado. Esse aspecto não contribui para a evolução da modalidade, uma vez que, os estudos possibilitam o aprimoramento técnico, metodológico e didático. Além de contribuir para a divulgação e disseminação do esporte no meio acadêmico. Devido a tais constatações, fica clara a necessidade de publicações sobre o karatê adaptado, para que possa subsidiar o trabalho de outros profissionais que se interessam em iniciar uma proposta nessa modalidade.

Palavras-chave

Karatê; Publicação; Esporte; Deficiência.

Resumos

A representação motora da técnica do chute no futsal

Marcelo Tiago Balthazar Corrêa¹; Ramón Núñez Cárdenas²; Ivete de Aquino Freire²; Yesica Nunez Pumariega³; Michelle Freire Seixas³

1 Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR. 2 Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia. 3 Discente do curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia

Resumo

Introdução: Representação Motora é o componente psicológico que nos permite determinar no âmbito mental a imagem dos movimentos com todos os seus detalhes nitidamente estabelecidos. A partir dos anos 50, a Representação Motora é vista como elemento indispensável de aprendizagem e aperfeiçoamento de um gesto motor esportivo. **Objetivo Geral:** Avaliar a representação motora da técnica do chute no futsal. **Objetivos específicos:** a) determinar a qualidade do conteúdo descrito do gesto motor; b) determinar a qualidade da execução técnica do fundamento selecionado; e c) analisar a relação entre a qualidade das imagens do movimento no âmbito mental e a eficiência das ações técnicas. **Métodos:** Realizou-se um estudo do tipo descritivo. Fizeram parte da amostra estudada 06 jogadores de futsal das Equipes Tabajara F.C. e EDF-UNIR, ambas de Porto Velho-RO. Os atletas foram todos do sexo masculino, com idade acima de 18 anos. Para diagnosticar a Representação Motora no fundamento técnico foi utilizada a prova psicológica de Descrição Oral com Estimulação Verbal/DOEV de Zains (2002). Desse modo, se conhece o modelo interno (representação interna da imagem do movimento técnico). Este teste consiste em solicitar ao esportista a explicação de forma verbal de todos os detalhes técnicos de cada uma das fases do movimento. Na avaliação da eficiência técnica verificou-se o modelo externo do movimento técnico. Os jogadores executa-

vam o chute a uma distância de 20 metros em direção ao gol. Verificava-se a exatidão da técnica. Para os registros dos dados, se utilizou uma filmadora e aparelho de celular. Ambas as provas foram realizadas nos meses de novembro e dezembro de 2015 nas instalações da quadra poliesportiva da E.E.M. Juscelino Kubitschek e na quadra poliesportiva da Universidade Federal de Rondônia UNIR, na cidade de Porto Velho-RO. **Resultados:** Quanto ao modelo interno, na parte inicial da técnica, a maioria dos atletas descreveu corretamente o movimento com exceção de um deles. Na parte principal, somente um atleta conseguiu descrever o movimento corretamente, entretanto, todos realizaram o movimento adequado a técnica. Justifica-se esta discrepância entre modelo interno e externo pelo fato do movimento ser coordenado a partir da área motora, quando os movimentos já estão aperfeiçoados. Na parte final do modelo interno, com exceção de um atleta todos omitiram detalhes técnicos nas suas descrições, apontando deficiência nesta fase do modelo interno (aspecto mental). **Conclusões:** Ao final da pesquisa foram constatados melhores resultados no modelo externo da técnica do chute no futsal quando comparado com o modelo interno. Constataram-se dificuldades na verbalização dos detalhes do elemento técnico, o que denota deficiência na preparação teórica dos atletas.

Palavras-chave

Representação motora, modelo interno, modelo externo, futsal.

Atividade Física Adaptada

A atenção e a concentração na prática esportiva: dois componentes psicológicos fundamentais para os treinamentos e competições

Ramón Núñez Cárdenas; Yesica Nunez Pumariega; Ivete de Aquino Freire; Michele Freire Seixas; Evelin Hernández Rodríguez

1 Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia. 2 - Discente do curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: No treinamento esportivo como processo de aprendizagem joga um papel fundamental a participação ativa da atenção. Se no momento que o treinador explica ou demonstra um movimento, o atleta não tem uma boa atenção na observação do mesmo, pode ser afetada sua compreensão e sua posterior realização. O mesmo pode ocorrer no momento de enfrentar grandes cargas de treinamentos, se o atleta se encontra pensando em problemas pessoais, isto limitará a possibilidade de mobilização consciente de sua vontade. Crianças e jovens apresentam, em determinadas fases sensíveis de desenvolvimento, problemas de concentração, especialmente na aprendizagem de tarefas complexas. **Objetivo:** estudar a atenção e a concentração na prática esportiva como componentes psicológicos fundamentais para os treinamentos e competições. **Métodos:** Realizou-se um estudo bibliográfico a partir de publicações nacionais e internacionais identificadas através das seguintes palavras-chave: Atenção, concentração, pratica esportiva, treinamentos e competições. **Resultados:** Na literatura consultada a atenção é entendida, de modo geral, como um estado seletivo, intensivo e dirigido da percepção. Entretanto, a concentração é definida como a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente. Os autores destacam alguns aspectos sobre a atenção

no esporte que consideramos que são de grande importância: 1. Sem um bom desenvolvimento da atenção não é possível observar as ações de jogo claramente, processar corretamente a informação, pensar de maneira produtiva, reagir a tempo ante as trocas da situação tática e controlar continuamente as ações; 2. Na atividade esportiva, as qualidades da atenção se intensificam notavelmente, porque o treinamento é um dos meios mais eficazes para o aperfeiçoamento das mesmas; 3. A atenção guarda uma estreita relação com o temperamento que possui o atleta. Os autores explicam que o atleta apresenta de forma natural boa distribuição ou estabilidade, concentração ou velocidade de troca em função das qualidades da atividade nervosa superior que se encontram na base de suas manifestações temperamentais. **Conclusão:** Não basta dizer para o atleta: “você precisa se concentrar”. Ele necessita primeiramente aprender como fazê-lo, quando (em que momento), em que (em quais objetos) e com que intensidade. Deve também aprender como pode manter essa atenção por um período de tempo prolongado. Um treinador deve estar em condições de perceber rapidamente as exigências situacionais da atenção e aplicar em resposta medidas psicológicas adequadas para regular a atenção de seus atletas.

Palavras-chave

Atenção, concentração, pratica esportiva, treinamentos e competições.

Resumos

A prática do badminton para escolares

Mario Mecenas Pagani

Docente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - Campus Vilhena

Resumo

Introdução: Os alunos do Ensino Fundamental tem perdido o interesse pelas aulas de Educação Física e isto pode acontecer pela ausência de novas modalidades e conteúdos no cotidiano da disciplina. Sabemos da relevância da prática esportiva enquanto ferramenta de socialização da criança e do adolescente e, por isso, a prática do Badminton pode se tornar uma constante dentro da escola, dinamizando o interesse dos alunos pela disciplina de Educação Física. O Badminton é um esporte que utiliza raquetes e é disputado com uma peteca entre duas ou quatro pessoas nas modalidades simples e duplas. Geralmente é disputado em campo coberto sendo dividido por uma rede e sua prática se faz golpeando a peteca com uma raquete. De acordo, portanto, com as questões apresentadas acima, o objetivo do estudo foi melhorar o interesse dos alunos do Ensino Fundamental II pelas aulas de Educação Física, a partir da vivência com o Badminton. **Método:** Se deu por meio de aulas expositivas e aulas práticas. Cinquenta alunos do sexto ao nono ano fizeram parte deste estudo, que aconteceu a partir da parceria do Instituto Federal de Rondônia (IFRO) e o município de Vilhena-RO. As aulas foram desenvolvidas em uma quadra poliesportiva coberta e utilizou-se raquetes, pete-

cas, cordas, redes oficiais de Badminton e hastes metálicas. Os instrumentos de coleta de dados utilizados foram dois questionários, estruturados com perguntas abertas e fechadas. O primeiro questionário foi respondido pelos alunos antes do início da prática esportiva com o Badminton e o segundo questionário foi respondido pelos participantes após seis meses de vivência prática com o esporte. A análise dos dados coletados, por sua vez, foi realizada a partir da comparação das respostas dos primeiro e segundo questionários. Os resultados alcançados pelo estudo dão conta de que os alunos melhoraram substancialmente o interesse pelas aulas de Educação Física. Ao analisar o primeiro questionário, percebeu-se que 46% dos alunos se interessava pelas aulas da disciplina e, após a prática do Badminton, na análise do segundo questionário, esse número subiu para 78%. **Conclusão:** A utilização da prática do Badminton nas aulas de Educação Física é uma excelente ferramenta de socialização dos estudantes e melhora o interesse pela disciplina. E, por ser uma atividade coletiva e de boa movimentação, ainda possibilita o desenvolvimento de valências físicas e habilidades motoras, relevantes ao desenvolvimento dos alunos.

Palavras-chave

Badminton; Escolares; Prática

Atividade Física Adaptada

A representação motora da técnica da corrida de velocidade em atletas de alto rendimento

Franclin Justiniano Arthur Araújo¹, Ramón Nunez Cardenas², Ivete de Aquino Freire², Yesica Nunez Pumariega¹, Michelle Freire Seixas³

1 Discente da Universidade Federal de Rondônia. 2 Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia. 3 Secretaria Estadual de Saúde de Rondônia.

Resumo

Introdução: Na atualidade o êxito esportivo, nas diversas modalidades, exige o emprego de técnicas que aperfeiçoem os níveis de preparação física, técnico-tático e psicológico do atleta. No atletismo, especificamente nas corridas, não ocorre de modo diferente. No âmbito da preparação psicológica, encontra-se a representação motora do modelo interno, que precisa ser dominada e aperfeiçoada na busca da *performance* esportiva. **Objetivo:** Analisar a representação motora da técnica da corrida de 100 metros em atletas de atletismo e a motivação destes para a prática esportiva. Determinaram-se os seguintes objetivos específicos: a) identificar o modelo interno da técnica da corrida de 100 metros; b) registrar o modelo externo da técnica da corrida; e c) verificar os motivos para permanecer praticando a modalidade esportiva e os possíveis motivos para o abandono do esporte. **Metodologia:** Realizou-se uma pesquisa do tipo Descritiva Quantitativa. A amostra foi composta por 12 atletas de alto rendimento, do município de Porto Velho/RO, corredores de 100 metros rasos, sendo 2 mulheres e 10 homens com idade entre 15 e 25 anos de idade. Para avaliar a motivação foi utilizado um questionário autoaplicável com perguntas objetivas. Identificou-se a representação motora referente o modelo interno dos atletas, através da auto verbalização (gravada em áudio) da técnica de corrida dos 100 metros no atletismo. Para coleta do modelo externo, recorreu-se ao re-

gistro de imagens, através da filmagem dos atletas realizando a corrida de 100 metros rasos. Em ambos os casos utilizou-se um aparelho celular para registro das informações. Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva. Utilizou-se o teste “F” para avaliar as variâncias dos modelos utilizados na identificação da técnica; e o teste “t” para avaliar as médias de ambos os modelos. **Resultados:** Nas fases da técnica inicial e principal apreciou-se diferenças não significativas, embora os melhores resultados tenham sido no modelo externo. Quanto à representação motora da técnica na parte final de ambos os modelos, observou-se diferenças significativas, com melhor resultado no modelo externo. Entre os motivos para a prática esportiva destaca-se “melhorar o desempenho esportivo” (média=2,7). **Conclusão:** A representação motora do modelo interno dos atletas em todas as fases da técnica da corrida foram inferiores quando comparado ao modelo externo. Isso significa que os atletas executam o movimento melhor do que são capazes de descrevê-lo. As imagens inadequadas do movimento técnico resultam na execução imperfeita da referida técnica. Os motivos para a prática esportiva são superiores aos motivos para o abandono da mesma, o que se constitui ponto positivo para submissão a programas de treinamento orientado à preparação psicológica.

Palavras-chave

Representação motora; Corrida; Esporte de rendimento; Motivação.

Resumos

As emoções dos atletas na prática esportiva para as competições

Ramón Núñez Cárdenas¹; Yesica Nunez Pumariega²; Ivete de Aquino Freire¹; Michele Freire Seixas²; Evelin Hernández Rodríguez¹

1 Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia. 2 Discente do curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: O estado psíquico se encontra dentro dos numerosos fatores que garantem o êxito da atividade esportiva. As tarefas que os atletas devem cumprir nas condições extremas de treinamento e competições originam consideráveis alterações nos componentes regulares de ordem psicológica, e isto conduz a um estado de tensão, que se apresenta em variadas formas, atendendo as características pessoais dos sujeitos, as expectativas da ação, a experiência que possuem as particularidades dos estímulos que atuam etc. Esta tensão aparece pela influência de estímulos emocionalmente fortes, positivos ou negativos, como a inquietude durante o cumprimento das cargas máximas, a espera do momento de iniciar a competição, a própria competição, etc. **Objetivo:** estudar as emoções dos atletas na prática esportiva para as competições. **Métodos:** Realizou-se um estudo bibliográfico a partir de publicações nacionais e internacionais identificadas através das seguintes palavras-chave: Emoções, prática esportiva, atletas e competições. **Resultados:** Segundo a literatura as emoções são definidas como reações psíquicas de intensidades particulares, que atuam sobre a conduta motora e vão acompanhadas sobre todo de fenômenos orgânicos, especialmente de natureza neurovegetativa, pelo que podem influir de maneira notável sobre o grau de esforço que se deve realizar e sobre o resultado dos

rendimentos, podem estimular ao atleta e mobilizá-lo para que apliquem o máximo de suas forças ou diminuam seu potencial. Por estes motivos, é necessário considerar a importância das emoções, tanto no processo de treinamentos quanto na competição, para aproveitá-las corretamente. Muitos atletas passam de emoções favoráveis as desfavoráveis com facilidade, porque possuem pouca estabilidade ante as influências perturbadoras. Segundo os psicólogos, isto sucede porque o atleta não desenvolveu suficientemente a tolerância. Quando um atleta possui uma boa tolerância psíquica, encontra-se em melhores condições para enfrentar-se a qualquer estímulo perturbador, interno ou externo, que possa afetar seu foco de atenção dirigido às ações que deve realizar para alcançar um bom resultado. Este nível de tolerância psíquica encontra-se estreitamente vinculado à segurança em si mesmo, e se evidencia em sua capacidade de atuar com eficácia e de forma estável nos momentos de maior confluência de estímulos emocionalmente significativos, para o atleta e equipe. **Conclusão:** A percepção constante do atleta, de que suas respostas são insuficientes para o controle da situação competitiva, provoca nele um sentimento de incapacidade, o que pode levá-lo a experimentar problemas de motivação, cognitivos ou emocionais.

Palavras-chave

Emoções; Prática esportiva; Atletas e competições.

Atividade Física Adaptada

Avaliação da força em membros superiores e inferiores de idosas

Rosa de Luz A. R. Miranda Sá¹; Ellen Maria Isis L. Morales²; Ednes Pereira dos Santos Souza², Ivete de Aquino Freire³, Ramon Núñez Cárdenas³

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR, ² Membro do Grupo de Pesquisa em Cultura do Movimento do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR, ³ Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

Introdução: O envelhecimento é um processo natural e irreversível de todos os seres vivos. Ocorre em aspectos distintos e correlacionados entre si. Os aspectos sociocultural e psicológico/comportamental se referem à relação com ambiente de convivência; e os aspectos biológico e fisiológico, aludem a diminuição das capacidades físicas e funcionais. O envelhecimento é acompanhado pelas seguintes limitações: alteração de mobilidade, perda da função física, diminuição da tolerância ao exercício, riscos de doenças cardiovasculares e metabólicas, riscos de quedas e fraturas. Tais efeitos revelam a condição de fragilidade desta população. A perda de força muscular entre outros aspectos é um dos parâmetros de fragilidade do idoso. **Objetivo:** A pesquisa buscou identificar o nível de força dos membros inferiores e superiores de um grupo de idosas. **Método:** Foram utilizados os registros de Avaliação Física realizado pelo Programa Assistência do Serviço Social do Comércio/Sesc, Regional Rondônia, no ano de 2014, com 43 idosas. Das participantes, 22 apresentavam idade entre 70 e 79 anos; (51,1%), 18 com idade entre 60 e 69 anos (41,8%); e 3 na faixa etária entre 80 e 89 anos (6,9%). Para a avaliação, foi empregada a Bateria de Testes de Furlerton, específica para

Idosos, adaptada por Rickli e Jones. **Resultados:** Sobre a força dos membros superiores, verificou-se que os maiores resultados se encontraram nas categorias “Fraco” (44%) e “Muito Fraco” (32%) apontando para severas fragilidades das idosas neste parâmetro avaliado. Com relação à força dos membros inferiores, os resultados alcançaram maior destaque quando comparados com os dados anteriores, uma vez que 80% das mulheres classificaram-se na categoria “Muito Fraco”. **Conclusão:** Os resultados do estudo apontam para uma condição de fragilidade da maioria das integrantes do grupo. Observa-se a necessidade de oferta de programas de exercícios físicos que atendam entre outros aspectos, o desenvolvimento da força. O nível insatisfatório nesta valência física resulta em maior vulnerabilidade das idosas. No caso do déficit de força nos membros inferiores se veem aumentados os riscos de quedas e como consequência, as fraturas. Os programas de exercício físico com enfoque no trabalho de resistência com pesos/carga são considerados alternativas viáveis tanto para a prevenção de acidentes, quanto para a melhoria da qualidade de vida desta população.

Palavras-chave

Envelhecimento; Força; Avaliação física

Resumos

Caracterização dos espaços urbanos para prática da atividade física e esporte: o olhar do gestor e do usuário na Cidade de Porto Velho/RO

Elizângela de Souza Bernaldino¹; Edson dos Santos Farias²; Artur de Souza Moret³; Célio José Borges²

¹ Grupo de Estudos do Desenvolvimento e da Cultura Corporal da Universidade Federal de Rondônia, discente no Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente da UNIR/RO e Docente de Faculdade Metropolitana; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia; ³ Discente no Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente da UNIR/RO.

Resumo

Introdução: A administração pública da Atividade Física e Esporte nas diferentes cidades do Brasil perpassam por desafios que compreendem a necessidade de uma gestão que contemple as necessidades básicas da sociedade. Dentre os desafios, pode-se destacar que nos grandes centros urbanos, o acesso à prática de Atividade Física e Esporte tem sido vinculado a pouca disponibilidade de locais públicos com estrutura física adequada, a ausência de recursos humanos e o acesso limitado a grande massa da população. **Objetivo:** analisar as características dos espaços urbanos disponibilizados pelas secretarias de Esporte e Lazer para a prática da Atividade física e do Esporte na cidade de Porto Velho, a partir do olhar do gestor e do usuário dos espaços na cidade de Porto Velho - RO. **Método:** trata-se de um estudo de caso, descritivo - exploratório transversal, de natureza quali-quantitativa, na cidade de Porto Velho, no qual participaram dois grupos, o primeiro formado por 10 (dez) profissionais oriundos da secretaria de Esportes e Lazer Estadual (SECEL/RO) e municipal de Porto Velho (SEMES/PVH), sendo cinco profissionais da SECEL/RO e cinco profissionais da SEMES/PVH. O segundo grupo formado por 204 (duzentos e quatro) usuários de 04 (quatro) espaços disponíveis para a prática da Atividade Física e Esporte. Para coleta de dados, utilizou-se um roteiro de entrevista estruturado para o grupo dos gestores e um questionário estrutura-

do para os usuários dos espaços de Atividade Física e Esporte. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa e aprovada sob a CAAE: 33863014.0.0000.5300. Na análise dos dados, recorreu-se a análise de conteúdo, considerando a categorização temática, sequencial e o método de interpretação de sentidos dos fragmentos da entrevista, e utilizou-se teste estatístico quiquadrado, para associação das variáveis nominais e ordinais proposta no questionário. **Resultados:** constatou-se a ausência de padronização dos espaços e programas de Atividade Física e Esporte para atendimento da população; verificou-se que há uma carência por espaços de Atividade Física e Esporte com estrutura física adequada na cidade. Observou-se à necessidade de reformas urgentes dos espaços disponíveis, aliados ao planejamento e/ou construção de novos espaços na cidade e disponibilidade de recursos humanos, para atendimento e orientação do Profissional de Educação Física nos espaços. **Considerações finais:** em síntese, a pesquisa possibilitou um diagnóstico acerca condições dos espaços públicos disponíveis na cidade de Porto Velho. Sendo assim espera-se que o estudo possa servir como subsídio ao Poder Local, no que se refere ao planejamento e implantação de políticas voltadas para estruturação dos espaços urbanos de Atividade Física e Esporte em conformidade com as necessidades da população.

Palavras-chave

Atividade Física; Esporte; Espaços Urbanos.

Atividade Física Adaptada

Desempenho físico de atletas de basquetebol com história de anemia e infecção por malária

Xartala Cristina da Silva Sá¹; Ramón Núñez Cárdenas²; Ivete de Aquino Freire²; Andres Rodriguez Enriquez¹; Leonardo Alfonso Manzano³

1 Universidade Federal de Rondônia - UNIR. 2 Docente na Universidade Federal de de Rondônia - UNIR. 3 Faculdade de Educação e Meio Ambiente de Ariquemes.

Resumo

Introdução: A malária e a anemia são doenças que podem caminhar juntas, sendo possível a segunda ser consequência da primeira. A malária é uma doença infecciosa aguda ou crônica causada por protozoários parasitas do gênero *Plasmodium*, transmitidos pela picada do mosquito *Anopheles*. A Anemia é a quantidade insuficiente de hemoglobina para fornecer oxigênio aos tecidos. A região amazônica brasileira apresenta importante histórico relativo a estas patologias e Porto Velho, capital do estado de Rondônia, como uma localidade inserida nesta região é vulnerável a tais enfermidades. Considerando os graves problemas de saneamento básico, além da malária e anemia os habitantes da localidade são vulneráveis a outros tipos de patologia. Considerando a especificidade de cada esporte e as exigências individuais de cada atleta, o desempenho físico de um atleta aumenta de acordo com das cargas de treinamento. Entretanto, o estado de saúde do indivíduo é um parâmetro fundamental a ser considerado no planejamento dos treinamentos e avaliação dos êxitos obtidos. **Objetivo:** Analisar o estado de saúde de atletas com histórico de anemia e infecção por malária e atletas saudáveis. **Objetivos Específicos:** a) identificar o condicionamento físico dos atletas; b) comparar o desempenho físico entre atletas com antecedentes de malária e aqueles com antecedentes de anemia; c) comparar o desempenho físico dos atletas com as referências nacionais. **Método:** realizou-se um estudo descritivo com 27 atletas de

basquetebol, do sexo masculino, de diferentes clubes da cidade de Porto Velho. Todos com idade acima de 18 anos de idade. Os atletas preencheram um formulário para registro do histórico de saúde. A avaliação do desempenho físico dos atletas foi identificada a partir dos seguintes testes: resistência, força abdominal, força de braço, flexibilidade e velocidade. Para análise estatística aplicou-se o Teste-t. **Resultados:** Em todas as avaliações realizadas (resistência, força abdominal, flexibilidade, velocidade e força de braço), o resultado apontou para, diferença significativa, com melhor desempenho físico para os atletas sem história de anemia e malária. Os resultados mostram que os atletas com histórico de anemia e malária tendem a apresentar maiores dificuldades no desempenho físico quando comparados com os atletas saudáveis. Entretanto, ambos os grupos têm dificuldades expressivas na qualidade física “resistência”, força de braço, força abdominal, velocidade consideradas básicas para o desempenho da prática esportiva. **Conclusões:** As deficiências nas qualidades físicas avaliadas preocupam, uma vez que são fundamentais para o bom desempenho físico do atleta de basquetebol. Por outro lado, a insistência nos treinamentos e participação em competições sem considerar as condições de saúde, pode provocar o surgimento de fadiga precoce e com isto o aumento do risco de lesões esportivas.

Palavras-chave

Desempenho Físico, Malária, Anemia, Atletas, Esporte.

Resumos

Desempenho físico e estado de saúde dos atletas de esportes de combate com história de anemia e infecção por malária

Stefanny Muniz de Souza Duarte¹; Ramón Núñez Cárdenas²; Andres Rodriguez Enríquez²; Leonardo Alfonso Manzano³

1 Docente do curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia. 2 Docente do curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia. 3 Docente do curso de Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente de Ariquemes

Resumo

Introdução: Em busca de estudos mais específicos em regiões endêmicas com atletas de alto rendimento, foi realizada na cidade de Porto Velho a pesquisa “Desempenho Físico e Estado de Saúde dos atletas de Esportes de combate com história de anemia e infecção por malária”. A malária é uma doença infecciosa que com frequência é acompanhada por uma anemia leve a moderada. Por outro lado, em regiões endêmicas como a Amazônica, estudos apontam para os altos índices de um tipo de anemia relacionada ao déficit de nutrientes, denominada Anemia Ferropriva. Desse modo, considera-se que os atletas de regiões endêmicas com histórico de malária podem encontrar-se vulneráveis ao acometimento de anemia ferropriva. A malária e a anemia ferropriva prejudicam o desempenho atlético, uma vez que não se pode planejar um satisfatório desempenho físico, tático e técnico esportivo sem considerar o estado de saúde do atleta, principalmente se ambas as doenças se desenvolverem concomitantemente. **Objetivo:** Determinou-se como objetivo principal avaliar o desempenho físico e estado de saúde dos atletas de esportes de combate com história de anemia e infecção por malária. Os objetivos específicos da pesquisa foram os seguintes: 1) identificar os atletas de esportes de combate com história de anemia e malária; 2) verificar o desempenho físico dos atletas de esportes de combate nas qualidades físicas fundamentais para prática esportiva; 3) com-

parar o desempenho físico dos atletas de esportes de combate com história de malária e anemia com aqueles considerados saudáveis; 4) analisar o estado de saúde dos atletas de esportes de combate com história de malária e anemia. **Método:** Para a análise das variâncias das duas amostras utilizou-se o teste-f e para as análises das médias de ambas as amostras foi utilizado o Teste-t. Considerou-se o nível de significância de 5% ($p < 0,05$). O estudo foi realizado em 21 atletas masculinos com histórico de malária e anemia, 27 atletas masculinos saudáveis, 14 atletas femininas com histórico de malária e anemia, e 20 atletas femininas saudáveis. **Resultados:** Verificou-se diferenças significativas no desempenho físico dos atletas, observando-se melhores resultados em atletas saudáveis. A falta de estudos nessa área dificulta a comparação dos resultados com outras realidades. Quanto ao estado de saúde dos atletas estudados tanto masculinos como femininos constatou-se que: embora os valores encontrados estejam dentro da referência para não classificação dos atletas na condição de anêmicos, a condição atual do sangue das meninas pode comprometer a capacidade de oxigenação das mesmas durante a prática de atividades físicas intensas, de treinamento ou competição uma vez que valores mínimos de hemoglobina reduzem a capacidade de transporte do oxigênio para os músculos.

Palavras-chave

Desempenho Físico; Malária; Anemia; Hemoglobina.

Atividade Física Adaptada

Esporte, educação e cidadania: uma análise das contribuições dos jogos do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia (JIFRO)

Wilverson Anunciação Paes¹; Iranira Geminiano de Melo²; Maria Enísia Soares de Souza¹; Olakson Pinto Pedrosa²

1 Discente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - Campus Porto Velho, 2 Docente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - Campus Porto Velho

Resumo

Esta pesquisa tem por objetivo analisar as possíveis contribuições dos Jogos do Instituto Federal de Rondônia (JIFRO) na formação dos alunos a partir da avaliação dos atores envolvidos. Trata-se de um estudo descritivo do tipo quantitativo, realizado com a análise de questionários respondidos pelos participantes do JIFRO. Os dados coletados foram tabulados e analisados com base na estatística descritiva. Os questionários foram distribuídos aos participantes do JIFRO durante, após e nos intervalos das disputas, alcançando 182 respondentes. Classificando os informantes de acordo com a relação institucional obtiveram-se: 90,11% estudantes, 6,04% professores e 3,85% técnicos administrativos. Os respondentes estudantes eram das modalidades de ensino Técnico Integrado ao Ensino Médio, Técnico Subsequente, Superior e Pós-graduação. Os resultados mostraram que as expectativas dos participantes para os próximos jogos eram manifestadas em melhorias na organização, na arbitragem, na quantidade de dias para competir, dentre outros. Sobre a forma como o JIFRO contribui

para a formação cidadã, os resultados mais expressivos foram: 24,70% dos participantes atribuíram a contribuição ao fator socialização, 6,59% atribuíram à questão disciplinar, 6,59% citaram a interação proporcionada pelos jogos, 2,20% consideraram a questão da saúde, 14,82% não responderam e os demais 45,10% atribuíram contribuição em aspectos variados, tendo prevalecida a interação e a socialização. Ainda que o questionário desenvolvido na coleta de dados tenha várias questões, aquela que instigou se o JIFRO contribuía para a formação cidadã dos estudantes mostrou que 94,50% dos participantes acreditavam que o JIFRO contribuía, 3,85% alegaram não haver contribuições e 1,65% deixaram essa questão sem resposta. A partir da análise das avaliações do JIFRO, segundo o olhar dos diversos atores respondentes, concluiu-se que os Jogos têm contribuído para a formação cidadã não só dos alunos atletas, que são os principais envolvidos, mas também dos demais participantes da organização do Evento.

Palavras-chave

JIFRO; Contribuições; Formação.

Resumos

Estudo das características temperamentais na prática esportiva do alto rendimento

Aiane Grécia Ramos

Discente do curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

Introdução: O temperamento é a combinação de características que acompanham o indivíduo desde a gestação e define sua forma de reagir a determinado estímulo, a maneira de comportar-se e relacionar-se. As pessoas no seu cotidiano manifestam seu temperamento, pois tais características os acompanham onde quer que estejam. Durante a prática esportiva não ocorre de modo diferente. **Objetivo:** estudar as características temperamentais na prática dos esportes para o alto rendimento. **Métodos:** Realizou-se um estudo Bibliográfico a partir de publicações nacionais, identificadas através das seguintes palavras-chave: Prática esportiva, temperamentos; importância dos temperamentos no esporte. **Resultados:** Há consenso na literatura sobre os quatro tipos básicos de temperamentos. Sanguíneo: aprendem rapidamente com erros. Seus resultados esportivos são estáveis e apresentam mais rendimento nas competições do que nos treinos; bom estado de prontidão no início de um jogo; são sociáveis, autoconfiantes e possuem boa capacidade de trabalho. Os coléricos gostam de esportes que exijam coragem e mobilidade, mas com facilidade alternam de uma atividade para outra; são assíduos e concentrados, mesmo nas atividades monótonas e desagradáveis; são alegres, sociáveis, persistentes e autoconfiantes; preferem esportes com alto nível de emoção e movimentos intensos e rápidos. Iniciam a prática com prazer e alegria, mas o entusiasmo logo

desaparece, pois são impacientes, teimosos e com tendência à irritabilidade; executam a contragosto treinamentos prolongados, principalmente os exercícios de força e resistência, mas se motivados, podem repetir muitas vezes um exercício perigoso e difícil. Seus resultados nas competições são instáveis, com tendência a hiper-excitação pré-competitiva. O Fleumático é lento na aprendizagem motora, destacando-se pela solidez na assimilação, perseverança, capacidade de trabalho e estabilidade contra estímulos externos. Preferem esportes calmos, uniformes e treinamento prolongados; são persistentes e perseverantes com as regras; os resultados esportivos são estáveis, e o estado pré-competitivo é de combate; apresentam sociabilidade neutra. Os atletas Melancólicos são responsáveis, analisadores sinestésicos e possuem percepção tátil refinada; preferem atividades esportivas individuais; apresentam comportamentos de tristeza e mau humor, pessimismo e pouca sociabilidade; insuficiente capacidade de trabalho, pouca estabilidade contra estímulos externos, alto nível de ansiedade e angústia pré-competitiva prejudicando a tomada de decisões e o bom desempenho esportivo. **Conclusão:** O autoconhecimento das características temperamentais permite ao atleta, o controle ou canalização das reações, maneira de comportar-se e relacionar-se qualificando cada característica em função das dificuldades, do ambiente e do esporte.

Palavras-chave

Temperamento; Prática esportiva; Alto rendimento; Atletas.

Atividade Física Adaptada

Lazer de idosa: estudo de caso

Ivete de Aquino Freire¹; Ramón Núñez Cárdenas¹; Ednes Pereira dos Santos Souza Rosa²; Luz Ambrósio dos Reis³

¹ Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR. ² Membro do Grupo de Pesquisa em Cultura Corporal do Movimento - UNIR. ³ Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: Os dados aqui apresentados são recortes do projeto de pesquisa denominado “O lazer na trajetória de vida de mulheres idosas da Amazônia brasileira”. Este último, por sua vez, integra uma proposta mais ampla de pesquisa, intitulada “Políticas públicas de esporte e lazer do estado de Rondônia: diagnóstico das necessidades e potencialidades”. Lazer são práticas, ligadas ao termo livre das obrigações profissionais, familiares, sociais e religiosas. É um direito social e uma expressão cultural que se materializa através de vivências lúdicas. **Objetivo:** Relatar as vivências atuais de lazer de uma idosa, descrevendo suas experiências nesta prática. **Metodologia:** Foi realizado um estudo de caso com as seguintes características: 1) sujeito da pesquisa: a) Mulher, viúva, aposentada, nascida em 1932, no antigo território do Guaporé/RO, na localidade de Santo Antônio; b) residente na cidade de Porto Velho/RO; c) faz parte do grupo de idosas do Sesc/R) desde 1992; d) é integrante de um pequeno grupo de idosas (uma ONG); e) Possui 1º ano do Ensino Fundamental incompleto; 2) Técnica de coleta de dados: entrevista; 3) Análise dos dados: transcrição das entrevistas, categorização e codificação axial. **Resultados:** as atividades de lazer da idosa são restritas aquelas oferecidas pelo SESC e pela ONG. Afirmou desconhecer se outras instituições oferecem estas opções. Pelo Sesc: desfiles e bailes espe-

cíficos para pessoas da terceira idade, realizados anualmente; e como dançarina, nas apresentações de dança. Pela ONG: viagens interestaduais e nacionais; e também como dançarina nas exposições de dança. Em anos anteriores já realizou viagens pelos Sesc, porém atualmente esta atividade só se concretiza com o grupo da ONG. Participa de pelo menos três viagens nacionais por ano e duas estaduais. Todos os investimentos para os bailes, desfiles, aquisição das indumentárias das danças; e para as viagens são custeados pela pelos participantes. Uma viagem para fora do estado, com direito a hospedagem fica em torno de R\$ 3.800. Os deslocamentos estaduais, em torno de R\$ 300,00. Verificou-se a ausência do Poder Público nas experiências de lazer da idosa. **Conclusão:** Os resultados confirmam o que diz a literatura quando menciona que o lazer está sujeito a certos fatores condicionantes como classe social, por exemplo. Somente pessoas com poder aquisitivo satisfatório têm a opção de participar das atividades de lazer citadas pela idosa. O Sesc e a ONG tem atuado como redes de apoio às mulheres, com uma tímida contribuição para o exercício da cidadania. Não foi verificado na fala da informante, a presença de práticas de lazer como espaço para a reflexão sobre a sociedade, ou de ações (por parte das instituições Sesc e ONG), que atuem no sentido de estimular o processo de empoderamento.

Palavras-chave

Lazer; Idosas; Atividades.

Resumos

Motivos que levam as mulheres a praticar atividades físicas em academia

Stefanny Muniz de Souza Duarte¹; Ramón Nuñez Cárdenas; Yesica Nunez Cárdenas²

1 Discente do curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia. 2 Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: A prática de atividades físicas cresce paralelamente com a preocupação das pessoas com a saúde, o bem estar e a estética corporal. Com isso aumentam a procura nos centros de Educação Física, ginástica e esporte bem como nos inúmeros espaços alternativos. São diversos os motivos que levam as pessoas a praticarem tais atividades. A motivação é uma força interior que se modifica a cada momento durante toda a vida, direcionando e intensificando os objetivos de um indivíduo. É um tema central em qualquer esfera da atividade humana, já que no trabalho, na vida acadêmica ou no esporte, o rendimento e os bons resultados geralmente são associados ao nível de motivação que as pessoas manifestam. **Objetivo Geral:** Identificar os fatores motivacionais que mais influenciam a prática de atividade física por mulheres. **Objetivos Específicos:** a) conhecer a frequência da prática de atividades físicas das mulheres; b) verificar até que ponto os objetivos destas estão sendo atendidos; c) estabelecer relação entre a formação dos profissionais e às necessidades das usuárias; d) verificar até que ponto é desempenhado com êxito as tarefas diárias planejadas pelas mulheres. **Metodologia:** Realizou-se um estudo quantitativo, descritivo-exploratório em uma academia de gi-

nástica da cidade de Porto Velho, no estado de Rondônia. Fizeram parte da amostra 20 mulheres com idades entre 16 e 51 anos, praticantes de atividade física com regularidade semanal em uma academia de musculação e ginástica. Para coleta de dados utilizou-se um questionário baseado em Meneguzzi e Voser (2011) denominado “Questionário de Motivação para a Prática de Atividade Física Sistematizada”. **Resultados:** com relação à frequência, 65% praticam atividade física 4 vezes por semana mais, 25% frequentam 3 vezes, e 10% vão apenas 2 vezes na semana. Motivos para a prática de atividade física: 40% emagrecimento; 30% Hipertrofia; 25% condicionamento físico; e 25% reabilitação. Nível de satisfação: 90% das mulheres afirmam que seus objetivos estão sendo alcançados e 65% delas têm conseguido realizar as tarefas com sucesso; 65% afirmam que os profissionais que estão à disposição apresentam-se capacitados para atendê-las. **Conclusão:** É satisfatório o número de sessões de exercício físico que praticam semanalmente as mulheres. Chama a atenção o predomínio nos motivos voltados a saúde, envolvendo emagrecimento, condicionamento físico e reabilitação.

Palavras-chave

Motivação; Atividade física; Mulher e Academia

Atividade Física Adaptada

Natação para todos: apreendendo a nadar

Mario Mecenas Pagani

Docente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - Campus Vilhena

Resumo

Introdução: Elemento cultural da humanidade, a natação foi sistematizada em quatro tipos de nados (crawl, peito, costa e borboleta) que são utilizados essencialmente para deslocamento na água, se transformando em estilos com técnicas e regras próprias. Ensinados, basicamente em piscina, esses estilos da natação, ainda não vieram a ser oportunizados a uma grande parcela da sociedade e respeitando os diferentes momentos históricos, a natação é uma atividade elitista. A modalidade de natação (nado crawl) foi ofertada para toda a comunidade de Vilhena, sendo realizada na piscina do IFRO Campus Vilhena. O objetivo do projeto foi oportunizar aos interessados uma vivência e aprendizado da natação. **Método:** As aulas tiveram a duração de 90 minutos, ocorreram nas quartas feiras, no período matutino e vespertino. Foram ofertadas 25 vagas em cada período. Participaram do projeto 43 alunos, assim distribuídos: 4 professores, 2 técnicos administrativos do IFRO, 29 alunos internos e 8 da comunidade externa. As aulas foram desenvolvidas da seguinte forma: adaptação ao meio líquido, respiração, braçadas e pernadas. Em alguns momentos, as au-

las acontecerem de forma recreativa, objetivando descontrair os alunos, principalmente os que não sabiam nadar. Nove alunos não apresentaram qualquer domínio corporal sobre a água, sendo realizado um trabalho diferenciado dos demais. Utilizou-se como materiais de apoio: pranchas, polibóia (flutuadores para as pernas e quadril) e tubos de flutuação (macarrão). Aos que dominavam a técnica do nado, foram desenvolvidas atividades de aperfeiçoamento. **Resultados:** A análise dos dados foi observacional. As atividades foram muito satisfatórias para todos os participantes, a maioria dos participantes melhorou a sua condição inicial do nado, os que não sabiam nadar, conseguiram se locomover na água, sendo este um dos primeiros passos para o aprendizado da natação. **Conclusão:** Todos os participantes gostaram das atividades realizadas, sendo que todos melhoraram seu desempenho. O programa continua em atividade. A natação é considerada um dos esportes mais saudáveis, pois se trabalha com diversos grupos musculares e articulações do corpo em um ambiente prazeroso e diferente do que vivemos.

Palavras-chave

Natação. Iniciação. Extensão

Resumos

O lúdico na vida de idosos de porto velho: análise dos resultados de pesquisa do curso de educação física

João Guilherme Rodrigues Mendonça

Docente da Universidade Federal de Rondônia- Departamento de Educação Física

Resumo

Introdução: a pesquisa se propõe a partir de revisão teórica de aspectos históricos, culturais e antropológicos da ludicidade na vida humana, explorados na disciplina de Recreação e Jogos do curso de graduação em Educação Física; resgatar fragmentos da historiografia lúdica de cidadãos idosos que viveram sua infância e juventude, na cidade de Porto Velho, Rondônia. **Objetivo:** Essa pesquisa teve por objetivo diagnosticar e analisar a história oral de atividades lúdicas experiência das por cidadãos idosos da cidade de Porto Velho, como requisito parcial de avaliação da disciplina de Recreação e Jogos do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia, no ano de 2014; cujos resultados coletados pelos acadêmicos da disciplina, foram categorizados e analisados. **Metodologia:** Esta pesquisa é de cunho histórico, utilizando-se como técnicas de investigação a história oral, realizadas a partir da análise de fontes primárias do discurso. O processo de análise dos relatos baseou-se na Análise de Conteúdo, de Laurence Bardin.

A categoria de análise temática é o lúdico, nas subcategorias: brincar, brincadeira, brinquedo, jogar. **Resultado:** A pesquisa revela que os sujeitos entrevistados, homens e mulheres, todos enfatizam que trabalhavam na infância. A roça é apontada como o lugar em que mais atuavam laboralmente. A despeito dessa condição de trabalho infantil, as brincadeiras também se fizeram presentes. Destacam pela frequência de citação, o brincar com bonecas elaboradas com o milho; bonecas elaboradas com retalhos de panos; brincadeiras com bichinhos elaborados com frutos de época e farpas de pau; nadar em rio e igarapé; roda dramatizando o boi-bumbá; cantigas de roda; jogar bola feita da seringa. **Conclusão:** Verificamos que a infância no início do século XX, no município de Porto Velho, compartilhava com responsabilidades de trabalho junto à família. Outrossim, as brincadeiras revelam a capacidade criativa e de improvisação como forma de garantir a ludicidade própria da cronologia de desenvolvimento de todo ser humano.

Palavras-chave

Ludicidade; História do brincar; Recreação e Jogos

Atividade Física Adaptada

O esporte: ocupação de tempo da comunidade periférica de Rio Branco

Adriae Corrêa Silva¹; Jordy Navarrete Quispe Marianna Gonçalves Ferreira²; Raquel Rezende Dantas²; Pedro Henrique Silva de Lima²; Tiago Barbosa Nascimento²

¹ Docente da Universidade Federal do Acre - Departamento de Educação Física. ² Discente da Universidade Federal do Acre - Departamento de Educação Física. Bolsista PIBID

Resumo

Este trabalho é parte de uma análise feita pelos bolsistas do PIBID-UFAC, com fim de relatar as reflexões a partir das experiências trazidas pelo programa e de discuti-las. O objetivo deste trabalho é de discutirmos o esporte e lazer do Colégio Estadual Sebastião Pedrosa; analisar a educação física (E.F) da escola investigada; refletir sobre os aspectos sócio-educativos do esporte e lazer; detectar o impacto das aulas da educação física no cotidiano dos alunos. A relevância deste trabalho está em discutirmos a necessidade presente do lazer nas comunidades mais carentes e periféricas de Rio Branco-Acre, o aspecto pedagógico e revolucionário que o esporte e lazer podem proporcionar a uma parcela da população. Utilizamos as entrevistas abertas com os alunos, avaliações das aulas práticas e conversas com o professor de E.F. Os alunos possuem uma compreensão baseada no senso comum de que a E.F tem um potencial de proporcionar oportunidades de participação, prazer e entretenimento. A carência de recursos não justifica uma prática carente, não significa também que uma “pelada” desproporcione experiências positivas. Brohm (1989) diz que a prática de esporte e lazer é como uma válvula de escape para os problemas sociais, dando um caráter supérfluo a sua prática. Do ponto de vista político, essas atividades em geral são identificadas como fatores de alienação, constituindo os principais meios ideológicos do que ele denomina de “fuga de rea-

lidade”, (Brohm, 1989). Entretanto, Dumazedier acredita que o lazer possui além da capacidade de reparar os desgastes (físico, mental e social) um espaço para o desenvolvimento pessoal e participação social (Stigger, 2002). Enquanto a relação entre E.F e o dia-a-dia, muitos abordam as questões relacionadas à saúde, essa visão é entendida a partir de que a E.F é benéfica para a saúde e pronto, deixando de lado interesses mais individuais (BRASIL, 2004). Já outros falam da participação em pequenas “peladas” realizadas nos seus bairros, proporcionando momentos de diversão e participação. É claro que isto não irá gerar nenhum lucro financeiro, mas estes através da prática de atividades sadias serão capazes de, compreender, problematizar e intervir a própria realidade. Isso significa que a participação em atividades de esporte e lazer proporciona uma atitude não conformista, mas sim consciente na vida em sociedade, buscando o equilíbrio entre repouso, divertimento e desenvolvimento pessoal (Stigger, 2002). Não pode-se afirmar a partir destas análises que a participação em “peladas” seja a solução de todos os problemas, porém, concluímos a partir da análise, de que, essas experiências podem proporcionar aos sujeitos envolvidos, um entendimento sobre a realidade concreta onde eles estão inseridos, tornando-os sujeitos compreensivos, reflexivos e participantes da sua própria realidade.

Palavras-chave

Educação Física; Esporte, Lazer.

Resumos

O trabalho psicológico em atletas durante a prática do esporte de competição

Ramón Núñez Cárdenas¹; Yesica Nunez Pumariega²; Ivete de Aquino Freire³; Michele Freire Seixas¹; Evelin Hernández Rodríguez⁴

1 Docente da Universidade Federal de Rondônia - Departamento de Educação Física. 2 Discente do Curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia. 3 Docente Aposentada da Universidade Federal de Rondônia - Departamento de Educação Física. 4 Secretaria Estadual de Saúde de CUBA

Resumo

Introdução: Desde o ponto de vista psicológico, pode-se dizer que, toda conduta ou ação do atleta, tanto individual quanto coletiva, encontra-se regulada pelos fenômenos psíquicos, portanto, é importante compreender o quão necessário será conhecer os aspectos da regulação psicológica, que são fundamentais na ação dada, e que, se forem bem desenvolvidos, ajudaram no aperfeiçoamento dos elementos técnicos, táticos, etc. **Objetivo:** estudar o trabalho psicológico em atletas durante a prática do esporte de competição. **Métodos:** Realizou-se um estudo bibliográfico a partir de publicações nacionais, identificadas através das seguintes palavras-chave: Trabalho psicológico, prática do esporte, atletas e competição. **Resultados:** Há consenso na literatura que o processo de trabalho psicológico em atletas atravessa diferentes fases, que são as seguintes: 1) Percepção dos problemas fundamentais comprovados na prática; 2) Determinação dos requisitos psicológicos que permitem a regulação das ações que apresentam deficiências; 3) Seleção das tarefas para o desenvolvimento daqueles requerimentos psicológicos que apresentam dificuldades. Podemos ver as fases mencionadas anteriormente através do seguinte exemplo: Trabalhamos com uma equipe de futebol e temos jogadores que apresentam uma baixa eficiência nos chutes a gol. O trabalho psicológico para melhorar esta deficiência seria da seguinte maneira: 1) Quais são os requerimentos psicoló-

gicos essenciais que devem estar bem desenvolvidos para que, permitam ao jogador de futebol, cumprir com êxito esta ação? Controle dos esforços musculares (sensações proprioceptivas); imagem clara do movimento em toda sua estrutura (representação motora); percepção do próprio movimento; domínio da bola (percepção especializada); interesse na tarefa e compreensão da importância que a mesma tem para o êxito pessoal e da equipe; controle dos estados desfavoráveis; 2) Qual o nível de desenvolvimento dos componentes psicológicos mencionados anteriormente, os quais se encontram na base da regulação dos chutes a gol? Para conhecer o nível de desenvolvimento destes componentes, é necessário saber as formas de diagnóstico mais adequado para cada caso, o que pode ser feito, tendo em consideração nossas condições, como se aplicam as mesmas, e de que maneira se avaliam; 3) Que tarefas são as mais adequadas para alcançar o desenvolvimento dos componentes psicológicos deficientes? Para concluir esta fase, devemos dispor de várias tarefas conhecidas, dominar suas formas de aplicação e determinar a frequência que serão realizadas, bem como a etapa, dentro do macrociclo, que serão utilizadas mais intensamente. **Conclusão:** O trabalho psicológico deverá ser feito durante todo o macrociclo de treinamento, de forma sistemática durante a preparação física, técnica, tática, teórica, e nas semanas que antecedem a competição e na própria competição.

Palavras-chave

Trabalho psicológico, prática do esporte, atletas e competição.

Atividade Física Adaptada

Os níveis de ansiedade dos atletas de jiu-jítsu durante o período de competições

Lindomar dos Santos; Luciano Silva de Souza; Laura Gabriele Figueiredo Lopes

Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia

Resumo

Introdução: Ansiedade é um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa. **Objetivo:** este artigo teve como objetivo mensurar os níveis de ansiedade nos atletas que praticam Jiu-Jítsu relacionado à faixa etária dos competidores avaliando os fatores que mais influenciam durante o período de competição. **Metodos:** A amostra feita para analisar as médias de 45 atletas da modalidade, do município de Porto Velho-RO, divididos em dois grupos pela faixa etária, onde o grupo I contava com competidores de 15 a 30 anos, tirando a média aritmética de idade 22,3 anos sendo classificados na categoria adulto (18 a 29 anos) de acordo com CBJJ (confederação Brasileira de Jiu-

Jitsu) e o grupo II com os de 31 a 47 anos, média de idade 37,3, sendo classificados na categoria Sênior 1 (36 a 40 anos). Foi usada a Escala de Ansiedade Traço Competitiva, levando em conta somente as categorias, desconsiderando gênero sexual e tempo de prática da luta ou outros aspectos. **Resultados:** Após análise dos resultados, foi possível observar que alguns fatores de ansiedade pré-competição influenciam mais que outros. Assim, percebeu-se que há um grau maior de ansiedade no primeiro grupo, atletas da categoria adulta com o nível de ansiedade de 24,4. Enquanto o segundo grupo Sênior teve o nível de ansiedade de 22,3. **Conclusão:** os níveis de stress alteram na pré-competição, independente do grupo de atletas.

Palavras-chave

Ansiedade; Competições; Jiu-Jítsu

Resumos

A arte de socializar brincando, criando e recriando com materiais alternativos

Erika Alves Silva¹; Keila da Silva Feitosa¹; André Luiz Prestes de Souza¹; Clarides Henrich de Barba²; Sandra Terezinha Iglezias da Fonseca²

1 Discente na Universidade Federal de Rondônia. 2 Docente na Universidade Federal de Rondônia

Resumo

A educação com recicláveis permite uma abordagem diferenciada da prática docente e representa um avanço no sentido de produzir conhecimento, além de proporcionar à possibilidade de trabalhar a interdisciplinaridade como um processo dinâmico, que envolve conhecimentos e promove a integração entre o aluno, o professor e o processo de aprendizagem. O **Objetivo** é desenvolver e oportunizar as crianças a possibilidade de confeccionarem brinquedos alternativos sobre o impacto ambiental do lixo, como uma forma de desenvolver a imaginação e criação, contribuindo para o processo ensino-aprendizagem nas aulas de educação física. A metodologia utilizada foi a abordagem fenomenológica que foi realizada na Escola Murilo Braga- cidade de Porto Velho-RO foi constituída por 22 (vinte e duas) crianças que participavam do projeto COM VIDA (Comissão de Meio Ambiente e Qualidade de Vida) em parceria com PIBID por meio de questionário com 5 (cinco) perguntas referente ao momento da construção e de como brincar com os brinquedos produzidos. Os resultados apontam que ao construir brinquedos fazendo uso da sucata as crianças realizaram de uma maneira simples e atrativa que podem se tornar brinquedos úteis e interessantes. Foi identificado que para as crianças o brincar remete diretamente a

diversão. Os alunos confeccionaram alguns brinquedos alternativos para serem utilizados por eles e demais colegas, no início das aulas, recreio e até mesmo nas aulas de Educação Física. Uma grande parte das crianças demonstrou conhecer os brinquedos confeccionados e percebeu-se que elas querem transformar o mundo a sua volta. Os brinquedos alternativos e o brincar representam para as crianças a finalidade de desenvolver a aprendizagem no contexto da educação ambiental. Conclui-se de modo geral que a possibilidade das crianças confeccionarem brinquedos alternativos, como uma forma de desenvolver a imaginação e criação, contribuindo para o processo ensino-aprendizagem nas aulas de educação física e o de sensibilizar os alunos para a responsabilidade individual e coletiva sobre o impacto ambiental do lixo. Desta forma, acreditamos que, por meio do brincar, também se aprende a despertar a consciência ecológica por meio da brincadeira, pois esta atividade acaba sendo uma ferramenta pedagógica saudável e inteligente que pode ser adotada pelos professores não só de Educação Física, mas também de todas as outras disciplinas. Através da construção de brinquedos, utilizando material reciclável, as crianças puderam aprender a transformar os materiais recicláveis para ajudar o meio ambiente.

Palavras-chave

Brinquedos; Materiais Alternativos; Educação Ambiental.

Educação Física Escolar

A colaboração da educação física para amenizar os problemas de aprendizagem

Diogo Mariano Hildefonso; Felipe Vitali Lorensini; João Batista Vieira Lopes; Leonemar Bittencourt De Medeiros; Marcia Regina Moreira Rigon; Wellington Nascimento Moura

Mestrando em Ciências da Saúde pela FIG - GO

Resumo

Esta pesquisa bibliográfica tem como objetivo coletar dados levantadores por diversos autores que demonstram a importância das atividades lúdicas para a alfabetização, visto que jogos e brincadeiras são, conforme os estudiosos, experiências afetivas que se correlacionam ao ambiente educacional e devem ser aplicadas nas crianças em fase escolar, principalmente nas séries iniciais. Respalhada por expressivos referenciais teóricos, a proposta de trabalho apresentada permite afirmar a existência de jogos e brincadeiras infantis, que se bem trabalhadas,

certamente ajudarão no desenvolvimento psicomotor e consequentemente, no processo escolar, principalmente para facilitar a vida escolar daqueles alunos que apresentam possíveis dificuldades de aprendizagem. Este artigo tem por intuito traçar um paralelo entre as atividades lúdicas nas aulas de Educação Física e a dificuldade de aprendizagem, visando minimizar as dificuldades apresentadas pelos alunos em fase de alfabetização, e apontar para a necessidade de melhorar a qualificação dos professores que trabalham com a clientela em questão.

Palavras-chave

Educação física; Atividades lúdicas; Jogos e brincadeiras; Dificuldade de aprendizagem e alfabetização.

Resumos

A importância do brincar nos primeiros anos da educação fundamental

Everton Gonçalves Macedo¹; Regiane Fernandes de Oliveira¹; Yuri da Silva Teixeira¹; João Guilherme Rodrigues Mendonça²; Eurlly Kang Tourinho²

1 Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR. 2 - Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: O trabalho se iniciou com a pesquisa observacional de escolares dos primeiros anos do ensino fundamental sabendo-se que a necessidade dessas crianças eram as brincadeiras, **Objetivo:** foi analisar tais brincadeiras que partissem da vontade própria dos mesmos sem a condução de um adulto. **Metodologia:** As brincadeiras foram categorizadas e descritas com brincadeiras: solitárias, tudo junto e separado, oposição, cooperação e brincadeiras que conjugavam oposição e cooperação, **Resultados:** os encontrados na pesquisa foram que as crianças na entrada escolar brincavam mais solitárias e mais individualmente, já no recreio as crianças apesar de serem liberadas de duas em duas turmas já saíam em ritmo

frenético com uma intenção maior em brincar, prevaleceram às brincadeiras agitadas e de oposição onde um se contrapõe ao outro, e na saída foram poucas as brincadeiras mais ainda sim observadas, foi notável a cooperação nesse horário. **Conclusão:** contudo conclui-se que os escolares devem ser cada vez mais incentivados a brincar, pois é notório que toda a ludicidade é importante para o desenvolvimento desta criança nesta análise final observou-se também que as crianças da referida escola não são incentivadas a brincar e muito menos ensinadas, a certa transgressão por parte dos escolares que relutam em sua natureza lúdica.

Palavras-chave

Importância do brincar; Brincar espontâneo na escola.

Educação Física Escolar

A ética na/da educação física escolar no ensino médio: uma análise a partir dos discursos dos discentes

Sandra Soares da Silva¹; Josué José de Carvalho Filho²; Rosângela de Fátima Cavalcante França³; Tânia Suely Azevedo Brasileiro⁴

1 PROFESSORA e TUTORA EAD - IEFPR. 2 Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana. 3 Professora Adjunta I - DE da Universidade Federal de Rondônia. 4 Docente da Universidade do Oeste do Pará - UFOPA

Resumo

Este estudo aborda a ética como conteúdo da/na educação física escolar no ensino médio. Essa temática tem sido foco na mídia nacional, tendo em vista as mudanças legais que ecoam num futuro próximo, bem como os vários escândalos de corrupção de políticos e agente públicos. Nesse contexto, a ética, a moral e a formação para cidadania se apresenta como reflexão formativa na Educação Física. Com isso, o objetivo foi descrever a percepção dos alunos do ensino médio sobre a utilização do conteúdo “ética” na Educação Física. A pesquisa foi descritiva, de abordagem quanti/qualitativa, realizada em 2 escolas estaduais (E1 e E2), localizadas em Porto Velho/RO. Os participantes do estudo foram 20 alunos do 3º ano do ensino médio. O instrumento de coleta de dados foi um questionário com perguntas semiestruturadas. Para análise utilizou-se de conteúdos de Bardin (2009). A base teórica foi ancorada em Darido (2012); Freire (2011); Silva e Silva (2016); Vasquez (2011), na legislação vigente e outros autores. Os resultados foram organizados em 3 eixos: 1. O que é ética? Entre 5 alternativas, 10 alunos escolheram a letra “a) Fazer algo correto de acordo com os princípios, valores e regras”. “b) Identificar o que é certo e errado” foi preferida por 3 alunos. Apenas 1 aluno escolheu a alternativa “c) Ter bom comportamento”. A opção “d) Respeitar o outro em suas ideias e diferenças física, sociais e culturais” foi preferida por 9 alunos. Nenhum dos pesqui-

sados optou pela “e) Outras definições”. Os dados indicam a possibilidade de intervenções educativo-profissionais que podem levar ao conhecimento do conteúdo “ética” e fomentar nos educandos autonomia e criticidade. 2. Disciplinas que trabalham a ética. Apenas 1 dos pesquisados, 5%, não reconheceu a “ética” trabalhada por nenhuma disciplina. Apenas aluno, 5%, relatou, que a Educação Física trabalha “ética”. 2 participantes, 10%, responderam que todas as disciplinas trabalham a ética. 80%, 16 alunos, reconheceram que ética é trabalhada em outras disciplinas, exceto em Educação Física. Deduz-se que as aulas de Educação Física estão sendo relegadas à mera reprodução de movimentos, mantendo paradigmas antigos. 3. O conteúdo “ética” na Educação Física. 85% dos pesquisados entendem ser necessário abordar o conteúdo “ética” na Educação Física. 15% não consideram. Ao que parece, esses alunos não foram alcançados quanto ao aprendizado do conteúdo ética, o que denota que a maioria dos investigados destacam a necessidade premente da prática educacional explícita pelo conteúdo “ética” nesse sentido, pode-se inferir que as aulas de Educação Física são terrenos férteis e propício para inclusão deste conteúdo atitudinal na escola. Entretanto, os pesquisados não o percebem, o que pode, via de consequência, dificultar a contribuição deste componente curricular como práxis transformadora da sociedade.

Palavras-chave

Educação Física Escolar; Ensino Médio; Ética.

Resumos

A importância da psicomotricidade no processo de alfabetização

Higor de Sousa Engel¹; Poliana Piovezana Dos Santos²

1 Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná. 2 Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná.

Resumo

Introdução: A psicomotricidade é o estudo humano que tem por objetivo contribuir no processo de amadurecimento da criança por meio de atividades que desenvolvam as exterioridades sociais, culturais, físicas, mentais e psicológicas. Ao ser desempenhada na educação infantil, tem o propósito de desenvolver a formação e a estruturação do esquema corporal tendo como meta principal, estimular as funções motoras na fase de maturação, onde o corpo é a origem das habilidades cognitivas, afetivas e motoras. Nas primeiras fases do desenvolvimento da criança, a psicomotricidade tem um papel relevante para instigar a criança a buscar conhecimento. **Objetivo:** Este trabalho tem o objetivo de apontar os benefícios da psicomotricidade no processo de motricidade e alfabetização na educação infantil. **Método:** Utilizou-se revisão bibliográfica, com pesquisa no portal periódicos da CAPES, pelas palavras chaves, foram selecionados artigos entre os anos 2000 à 2016, desconsiderados os resumos. **Resultados:** Em uma pesquisa, as relações entre a psicomotricidade e a alfabetização, demonstraram resultados positivos com alunos do ensino fundamental. Através da lateralidade a criança pôde melhorar a consciência de seu próprio corpo, pois ajuda na formação do esquema corporal e na percepção da simetria do corpo.

O desenvolvimento dessa habilidade contribui também para uma melhor estruturação espacial, fazendo com que a criança perceba o seu eixo corporal. Então, quando a criança tiver seu autoconhecimento corporal, concluirá obstáculos e raciocinará de forma eficiente. Quando os alunos dominarem os movimentos terão mais tempo para se aprofundar aos aspectos mais abstratos das aprendizagens. Já os problemas relacionados às habilidades motoras em alunos, não ocorreriam se a escola se comprometesse com uma educação psicomotora, ou até mesmo, poderiam ter sido evitados, porém, quando é devidamente exercida, de maneira geral, auxilia o desenvolvimento de habilidades básicas e necessárias para o desempenho escolar. Os problemas relacionados as habilidades motoras em alunos, não ocorreriam ou poderiam ter sido evitados se a escola se comprometesse com uma educação psicomotora. As propostas pedagógicas devem apresentar, além dos cuidados que se deve ter com crianças pequenas, precisam adequar-se ao desenvolvimento intelectual, social, emocional e corporal. **Conclusão:** Mediante as funções psicomotoras refinadas, proporcionará uma formação indispensável a toda criança com ou sem deficiência, assegurando o desenvolvimento funcional, proporcionando-lhe a afetividade de se adequar ao ambiente.

Palavras-chave

Psicomotricidade; Alfabetização; Educação infantil; Desenvolvimento.

Educação Física Escolar

A importância do referencial curricular de Rondônia na educação física escolar

Bruno Arquimim¹; William Araújo Silva¹; Josué José Carvalho Filho²; Tânia Suely Azevedo Brasileiro³

¹ Discente da Faculdade Metropolitana. ² Docente da Faculdade Metropolitana. ³ Docente da Universidade Federal do Oeste do Pará.

Resumo

No Brasil, atualmente tem se discutido em torno do currículo nacional comum, o que a toda evidência merece destaque por parte dos pesquisadores e teóricos da área de Educação e também da Educação Física. Este estudo apresenta reflexões sobre a Educação Física Escolar, levando em consideração a utilização do Referencial Curricular de Rondônia (RC/RO) na prática pedagógica do professor de Educação Física no ensino fundamental (6º ao 9º ano). O RC/RO foi implantado no ano de 2012 com a proposta de se tornar um documento norteador para os professores do Estado de Rondônia. Com isso, o objetivo foi descrever a importância do Referencial Curricular para Prática pedagógica do professor de Educação Física Escolar. A pesquisa foi descritiva, de abordagem quanti/qualitativa, realizada em 4 escolas da zona leste de Porto Velho-RO. Os participantes dos estudos foram 5 professores de Educação Física que atuam no ensino fundamental. O instrumento de coleta de dados foi um questionário com perguntas semiestruturadas. Para análise utilizamos a de conteúdos de Bardin (2009). Os resultados foram organizados em 3 Eixos: 1. Referências utilizadas no planejamento em Educação Física. 40% dos pesquisados responderam que utilizam o PCN e RC/RO; 30% optam por artigos científicos; 30% preferem utilizar livros de educação física no ensino fundamental. Dentre as justificativas encontramos (P3) “gosto de usar várias fontes”, (P4) “são

materiais abrangentes”, (P5) “pois são os dois documentos principais da educação” 2. A importância do Referencial Curricular-RO para a Educação Física. Entre 5 alternativas, 20% optaram pela letra “a) Para atender às exigências da escola”. 40% escolheram a letra “b) Para ajudar no desenvolvimento das aulas durante o ano letivo”. Outros 40% optaram pela letra “d) Importante por se tratar de um instrumental didático-organizacional”. Nenhum dos pesquisados indicaram as alternativas “c) Para ser um documento burocrático não utilizável” e “e) Outros. Dentre as justificativas destacamos: (P1) “Pois tem vários temas a serem abordados”, (P2) “Ajuda na elaboração dos planos de ensino”, (P4) “Ajuda a organizar o ensino”. No eixo 3. O Impacto da implantação do RC-RO. 80% dos professores investigados afirmaram que a aula mudou parcialmente. Apenas 20% responderam que suas aulas modificaram totalmente. Nas justificativas os participantes do estudo acreditam que o RC-RO propicia o desenvolvimento amplo dos alunos, e que que a adequada aplicação deste documento está mais ligada à motivação pela prática da atividade física. Deduz-se que os pesquisados percebem o RC-RO como um documento essencial para a atuação profissional, uma vez que traz grandes impactos para a educação escolar no sentido de ressignificar a prática pedagógica e o desenvolvimento amplo do aluno.

Palavras-chave

Educação Física Escolar; Referencial Curricular de Rondônia; Prática Pedagógica.

Resumos

A pratica do atletismo no ensino fundamental

Devysom dos Santo Paz¹; Douglas Dias Nascimento Beatriz Cristina Pereira Moda¹; Igor Pereira Eggert¹; Anderson Leandro Maria²

¹ Acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física do Curso de Educação Física do Centro Educacional Luterano – CEULJI/ ULBRA. ² Professor do Curso de Educação Física do Centro Educacional Luterano – CEULJI/ ULBRA

Resumo

Introdução: O atletismo é um esporte que mesmo tendo suas origens na antiguidade, no Brasil nunca se firmou como um desporto de relevância tendo como principais causas a falta de campos, pistas, equipamentos adequados e número reduzido de profissionais de Educação Física que se especializam nessa prática. Poucas escolas conseguem oferecer uma infraestrutura adequada para a prática do atletismo, nos remetendo a pensar que um dos fatores da não pratica do atletismo principalmente no ensino fundamental é a falta de infraestrutura e materiais. **Objetivo:** Descrever as dificuldades encontradas na pratica do atletismo no ensino fundamental. **Métodos:** O estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica baseado em artigos pesquisados através do Google Acadêmico e revista eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos. **Resultados:** A falta dos materiais e espaço físico não são relevantes para a não aplicação do atletismo na escola, é necessário a adaptação, improviso e criatividade por parte dos professores, que se bem motivados não à motivos para deixar de aplicar o atletismo na escola. Os alunos têm boa aceitação e motivação quanto a aplicação do atletismo, mas, a aceitação do por parte do aluno não deve ser imposta, mas vista como ampliação dos conheci-

mentos e algo que traga benefícios tanto de forma individual quanto coletiva. Outro ponto interessante é que o atletismo pode ser aplicado através de brincadeiras, desafios e jogos contribuindo para interação e desenvolvimento de cada aluno. É importante ressaltar que a educação física é imprescindível no desenvolvimento da criança, operando principalmente na área cognitiva e motora. Possibilitando que haja um ambiente de socialização e interação, onde-se tem trocas de ideias e informações relevantes para a formação do caráter do aluno. **Conclusão:** A maior dificuldade encontrada para o ensino do atletismo no ensino fundamental está relacionada com a falta de materiais, espaço físico adequado e muitas vezes falta de interesse do professor. Porem temos que considerar que a pratica do atletismo no ensino fundamental é imprescindível e que não há justificativa para o não ensinamento do mesmo. A pesquisa nos mostra que mesmo sem material adequado o professor deve buscar formas para ensinar a modalidade, pois quando trabalhado de forma lúdica terá uma melhor aceitação e participação dos alunos. Desenvolvendo deste modo tanto a parte motora e cognitiva do aluno e contribuindo também para a sua interação no meio social.

Palavras-chave

Atletismo; Educação Física Escolar; Esportes.

Educação Física Escolar

A motivação dos alunos do ensino fundamental nas aulas de educação física no Município de Porto Velho/RO

Liliane Leite Vieira; Aline Maria Freire Ramalhaes; Ediane Cristina Jucá Gadelha

Universidade Federal de Rondônia

Resumo

Introdução: A motivação é a causa de um comportamento. Uma força interior, impulso ou intenção que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de certa forma. A criança está em constante estado de formação e é necessário que seus responsáveis compreendam os estímulos que a motivam a aprender, pois a desmotivação interfere negativamente no ensino-aprendizagem. **Objetivo:** Verificar o nível de motivação dos alunos de ensino fundamental nas aulas de Educação Física do município de Porto Velho/RO. **Método:** Participaram da amostra 27 estudantes, sendo 16 mulheres e 11 homens, de uma escola municipal da cidade de Porto Velho, que cursavam o 9º ano do ensino fundamental de 2016. Para a coleta foi aplicado o

Questionário de Kobal (1996) adaptado à pesquisa. **Resultados:** Os índices mais importantes da motivação extrínseca foram: a) preciso tirar boas notas (92,5%); b) durante a aula, me concentro na explicação e demonstração do professor (70,3%) e c) sinto-me integrado ao grupo (59,2%), e da motivação intrínseca: a) aprendo uma nova habilidade (81,4%); b) sinto-me saudável com as aulas (77,8%) e c) durante a aula, me concentro na explicação e demonstração do professor (66,7%). **Conclusão:** Podemos concluir que os motivos intrínsecos são mais eficientes quando se trata da participação e motivação nas aulas de Educação Física.

Palavras-chave

Motivação; Ensino Fundamental; Educação Física Escolar

Resumos

A vivência de acadêmicos de educação física da UFAC no Estágio Supervisionado III: educação física escolar fora da escola?

Cassio Barbosa da Cunha¹; Maria Socorro Craveiro de Albuquerque²; Ricardo Victo Gama de Barros Francisco Caio Albuquerque Magalhães¹; Nacíria Chaves Anute¹

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC. ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC.

Resumo

Introdução: O trabalho é um relato de experiência dos acadêmicos do 7º. Período do Curso de Licenciatura em Educação Física na disciplina Estágio Curricular Supervisionado III, que foi realizado no primeiro semestre de 2015, na Escola Estadual Professor José Rodrigues Leite em Rio Branco/AC. **Objetivo:** Relatar experiência com aulas de Educação Física de diferentes formas e fora dos muros da escola e mostrar as vivências e dificuldades encontradas pelos futuros professores em formação profissional. **Método:** O estudo consiste em um relato de experiência vivenciado pelas discentes da disciplina Estágio Curricular Supervisionado III, do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Acre, no período de março a junho de 2015. **Resultados:** Durante o Estágio Curricular Supervisionado III os acadêmicos se depararam com um quadro na qual havia pouca participação dos alunos da escola nas aulas de Educação Física, onde muitos apenas assistiam. Constatando-se essa situação, inicialmente, continuou-se o planejamento proposto pelo professor da escola. No entanto, após algumas aulas, decidiu-se utilizar outros temas que não estavam contemplados no planejamento, o que foi consentido pelo professor da disciplina. Para Guerra (1995) o Estágio Supervisionado consiste em teoria e prática tendo em vista uma busca constante da realidade para uma elaboração conjunta do programa de trabalho na formação do educador.

Assim, foram planejadas três aulas fora dos domínios escolares, sendo elas: natação na piscina da UFAC, Atletismo na pista do SESI e caminhada orientada no Horto Florestal (que é um parque ambiental) de nossa capital, o qual dispõe de trilhas para caminhada. Segundo Moraes (1998) aulas que proporcionam prazer e satisfação, diminuem as barreiras, aumentam a aprendizagem, e as capacidades criativas se desenvolvem, preparando o aluno para enfrentar as adversidades do cotidiano. **Conclusão:** Dessa forma, acreditamos que as atividades fora da escola são importantes para a formação profissional e devem ser realizadas de maneira sistematizada, uma vez que o estágio é um processo pedagógico de formação profissional que tenta criar um elo entre a formação teórico-científica e a realidade do meio, para que o estudante estabeleça correlações entre o referencial teórico e as situações do cotidiano. É o momento de vincular a teoria à prática, possibilitando a aplicação de conceitos em situações concretas, uma construção coletiva prazerosa e de grande relevância para todos. Na experiência realizada foram identificadas as fragilidades do contexto escolar e compreendeu-se que o importante é o "(...) aumento da capacidade do discente como agente da transformação social, para detectar os problemas reais e buscar soluções originais e criativas" (VIEIRA & VOLKIND, 2000).

Palavras-chave

Educação Física; Estágio Curricular Supervisionado; Escola.

Educação Física Escolar

Abordagem da psicomotricidade na educação física escolar nos anos iniciais: uma análise comparativa entre a escola pública e privada

Yury Nunes de Souza¹; Fabiane Ribeiro Silva¹; Bianca Iara Ferreira Reis Barboza¹; Neila Souza De Lima¹; Josué José de Carvalho²

1 Discente da Faculdade Metropolitana. 2 Docente da Faculdade Metropolitana.

Resumo

Este trabalho está relacionado a aplicação teoria/prática da Abordagem da Psicomotricidade na Educação Física Escolar nos anos iniciais do ensino fundamental. A motivação dessa investigação se deu nas aulas na disciplina de Didática Aplicada a Educação Física em 2016. Com isso o objetivo foi analisar a abordagem psicomotricidade nas práticas pedagógicas da/na Educação Física Escolar do 1° ao 5° ano. A pesquisa foi descritiva, de abordagem qualitativa, realizada em 2 escolas, sendo uma pública e outra privada em Porto Velho-RO. Os participantes do estudo foram 2 professores de Educação Física. Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica. Em seguida, pesquisa de campo que se deu em dois momentos: a) aplicação do questionário e; b) observação das aulas. Os teóricos utilizados foram: Le Boulch (1987); Fonseca (1984, 1999); Darido (2003, 2012) entre outros. Os resultados foram organizados em 3 Eixos: 1. Impactos da Psicomotricidade na Educação Física. Os pesquisados responderam que há impactos positivos. (P1) “como relação aos movimentos, melhorando a performance, o intelecto e aperfeiçoando a capacidade de pensar e a questão afetiva visando o companheirismo”. (P2) Os impactos são positivos no desenvolvimento do indivíduo por completo; 2. A importância da psicomotricidade nos anos iniciais. Os investigados responderam que é importante trabalhar psicomotricidade com os alunos do 1° ao 5° ano. Como justificativa, (P1) “Sim, porque colabora no aperfeiçoamento

do movimento em relação as suas vivências externas e naquilo que compreende seu mundo interno”. (P2) “Trabalho psicomotricidade em minhas aulas para que os alunos possam ter um melhor conhecimento de suas capacidades”. 3. Adequação das atividades psicomotoras conforme faixa etária. Os estudantes reconhecem que as atividades psicomotoras precisam ser adequadas as faixas etárias. (P1) “Sim, para que se possa haver o crescimento e aprimoramento dos movimentos”. (P2) “Cada idade necessita de atividades específicas para o desenvolvimento psicomotor”. Entretanto, através da análise das aulas observadas, apenas o (P2) conseguiu associar teoria e prática em suas aulas, uma vez que as atividades planejadas e trabalhadas estavam de acordo com competências atribuídas pela abordagem da psicomotricidade. Já (P1) embora tenha domínio do conteúdo teórico sobre a psicomotricidade, notou-se a dissociação entre teoria e prática, uma vez que suas aulas eram livres, deixando evidente a rotina, e ausência de planejamento das aulas observadas. Nesse sentido, e de acordo com os teóricos que dialogam como a abordagem da psicomotricidade, a prática docente na/da Educação Física Escolar deve propor atividades sistematizadas que proponham experiências ativas de confrontação com o meio, e oportunizar aos educandos o desenvolvimento integral a partir das dimensões motoras, cognitivas, afetivas e social.

Palavras-chave

Educação Física Escolar; Psicomotricidade; Desenvolvimento Motor.

Resumos

Atos racistas e homofóbicos em espaços de prática desportiva: uma proposta de discussão nas aulas de educação física

Anderson Pereira Evangelista¹; Vanda Silva de Souza¹; Amanda Souza da Silva Raimundo Luciano Lima Martins¹; Maria do Socorro Craveiro de Albuquerque²

1 Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC. 2 - Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC

Resumo

Introdução: Na história da sociedade brasileira, percebe-se uma construção histórico-cultural na qual o poder *desociedade disciplinar*, onde os corpos são governados pelas instituições ideológicas - família e escola (FOUCAULT, 2009a, 2009b, 2010), impondo um padrão branco e heteronormativo que resiste até os dias atuais e produz diversos episódios de preconceito contra a cor da pele e orientação sexual de indivíduos. No campo esportivo as atitudes racistas e homofóbicas se projetam de forma agressiva e constrangedora contra atletas. **Objetivo:** Busca de informações de fatos racistas e homofóbicos destacados pela mídia. **Método:** Pesquisa de cunho qualitativo, realizada no noticiário eletrônico, onde se utilizou o descritor *homofobia e racismo* como elemento da busca. Para análise da polissemia dos discursos e práticas que influenciam e regem a construção da identidade de gênero, nos apoiamos em escritos de Michel Foucault (2009a; 2009b; 2010). **Resultado:** Os dados obtidos na busca apontaram os fatos racistas e homofóbicos em diversos esportes. No Brasil o caso mais recente que foi julgado pela justiça desportiva, envolveu o goleiro Aranha, atleta do Santos Futebol Clube, chamado de “macaco” pela torcida do Grêmio. Outro caso aconteceu em um jogo de semifinal da Superliga masculina de vôlei na cidade de Contagem/MG. Sada Cruzeiro e Vôlei Futuro eram os dois ti-

mes que protagonizavam a partida. Michael um dos atletas da equipe Vôlei Futuro, foi vítima de manifestações homofóbicas vindas de torcedores da equipe adversária. Os fatos ocorridos demonstram a intolerância por parte da torcida e reproduzem a construção histórico-social que nega a diversidade que há nos corpos e construções destes e o modo como *estamos lidando com as diferenças e, principalmente, com a formação e educação de crianças, adolescentes e adultos que presenciaram tais atitudes no ginásio ou na TV*. Na escola, os gestos, os comportamentos e todas as expressões corporais dos estudantes são manipulados por meio de coerções, pois a disciplina objetiva formar corpos submissos, “dóceis” (FOUCAULT, 2009b). Araújo (2002) vê as necessidades disciplinares na obra de Foucault como resultado de uma sociedade que espalha as práticas de saber e poder pelo corpo social nas quais o homem e a mulher devem ser curados, vigiados, treinados e pedagogizados. **Conclusão:** Diante dos diversos casos de racismo e homofobia ocorridos em espaços de prática desportiva como estádios e ginásios em competições oficiais no Brasil, que tiveram grande repercussão na mídia nacional, cabe refletirmos a importância da inserção de se discutir esse tema nas aulas de Educação Física a partir dos temas transversais pluralidade cultural e sexualidade.

Palavras-chave

Racismo; Homofobia; Educação Física

Educação Física Escolar

Acidentes e primeiros socorros nas aulas de educação física escolas municipais da zona sul do Município de Porto Velho/RO

Natália da Silva Furtado¹; Amanda Siqueira²; Angeliete Garcez Militão²

1 Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia. 2 Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução. Nas aulas de Educação Física os alunos executam movimentos ou atividades nas quais podem ocorrer vários tipos de acidentes, sejam por uso indevido de materiais, aparelhos, vestimenta ou mesmo o contato físico. O professor precisa estar preparado para atuar com os primeiros socorros em suas aulas, mas, será que estão preparados para esse tipo de emergência? **Objetivo:** verificar quais as principais causas de acidentes nas aulas de Educação Física e o conhecimento sobre primeiros socorros dos professores de Educação Física das escolas públicas do município de Porto Velho-RO. **Método:** a amostra foi constituída por 15 professores de Educação Física de 15 escolas da zona sul de Porto Velho. Sendo, 10 professores do sexo masculino e 5 do sexo feminino, com idade média de 44 anos. O questionário utilizado foi o de Pimentel Maia (2011). **Resultados:** Com relação as principais causas de acidentes, 73% dos professores entrevistados responderam que já tiveram acidentes com os alunos em suas aulas, 85% mencionaram cortes e escoriações como acidentes mais fre-

quentes. Quando questionados sobre as principais causas de acidente, 53% citaram desequilíbrio e espaço físico inadequado, 27% não utilização de tênis e 13% por choque físico. Os acidentes acontecem mais nas aulas de futebol, seguidas pelas aulas de recreação e atividades livres. Com relação aos conhecimentos de primeiros socorros 60% responderam ter um bom nível de conhecimento, 27% regular e apenas 13% responderam ruim. 86% se consideram capaz de atuar nos acidentes de suas aulas, 80% afirmaram possuir conhecimentos sobre técnicas em primeiros socorros e 100% relataram ter cursado a disciplina de primeiros socorros em sua formação acadêmica. **Conclusão:** Os resultados demonstram que os professores de Educação Física das escolas municipais da zona sul do município de Porto Velho possuem conhecimento de primeiros socorros e estão capacitados para agirem em situações mais simples como acidentes de corte e escoriações que são os principais acidentes por eles citados.

Palavras-chave

Acidentes; Primeiros socorros; Educação Física

Resumos

Concordância do índice de massa corporal entre as equações de Quételet e Trefethen em adolescentes escolares

Edson dos Santos Farias¹; Josivana Pontes dos Santos²; Everton Gonçalves Macedo²; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves¹

¹ Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR, ² Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: Constantemente diversos métodos antropométricos vêm sendo desenvolvidos com o intuito de avaliar o estado nutricional tanto de adultos, quanto de crianças e adolescentes. **Objetivo:** O presente estudo objetivou-se em verificar o nível de concordância entre o índice de massa corporal (IMC) de Quételet e o de Trefethen na estimativa do estado nutricional de escolares. **Método:** A amostra intencional foi constituída por 113 escolares (48 meninas e 65 meninos) com idades entre 10 e 15 anos, do município de Canoinhas/SC. Para avaliação antropométrica foram coletados os dados de massa corporal e estatura. Através desses foi calculado o IMC, proposto por Quételet (1870) e o IMC sugerido por Trefethen(2013). Para verificar a normalidade dos dados foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. Após, realizou-se a estatística descritiva. O

fator de correlação de Pearson (r) foi realizado para verificar as associações entre os métodos. Recorreu-se ao teste Qui-quadrado para verificar as diferenças entre as frequências percentuais. Para analisar o nível concordância entre os métodos foi realizado o método de Bland-Altman(1986).**Resultados:** Foi observada uma relação muito forte e significativa entre as variáveis analisadas ($r= 0,98$; $p= <0,001$) com um intervalo de confiança de (IC 95% = 0,97-0,98) e através do método Bland-Altman (1986) pode-se perceber que as variáveis analisadas apresentaram concordâncias entre si. **Conclusão:** Ao finalizar o estudo, foi verificado que o IMC de Quételet e o de Trefethen apresentam concordância na estimativa do estado nutricional de escolares.

Palavras-chave

Concordância; Adolescentes; Escolares

Educação Física Escolar

Contribuições do esporte de orientação para as aulas de educação física escolar

Elizangela Matias de Souza¹; Antônio Bruno da Silva Cruz²

1 Docente do curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana, 2 Discente do curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana.

Resumo

Introdução: a Educação Física tem como perspectiva fundamental, a formação e desenvolvimento do ser humano através do movimento. A educação física escolar possui ferramentas que provocam estímulos que conduzem o desenvolvimento psicomotor de forma lúdica e prazerosa. Uma dessas ferramentas é o Esporte de Orientação que trata-se de uma corrida ou caminhada em um parque ou área rural, utilizando um mapa e uma bússola, em que o praticante percorre um itinerário passando por pontos de controle marcados no terreno em uma ordem estabelecida. A corrida de orientação pode ser entendida como uma modalidade rica em atributos, podendo ser praticada individualmente, em grupo ou em família, correndo ou andando através da natureza ou em outros ambientes (não necessariamente contra o relógio). É uma grande aventura que requer inteligência, astúcia, concentração, análise e domínio de si mesmo entre outras virtudes. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi verificar as aspirações de professores de Educação Física a respeito da inserção o Esporte de Orientação nas aulas de Educação Física Escolar. **Método:** O trabalho foi desenvolvido com professores de Educação Física atuantes em escolas públicas. A amostra foi composta de 23 indivíduos. A coleta de dados se deu através de um questionário fechado compostos de 6 questões. A aplicação do instrumento foi de forma indi-

vidual antes do início das aulas ou logo após, de acordo o desejo do professor. **Resultados:** dos 23 pesquisados, 2 (8,7%) já tiveram experiências com o esporte de orientação. 5 (21,7%) já incluíram no seu planejamento, mas somente 01 (4,3%) conseguiu aplicar. 100% dos investigados acreditam que o esporte de orientação pode contribuir para uma estratégia de ensino facilitadora do ensino aprendizagem, mas não acreditam que possa ser ministrada por outro professor que não seja graduado em Educação física. Desta feita, todos os pesquisados acham necessário a inclusão do Esporte de Orientação nos currículos de ensino superior, em especial a Licenciatura em Educação Física. **Conclusão:** Foi objetivo deste estudo foi verificar as aspirações de professores de Educação Física a respeito da inserção o Esporte de Orientação nas aulas de Educação Física Escolar. Neste sentido foi possível perceber que os esportes de orientação trazem novas possibilidades para os professores inovarem as aulas de educação física. Desta forma, se faz necessário habilitar os professores já atuantes na escola, para que estes possam conhecer a modalidade e dela tirar o melhor proveito. A inclusão da disciplina nos currículos de ensino superior habilitará os futuros profissionais, em especial os Licenciados em Educação Física a utilizar a modalidade visando a ludicidade, a segurança, a transversalidade e interdisciplinaridade.

Palavras-chave

Educação Física; Esporte de orientação; Escola.

Resumos

Desenvolvimento da aptidão física através da prática do parkour na educação física escolar

Wallace Brehmer Gomes Rodrigues Carvalho¹; João Batista dos Reis Viana¹; Poliana Piovezana dos Santos²

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná, ² Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná

Resumo

Introdução: A educação física escolar tem como objetivo apresentar e introduzir o aluno na cultura corporal de movimentos, possibilitando usufruir de esportes e ginásticas, entre outros. O desenvolvimento motor é influenciado por diferentes tarefas, tendo como uma de suas características o aumento das habilidades motoras, possibilitando um melhor domínio do corpo em diferentes atividades, tais como, andar, correr, saltar e equilibrar, tornando o indivíduo consciente de seu potencial e limitações físicas. Identificar os aspectos limitantes para o desenvolvimento é essencial para uma aprendizagem bem sucedida, por sua individualidade e experiências vividas o ser humano desenvolve em ritmos diferentes. O Parkour, por sua vez, tem características de liberdade dos movimentos interagindo com o ambiente de uma forma criativa, valorizando sua movimentação natural e dando uma complexidade às habilidades básicas. **Objetivo:** Avaliar a possível melhora na aptidão física em escolares de ambos os sexos através da prática do Parkour. **Método:** Este estudo teve característica experimental. A amostra consistiu em 42 alunos com idade entre 10 e 12 anos de ambos os sexos, de uma escola pública, divididos em Grupo A e B, sendo o Grupo B participante de 20 aulas referentes à prática do Parkour. Os Grupos foram avaliados antes e depois do período de intervenção. Os aspectos avalia-

dos foram Flexibilidade Tóraco-lombar e Pélvica (FTP), Coordenação Ampla Geral (CAG), Equilíbrio Estático Geral (EEG), Força dos Membros Superiores (FMS) e Força dos Membros Inferiores (FMI). **Resultados:** O grupo A, na avaliação 1 estava com melhor Aptidão Física para o elemento FMS. Para todas as outras variáveis não houve diferença estatística. Na avaliação 2 do grupo A, o resultado dos aspectos CAG e EEG tiveram valor menor comparado a avaliação 1. O grupo B na avaliação 1 se encontrava no mesmo nível de aptidão física que o grupo A, menos para os aspectos de CAG e EEG. Já na avaliação 2 do grupo B, houve uma melhora em todos os aspectos, sendo que em três itens ocorreram resultados estatísticos, tendo uma melhora significativa nos dados de FMI, EEG e CAG. Os resultados da avaliação 2 do grupo B, sendo comparada a avaliação 2 do grupo A, mostra que o grupo B, atingiu uma melhora significativa nos elementos CAG e EEG, onde o grupo B, se destacou ao grupo A no item CAG. **Conclusão:** Com os resultados obtidos, pode-se concluir que a prática do Parkour no âmbito escolar é uma opção enriquecedora a ser utilizada como alternativa no desenvolvimento das habilidades motoras. Desse modo, fica evidente a importância na variação de estímulos, possibilitando aplicar a prática do Parkour para desenvolver a aptidão física dos alunos.

Palavras-chave

Desenvolvimento Motor; Parkour; Aptidão Física.

Educação Física Escolar

Contribuições das aulas de educação física para o desenvolvimento motor em escolares entre 8 e 10 anos

Elizangela Matias de Souza

Docente do curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana.

Resumo

Introdução: a criança inicia seu contato direto com o meio em que se desenvolverá, ela interage com as pessoas que o cercam, principalmente as pessoas do convívio familiar, de quem aprenderá os costumes, os hábitos, as regras, as crenças, os significados e os valores que servirão de base para sua inserção social. Daí surge conceitos onde se acredita que é a família é a primeira responsável por sua educação, levando-a a desenvolver, desde cedo, sua cidadania. As informações sobre o processo de aprendizagem motora aqui abordadas não são definitivas, mas pretendem ressaltar que as aulas de Educação Física nas séries iniciais são fundamentais para a aprendizagem dos escolares, podemos observar que as crianças que participam das aulas de Educação Física têm um desempenho escolar satisfatório, tanto para as habilidades motoras como para o afetivo e cognitivo. **Objetivo** diagnosticar a contribuição das aulas de Educação Física para o desenvolvimento motor dos escolares entre 8 e 10 anos de idade. **Método:** Este artigo caracteriza-se como descritivo, usando os métodos qualitativo e quantitativo. Foi utilizado o manual de avaliação motora do professor Dr. Francisco Rosa Neto para analisar os aspectos motores dos alunos, verificar se os alunos são estimulados a participarem das aulas de Educação Física e identificar o grau de dificuldade durante o desenvolvimento das atividades físicas. O teste foi realizado com 30 escolares do ensino fundamental I de ambos os sexos.

Palavras-chave

Contribuições; Educação Física; Desenvolvimento motor.

Os alunos do 3º ano tiveram um desempenho satisfatório nos testes de motricidade fina global e esquema corporal, já os alunos do 4º ano apresentaram resultados satisfatórios nos testes de motricidade global, esquema corporal e lateralidade, para concluir os alunos do 5º ano obtiveram resultado satisfatório em todos os testes aplicados. Resultado: os alunos do 3º, 4º e do 5º ano apresentaram resultados satisfatórios nos testes de motricidade fina, motricidade global e esquema corporal, porém, apresentaram dificuldades na realização dos testes de equilíbrio e lateralidade. Dentro dessa premissa, observa-se que alguns alunos por algum motivo não desenvolveram seu equilíbrio. Conclusão: Diante disso, conclui-se que há a necessidade do acompanhamento do desenvolvimento motor, daí se dá a importância dos profissionais de Educação Física no que diz respeito à avaliação motora da criança, como forma de melhor acompanhar seu desempenho e detectar possíveis problemas motores, além de poder influenciar no processo de desenvolvimento desde a concepção. Os resultados obtidos comprovam a importância da Educação Física para o desenvolvimento motor dos alunos, enfatizando o valor dessas aulas para os movimentos motores, que estão ligados ao desenvolvimento social e cognitivo dos educandos, proporcionando aos mesmos uma experiência de aprendizagem mais eficiente, a fim de tornar o indivíduo mais habilidoso em sua ação motora.

Resumos

Desenvolvimento motor e os benefícios das aulas de educação física em escolares da educação infantil na Cidade de Porto Velho/RO

Charla Diana Miranda da Silva¹; Jessica Verona de Souza¹; Elizângela de Souza Bernaldino²

¹ Discente do curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana. ² Docente do curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana.

Resumo

Introdução: na Educação Infantil, o ensino da Educação Física necessita propiciar as crianças oportunidades e experiências motoras diversificadas, principalmente no que se refere às descobertas sobre seu corpo, que possibilitem desenvolver sua coordenação, lateralidade, motricidade global, equilíbrios. Além disso, o professor de Educação Física deve assumir sua responsabilidade social perante o planejamento e o desenvolvimento de aulas de Educação Física com abordagens de conteúdos variados que estimulem o desenvolvimento motor da criança através dos diferentes tipos de jogos, brincadeiras cantadas, lúdicas e rodas. Principalmente porque a ausência da vivência ampliada das capacidades motoras no período da infância, poderá refletir negativamente na fase adulta, período em que é comum observar déficit no desenvolvimento de habilidades motoras. **Objetivo:** avaliar os benefícios das aulas de Educação Física para o desenvolvimento motor em escolares da Educação Infantil. **Método:** trata-se de uma pesquisa de campo do tipo descritiva e abordagem quantitativa realizada com 14 (quatorze) escolares da Educação Infantil com idade entre 04 e 05 anos de uma escola da rede privada na cidade de Porto Velho - RO. A pesquisa foi submetida ao comitê de ética em pesquisa e aprovada através da CAEE. Como instrumentos de coleta de dados utilizou-se um protocolo de escala de Desenvolvimento Motor para aplicação de testes para avaliar as seguintes capacidades motoras: motricidade global, motri-

cidade fina e equilíbrio corporal. Para aplicação dos testes foi feita uma avaliação inicial (1ª avaliação) e uma avaliação ao final de 06 meses de aulas de Educação Física (2ª avaliação), sendo que cada capacidade motora utilizou-se dois exercícios (EX1 e EX2). Na análise dos dados, utilizou-se a estatística descritiva percentual. **Resultados:** na motricidade fina observou-se na 1ª avaliação: Exercício 1 (EX1), 57,1% executou corretamente (EC) e (42,9%) executou com dificuldade (ECD); Exercício 2 (EX2) - 42,9% EC e 57,1% ECD. Na 2ª avaliação, verificou-se no EX1 (85,7% EC e 14,3% ECD); no EX2, (78,6% EC e 21,4% ECD). Quanto à motricidade global, na 1ª avaliação: no EX1, (57,1% EC e 42,9% ECD) e no EX2, (86% EC e 14% ECD); na 2ª avaliação: EX1 (64,3% EC e 35,7% ECD) e no EX2 (78,6% EC e 21,4% ECD). Em se tratando do equilíbrio corporal, na 1ª avaliação, EX1 (42,9 EC e 57,1 ECD); EX2 (71,4% EC e 28,6% ECD). Na 2ª avaliação, EX1 (85,7% EC e 14,3% ECD); EX2 (85,7% EC e 14,3% ECD). **Considerações finais:** a partir da pesquisa podem-se observar avanços significativos no desenvolvimento motor dos escolares investigados, principalmente no que se refere a motricidades global e fina, e muito embora tenham sido observadas alterações com relação ao equilíbrio corporal, os resultados possibilitam inferir que as aulas de Educação Física podem ter influenciado positivamente na melhoria dos níveis de desenvolvimento motor dos escolares.

Palavras-chave

Educação Infantil; Educação Física; Habilidade Motora.

Educação Física Escolar

Fatores associados ao excesso de peso na rede pública do ensino fundamental

Josivana Pontes dos Santos¹; Edson dos Santos Farias²; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves²; Daniel Delani²

¹ Discente da Universidade Federal de Rondônia; ² Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

O aumento do excesso de peso (sobrepeso e obesidade) em crianças e adolescentes está comprometendo a saúde desses jovens, considerado atualmente um problema de saúde pública em muitos países independente do seu desenvolvimento. **Objetivo:** Verificar os fatores associados ao excesso de peso em escolares do ensino fundamental da rede pública de ensino em Porto Velho, RO. **Método:** Estudo de base escolar com escolares do ensino fundamental (5º ao 9º ano) em 2015. A amostra baseou-se numa prevalência de 22% de excesso de peso, erro de dois pontos percentuais, Intervalo de confiança 95%, taxa de não resposta de 14%, finalizada com 820 escolares. Foram categorizadas as variáveis: sexo, idade, séries, aulas educação física, locomoção para escola, jogos, uso da internet, horas televisão e computador, refeições diárias, frutas, verduras, lan-

ches, fast food, doces, carnes, arroz, feijão, leite e derivados. **Resultados:** A prevalência geral de risco de excesso de peso foi 27% (sobrepeso 19,2% e obesidade 7,8%), meninos 29,3% e meninas 24,5%. Aulas de educação física, uso da internet e frente ao computador (OR = 1,64, 1,25 e 1,10) apresentaram chance de risco para desenvolver excesso de peso. **Conclusão:** As variáveis refeições, frutas, verduras, lanches, fast food, doces, arroz, feijão, leite e derivados se mantiveram associadas positivamente ao excesso de peso e chance de risco de excesso de peso. Portanto, processos de educação em saúde visando prevenir um desenvolvimento do excesso de peso em escolas públicas do ensino fundamental deve ser implementado, oportunizando aos estudantes um estilo de vida mais ativo e saudável.

Palavras-chave

Sobrepeso; Obesidade; Educação Física Escolar.

Resumos

Indisciplina de alunos nas aulas de educação física

Eliseu Lima dos Santos¹, Ailton Vitório Souza¹, Lucas Santos de Souza¹, Mirlana Silva e Silva¹, Paula Gadelha Rodrigues¹, Adriane Corrêa da Silva²

¹ Discente da Universidade Federal do ACRE - UFAC; ² Docente da Universidade Federal do ACRE

Resumo

Introdução. O artigo trata da questão da indisciplina identificada no comportamento de alunos durante as aulas de educação física em uma escola vinculada ao PIBID/UFAC. **Objetivos.** Identificar os principais fatores associados à indisciplina nas aulas de educação física; buscar saber como o professor age diante de uma situação de indisciplina do aluno e procurar descobrir como pode ser resolvido o problema da indisciplina nas aulas de educação física. **Metodologia:** Os procedimentos metodológicos adotados na investigação se deram através de pesquisas de artigos científicos, entrevista e observação das aulas na Escola de Ensino Fundamental Serafim da Silva Salgado. A temática central, trata de alunos que são indisciplinados, uma vez que isso é o que iremos encontrar no dia a dia da profissão, ou seja, alunos muitas vezes indisciplinados na escola, na sala, ou nas quadras de educação física. **Referencial Teórico.** Ferreira (2008) define indisciplina como um procedimento, ato ou dito contrário à disciplina, para ele disciplina é um regime de ordem imposta ou mesmo consentida. Sen-

do assim para que não possa interferir na aprendizagem dos colegas, é preciso que tenhamos o controle das indisciplinas dentro das quadras ou salas de aula. Para Morgan (1977), a aprendizagem é qualquer mudança relativamente permanente no comportamento, e que resulta de experiência ou prática. **Resultados.** Não temos como saber quando iremos nos deparar com alunos indisciplinados, por isso temos que estar preparados para uma forma de remediar essas situações, uma vez que quando não sabemos os motivos que fizeram tomar determinado ato de indisciplina em relação a seu professor e a seus colegas. **Conclusão.** Podemos concluir que para os professores possam terem um resultado esperado com seus alunos, sendo esse de ter aulas que não ocorram intrigas, nem discussões sem motivos aparentes, terão que ser feitos trabalhos dentro das famílias e no meio social desses alunos que tem comportamentos inadequados dentro do contexto educacional nas aulas de educação física.

Palavras-chave

Indisciplina; Educação Física; Alunos; Professores.

Educação Física Escolar

História da quadrilha junina a roça nossa

Monique Mesquita de Souza¹; Eurlly Kang Tourinho²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: A quadrilha Junina é uma dança coletiva tradicional em vários estados do Brasil, em Rondônia acontece à amostra cultural Flor do maracujá que reúne vários grupos folclóricos dentre eles a quadrilha junina A Roça Nossa que foi fundada em 19 de fevereiro de 1993 pela senhora Maria Euzanira Rocha (hoje falecida) e pelo seu esposo Francisco Fernando Rodrigues Rocha atual presidente e fundador. **Objetivo:** O objetivo deste estudo é descrever a história da quadrilha junina A Roça Nossa, identificar os fundadores, coreógrafos, títulos e dificuldades encontradas para a realização da dança em eventos típicos. **Metodologia:** Foi aplicado um questionário de caráter descritivo com abordagem quantitativa com perguntas abertas, segundo normas ABNT 2015, para uma das coordenadoras da quadrilha junina A Roça Nossa. Este

estudo foi realizado através de conversa por e-mail onde foi enviado o questionário para a coordenadora Fernanda Rocha, que respondeu e reenviou. **Conclusão:** conclui-se que: Artigos e outros sobre o assunto “quadrilha” é bem escasso. Embora o evento cultural Flor do Maracujá seja o maior evento da região Norte, tanto a quadrilha A Roça Nossa quanto os demais grupos que se apresentam neste evento trabalham muito e não medem esforços para que aconteçam suas apresentações. Em virtude de não terem apoio governamental, fica difícil a representação do estado de Rondônia em eventos nacionais. Além da falta de apoio do governo, este, podia incentivar através de suas políticas públicas relacionadas a cultura, levando-se em consideração que a cultura de um povo ocorre pelas suas manifestações populares.

Palavras-chave

Quadrilha; Danças Folclóricas; Cultura Popular.

Resumos

Lutas na educação física escolar: uma pesquisa-ação sobre a aceitação e a satisfação de alunos do ensino fundamental

Erika Alves da Silva¹; Keila da Silva Feitosa¹; Tatiane Gomes Teixeira²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

Introdução: O conteúdo *lutas/Artes marciais* tem sido pouco trabalhado na Educação Física escolar. Considerando a riqueza deste conteúdo no que diz respeito as suas ações corporais e aos seus aspectos histórico-culturais (Lançanova, 2007) trata-se de uma importante ferramenta pedagógica. O objetivo do presente estudo foi investigar a receptividade e satisfação de alunos do ensino fundamental com o conteúdo lutas/artes marciais na educação física escolar. A abordagem utilizada foi qualitativa, do tipo pesquisa-ação. Ademais, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo para avaliação das respostas aos questionários. O estudo foi realizado em uma escola estadual localizada na cidade de Porto Velho-RO. A amostra foi constituída por 25 crianças matriculadas no sexto ano escolar. As aulas foram realizadas em dois dias distintos e tiveram duração de 45 minutos cada. A primeira aula foi realizada em sala de aula e consistiu em uma roda de conversa com os alunos, visando identificar seu conhecimento sobre o tema e apresentar definições básicas. A segunda aula foi composta de três atividades práticas lúdicas: a luta das bexigas, braço de ferro e braço de ferro competitivo. Após a segunda aula os alunos responderam, individualmente e por escrito, um questionário aberto com quatro perguntas: 1) O que você aprendeu durante as aulas? 2) Quais as diferenças entre as lutas e as brigas? 3) Você gostou das vivências/ aulas sobre lutas. Se sim

por quê? Se não quais as razões? 4) Este ano nas aulas de educação física você já teve aula sobre lutas? O questionário foi elaborado pelos pesquisadores a partir do referencial teórico previamente publicado. **Resultados:** Os alunos participaram das aulas demonstrando receptividade e envolvimento com o novo conteúdo. As respostas mais frequentes à primeira pergunta foram: ter respeito ao adversário (52%; n=13); desenvolvimento do equilíbrio corporal (32%, n=8); nas lutas é preciso saber ganhar e perder (24%, n=6). As respostas mais frequentes à pergunta dois foram: lutas têm regras e brigas não (76%; n=19); lutas têm respeito e brigas não (56%, n=14). Em resposta a pergunta três apenas um aluno relatou que não gostou das aulas/vivências de lutas. O motivo apontado foi à falta de identificação com as lutas. Os demais 24 alunos gostaram da experiência. Os motivos mais apontados por estes foram: foi divertido e legal (n=9); aprenderam algo novo (n=6); e aprenderam sobre lutas (n=5). Na pergunta 4 responderam que não tiveram aula sobre o assunto proposto (100%;n=25). **Conclusões:** A partir das percepções das pesquisadoras e do resultado do questionário, compreendemos que o tema *luta/arte marcial* foi bem aceito e gerou satisfação elevada pelos/dos alunos. Por meio das aulas conseguimos oportunizar às crianças a possibilidade de experimentarem as artes marciais através do lúdico.

Palavras-chave

Artes Marciais; Lutas; Educação Física escolar; Lúdico.

Educação Física Escolar

Métodos avaliativos da/na educação física escolar no ensino fundamental (1º ao 5º ano)

José Aparecido Gomes¹; Josué José de Carvalho Filho²

1 Discente da Faculdade Metropolitana; 2 Docente da Faculdade Metropolitana.

Resumo

Este estudo apresenta a avaliação da aprendizagem na Educação Física Escolar e busca estabelecer um diálogo entre as teorias avaliativas e as práticas docentes, especificamente nos anos iniciais do ensino fundamental. Com isso, o objetivo foi descrever os métodos avaliativos utilizados pelos professores de Educação Física escolar do 1º ao 5º ano. A metodologia foi descritiva, de abordagem quanti/qualitativa, a partir de uma pesquisa de campo realizada em 2016. Os sujeitos participantes foram 33 professores de Educação Física da rede municipal de Porto Velho-RO. O instrumento de coleta de dados foi um questionário semiestruturado. A análise utilizada foi a conteúdos de Bardin (2009). Os resultados foram organizados em 2 Eixos: 1. **Método avaliativo:** Verificou-se que 18% dos pesquisados utilizam a “avaliação diagnóstica”; 3% “avaliação formativa”; 15% o “método somativo”; 12% usam somente “auto avaliação”; 25% empregam “outros métodos”; nenhum dos participantes escolheu a opção “método cumulativo”; 27% afirmaram que utilizam concomitantemente todos os métodos supracitados. A primeira vista, os pesquisados marcaram as opções do questionário, apontando que em suas práticas docente usam uma diversidade de métodos avaliativos. 2. **Crítérios utilizados para avaliar os alunos.** 31% avalia pela “participação dos alunos nas aulas”; 15% avaliam os alunos pelo

“interesse”; 6% preferem avaliar somente “pela frequência nas aulas”; 9% utilizam “outros critérios”; 12% preferem avaliar utilizando os critérios de “participação e frequência; 27% “participação, interesse e frequência”. Nas justificativas, os pesquisados (P4, P19, P12, P21, P28, P33) responderam que: “na escola que trabalho não utiliza método avaliativo”. P5, P7, P23, P26, P32) o critério adotado seria: “trabalho, presença, participação, colaboração. [...]”. Já (P3, P9, P31) afirmaram que fazem “avaliação diariamente e, buscam trabalhar o desenvolvimento dos alunos de forma geral”. Os resultados apontam que os pesquisados possuem experiência acima de 5 anos na Educação Básica. Porém, isto não se evidencia com relação aos métodos de avaliação na Educação Física. Basta uma análise superficial a partir do cruzamento das informações prestadas, onde ficou demonstrado que ainda estão atrelados a velhos modelos e conceitos historicamente construídos, pois os alunos são avaliados pela participação nas aulas, pelo desempenho físico e da apreensão do gesto motor. Diante disso, torna-se necessário discutir, refletir e propor formação continuada para que as práticas avaliativas na Educação Física Escolar assumam uma perspectiva formativa e contribua para aprendizagens significativas e significantes para vida dos educandos.

Palavras-chave

Educação Física Escolar. Métodos Avaliativos. Ensino Fundamental.

Resumos

Nível de atividade física de estudantes de educação física de uma universidade federal de Porto Velho/RO

Silmara Aparecida de Sousa Ribeiro¹; Tiago Monteiro Oliveira¹

¹ Discente da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

Introdução: A prática regular de atividades físicas constitui importante fator na promoção da saúde e qualidade de vida da população, além disso é considerada um importante agente não farmacológico na prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis. Autores destacam que a prática regular de atividade física promove diversos benefícios relacionados à saúde, bem como reduz o risco de morte por doenças cardiovasculares em 35% e 33% em todas as suas causas. **Objetivo:** Avaliar o NAF dos alunos de graduação em Educação Física de uma Universidade Federal de Porto Velho-RO. **Métodos:** O presente estudo constitui uma pesquisa transversal sendo a amostra composta por 25 graduandos de ambos os gêneros do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Rondônia. Utilizou-se o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta para a medida do NAF. A classificação do nível de atividade física de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias, foi realizado da seguinte forma: Sedentário - não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana; Insuficientemente Ativo - consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas

por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado como ativos. Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa - ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada - ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana; Muito Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa - ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão; b) vigorosa - ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão. **Resultados:** Os acadêmicos apresentaram alta prevalência de atividade física classificada como Muito Ativo e Ativo (96%) e baixa prevalência de sedentarismo (18%), classificados como Irregularmente Ativo e Sedentário. Os resultados mostram que os estudantes do curso de Licenciatura de Educação Física apresentaram alta prevalência de atividade física, classificados como Ativo e Muito Ativo. **Conclusão:** Esse estudo mostra que os acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia apresentam baixos índices de sedentarismo e que estudos devem ser feitos para acompanhar o comportamento ativo dos estudantes.

Palavras-chave

Nível de Atividade Física; Educação Física; IPAQ.

Educação Física Escolar

Motivação da educação física escolar no ensino médio para jovens e adultos no Município de Porto Velho/RO

Everton Gonçalves Macedo¹; Yuri da Silva Teixeira¹; Edson dos Santos Farias²

¹ Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná; ² Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: A motivação da educação física escolar é algo que vem causando desconforto por inúmeros fatores que desmotivam o aluno a participar das atividades propostas pelo professor. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo avaliar a motivação da educação física escolar no ensino médio para jovens e adultos, e expõe em qual nível de motivação extrínseca e intrínseca se encontram os alunos. **Método:** Participaram da amostra 21 estudantes. Sendo 10 mulheres e 11 homens de uma escola estadual do município de Porto Velho que cursavam do 1º ao 3º ano do ensino médio no EJA. Para a co-

leta foi aplicado o Questionário de Kobal (1996) para avaliar quais motivos estão sendo mais importantes para a falta de motivação na educação física escolar. **Resultados:** os melhores índices de avaliação intrínsecos foram: a) acho importante aumentar meu conhecimento sobre esportes e outros conteúdos (57%); b) aprendo uma nova habilidade (48%), e extrínsecos foram: c) não me sinto integrado ao grupo (57%). **Conclusão:** Assim demonstramos que os motivos intrínsecos estão sendo mais eficientes que os extrínsecos para motivar adequadamente os alunos a participarem das aulas de educação física.

Palavras-chave

Educação Física; Motivação; Jovens e Adultos, Intrínseca; Extrínseca.

Resumos

Percepção corporal, estado nutricional em estudantes de educação física de uma Universidade Federal de Porto Velho/RO

Silmara Aparecida de Sousa Ribeiro¹; Juliana Bittencourt Viana²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: Atualmente as relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais. Estes fatores conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal, induzindo-os a se exercitarem, a cuidarem de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos e cuidado com a aparência visual do corpo. **Objetivo:** O Presente estudo teve como objetivo analisar a percepção da imagem corporal relacionando com o estado nutricional em estudantes da Universidade Federal de Porto Velho- Rondônia. **Métodos:** A percepção da imagem corporal foi mensurada utilizando a escala de silhuetas proposta por Skuntard compostas por nove silhuetas, a partir dela foi realizada duas perguntas sobre qual silhueta que o estudante se considera mais semelhante a sua aparência real e qual a silhueta que gostaria ter, para a verificar a percepção da imagem corporal foi obtida por autoavaliação pelas cinco categorias: Magreza severa (1), Magreza(2 e 3), Eutrofia (4 e 5), sobrepeso (6 e 7) e Obesidade (8 e 9), onde a primeira linha é designada ao corpo atua e a segunda linha para o corpo que gostaria de ter. Para avaliar o estado nutricional foram utiliza-

dos dois parâmetros o IMC e % de G para obtenção de resultados condizentes e fidedignos. **Resultados:** Ficou evidenciado que apesar da maioria dos estudantes estarem eutróficos, 27,3% dos estudantes apresentavam -se com sobrepeso ou obesidade através da classificação de IMC\Gordura, os quais apresentaram porcentagem de gordura classificados acima da média e com risco de doenças associadas à obesidade, ou seja, apresentaram maior quantidade de massa gorda em relação à massa gorda. Enquanto que 29% dos estudantes estavam eutróficos pelo IMC, porém apresentaram com percentual de gordura acima da média e com risco de doenças associadas à obesidade. **Conclusão:** Ao final da pesquisa ficou evidenciado que a relação entre o estado nutricional e a percepção corporal demonstra que os estudantes de educação física apresentaram uma auto percepção não condizente com seu estado nutricional, e ainda estavam insatisfeitos com a sua imagem corporal. Verificando assim uma significativa distorção da imagem corporal, de forma que os estudantes eutróficos se veem magros, assim como os que têm excesso de peso não se veem gordos.

Palavras-chave

Percepção corporal; Estudantes de Educação Física; Estado nutricional.

Educação Física Escolar

Perfil de estilo de vida e indicadores de saúde em escolares do 9º ano do Ensino Fundamental no Distrito de Nova Mutum Paraná/RO

Eduardo de Jesus Coelho¹; Ricardo Monteiro da Rocha¹; Elizângela de Souza Bernaldino²

¹ Discente do curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana; ² Docente do curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana.

Resumo

Introdução: A adolescência é caracterizada como sendo uma fase em que o indivíduo passa por importantes alterações anatômicas, fisiológicas e emocionais que refletem automaticamente na vida adulta. Por outro lado, nesta fase, em virtude do desenvolvimento tecnológico, advindos da modernidade, meios de comunicação e era digital, tem sido cada vez mais frequente o crescimento do número de adolescentes com hábitos de vida nos quais predominam, a inatividade física, alimentação inadequada, problemas de ansiedade, desequilíbrios mentais, consumo precoce de bebidas alcoólicas e cigarros, e o uso de drogas ilícitas. **Objetivo:** verificar o estilo de vida e indicadores de saúde de escolares do 9º ano do ensino fundamental de uma escola particular no distrito de Nova Mutum, na cidade de Porto Velho - RO. **Método:** trata-se de uma pesquisa de campo do tipo descritiva com abordagem quantitativa realizada em uma escola da rede particular do Distrito de Nova Mutum. Participaram da pesquisa 12 adolescentes de ambos os sexos, com faixa etária de 14 a 16 anos, sendo 07 do sexo masculino e 05 do sexo feminino. Como instrumentos de coleta de dados utilizou-se para análise do perfil de estilo de vida, um questionário adaptado com 30 perguntas fechadas, sendo 06 questões para cada componente do estilo de vida (atividade física, nutrição, controle do stress, relacionamento e comportamento preventivo). Para identificação dos indicadores de saúde, optou-se pela avaliação das medidas antropométrica

(peso e estatura corporal) conforme protocolo de Petroski. Os dados foram tabulados utilizando o programa Excel, e na análise dos dados recorreu-se a estatística descritiva percentual, média e desvio padrão. **Resultados:** verificou-se quanto ao perfil de estilo de vida dos estudantes, a predominância de comportamento positivo nos componentes: atividade física (50% feminino e 66,6% masculino), relacionamento (66,6% feminino e 75% masculino) e controle de stress (58,35% feminino e 50% masculino); constatou-se comportamento de risco nos componentes: comportamento preventivo (58,3% feminino e 91,6% masculino) e nutrição (50% feminino e 50% masculino). Quanto aos indicadores de saúde relacionados ao IMC: (0% feminino e 14,28% masculino) apresentou risco associado à obesidade; (60% feminino e 28,58% masculino), apresentou níveis de saúde normal; (40% do sexo feminino e 57,14% do sexo masculino) apresentou risco associado ao baixo peso. **Considerações finais:** através deste estudo foi possível identificar o perfil de estilo de vida e indicadores de saúde associado à obesidade e baixo peso em ambos os sexos, bem como foi constatado a necessidade de intervenção e/ou ações didáticas e pedagógicas no ambiente escolar, mais especificamente nas aulas de Educação Física no que diz respeito ao processo de educação em saúde que contribua de forma efetiva para a adoção de hábitos saudáveis e autonomia para a prática da atividade física.

Palavras-chave

Educação Física; Estilo de Vida; Promoção da Saúde.

Resumos

PIBID Educação Física no Ensino Fundamental II: divergência do tempo e aprendizado

Lucas Santos e Souza¹; Jeane de Castro Araújo¹; Adriane Corrêa da Silva Eliane Elicker²

¹ Discente da Universidade Federal do Acre - UFAC; ² Docente da Universidade Federal do Acre - UFAC.

Resumo

O presente resumo é um relato de experiências, proporcionados a partir das práticas do Programa institucional de Bolsa de Iniciação à Docência- Pibid Educação Física da Universidade Federal do Acre. As aulas foram realizadas na Escola Estadual de Ensino Fundamental II Serafim da Silva Salgado, no município de Rio Branco- Acre. O grupo atuante é formado por seis bolsistas, uma supervisora e uma coordenadora de área. Objetivamos a partir deste trabalho, analisar o desempenho dos alunos nas aulas de educação física. Uma das hipóteses é que a carga horária seja insuficiente para a promoção da saúde através das aulas educação física. Logo que ingressamos na escola iniciamos as observações para conhecer o ambiente em que estaríamos atuando e os alunos, buscando trabalhar de acordo com a realidade da comunidade escolar. Enfrentamos vários obstáculos, como por exemplo, o calor devido ao ambiente mal projetado para as práticas desportivas, a falta de interesse dos alunos em participar das aulas práticas entre outros. A partir das observações realizadas constatamos que a carga horária semanal era insuficiente para suprir as necessi-

dades básicas das práticas de Educação Física, e que os alunos não apresentavam aptidão física adequada para sua faixa etária. Houve assim, a necessidade de ofertarmos mais vivências, através dos jogos pré-desportivos, oportunizando o desenvolvimento de novas habilidades motoras. Buscamos inovar, utilizando jogos pré-desportivos que contemplassem esportes que não são muito praticados, no caso, o handebol. Durante as aulas foi observado um maior empenho dos alunos, e uma maior adesão às práticas desportivas, uma vez que os mesmos foram surpreendidos com novas propostas educacionais, porém, no que diz respeito ao desenvolvimento motor, a nosso ver eles seguiram estagnados. Desta forma, podemos concluir que a utilização dessa estratégia possibilitou aos alunos um melhor empenho durante as aulas práticas, no entanto, suas capacidades motoras não sofreram alterações significativas, devido a pouca carga horária oferecida pela escola, sendo necessária uma reavaliação da utilização do tempo disponível na grade curricular no ensino fundamental II para o ensino de educação física.

Palavras-chave

PIBID Educação Física; Esporte.

Educação Física Escolar

Perfil dos professores de educação das escolas do Município de Guajara Mirim/RO

Hérmison Canuto de Assunção Oliveira¹; Angeliete Garcez Militão²

¹ Discente do curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana; ² Docente do curso de Educação Física da Faculdade Metropolitana

Resumo

Introdução: Os professores são responsáveis por muitas descobertas e experiências que podem ser boas (ou não). Os professores de Educação Física, tratam pedagogicamente dos conteúdos culturais relacionados às práticas corporais e deve possuir conhecimento suficiente para trabalhar tanto os aspectos físicos e motores, como também os componentes sociais, culturais, cognitivos e psicológicos dos alunos. **Objetivo:** estabelecer o perfil dos professores de Educação Física das escolas de ensino fundamental do município de Guajará Mirim-RO **Método:** A amostra foi constituída por 19 professores de Educação física de 18 escolas do município de Guajará Mirim. Foi aplicado o questionário utilizado pelo IBOPE (2002) para realizar a pesquisa “Educação Física em escolas públicas brasileiras”. **Resultados:** 63% dos professores são do

sexo masculino com idade média 31 anos, 8% possuíam pós-graduação, 75% estão muito satisfeitos com a profissão, 25% estão satisfeitos, nenhum relatou está insatisfeito com a profissão e as atividades mais frequentes realizadas com os alunos são jogos cooperativos. 37% dos professores são do sexo feminino com idade média 32 anos, 43% possuem pós-graduação, 50% estão muito satisfeitas com a profissão e 50% satisfeitas, assim como aconteceu com os homens, nenhuma respondeu está insatisfeita e as atividades mais frequentes realizadas pelas professoras também são jogos cooperativos. **Conclusão:** todos os professores independentemente do gênero possuem conhecimento na área, pois são graduados em Educação Física, e as atividades que mais realizam com os alunos são jogos cooperativos e estão satisfeitos com a profissão.

Palavras-chave

Professor; Educação física; Perfil

Resumos

Planejamento em educação física na educação de jovens e adultos: dificuldades enfrentadas pelos professores de rede estadual de ensino na Cidade de Porto Velho/RO

Franckcilene dos Santos Barbosa¹; Selma Barbosa da Silva¹; Elizângela de Souza Bernaldino²

¹ Discente da Faculdade Metropolitana; ² Docente da Faculdade Metropolitana.

Resumo

Introdução: A prática pedagógica do professor de Educação Física nas diferentes etapas de ensino perpassa por dificuldades relacionadas ao planejamento dos conteúdos em conformidade com abordagens pedagógicas e modelos de ensino teóricos e práticos. Em se tratando da Educação Física na Educação de Jovens e Adultos – EJA cabe destacar que as características e perfil da clientela que frequenta a EJA acabam por requer estratégias de ensino diversificadas e inovadoras que estimulem a aprendizagem de forma significativa. Além disso, no ensino e aprendizagem observa-se a presença marcante de dificuldades ligadas a ausência de diagnóstico dos conhecimentos prévios e planejamento das aulas em conformidade com a realidade em que do estudante. **Objetivo:** analisar o planejamento e as dificuldades enfrentadas pelos professores de Educação Física que atuam na Educação de Jovens e Adultos em escolas da rede estadual da cidade de Porto Velho. **Método:** trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva com abordagem quantitativa realizada com 08 professores de Educação Física da EJA que atuam em 04 (quatro) escolas da rede Estadual de Ensino na cidade de Porto Velho - RO. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados um questionário estruturado com 09 (nove) questões. A pesquisa foi submetida a comitê de Ética em Pesquisa e aprovada sob a CAEE 55633516.1.0000.0012. Na análise dos dados, recorreu-se ao programa Excel para tabulação dos dados e utilizou-se a estatística descritiva percentual para análise dos

resultados. **Resultados:** com relação ao planejamento, (100%) dos professores planejam suas aulas de forma semanal e mensal utilizando como recursos didáticos pedagógicos livros de educação física e o Referencial Curricular do Estado, sendo que (65%) informaram que tem acompanhamento pedagógico por parte da supervisão da escola e (35%) salientaram que não; com relação às dificuldades dos professores planejamento dos conteúdos teóricos e práticos (65%) afirmaram que sim e (35%) informaram não ter dificuldades; no que se refere aos desafios para o ensino e aprendizagem (15%) destacou o desinteresse dos alunos em participar das aulas, (15%) a evasão dos alunos nas aulas, (35%) apontaram o planejamento e livro didático para a disciplina e (35%) destacaram a resistência dos alunos em aceitar outro conteúdo que não seja o esporte. **Considerações finais:** Através da pesquisa foi possível identificar lacunas didáticas e pedagógicas na atuação do professor de Educação Física quanto ao planejamento sistematizado das aulas, recursos didáticos e processo de ensino e aprendizagem dos conteúdos de acordo com objetivos da disciplina e realidade do estudante. Em síntese espera-se que a pesquisa contribua para ampliar as discussões e reflexões acerca planejamento, bem como apontar caminhos e estratégias didáticas pedagógicas para superar os desafios e dificuldades inerentes à atuação docente na EJA.

Palavras-chave

Educação Física; Professor; Ensino; Aprendizagem.

Educação Física Escolar

Relação teoria e prática no estágio curricular supervisionado

Risla Silva e Silva¹; Maria Socorro Craveiro de Albuquerque²; João Antônio Nascimento de Souza Junior¹; Felipe Lima de Souza¹; Sávio Vieira dos Santos¹; Pedro Yvo de Freitas Pires¹

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC.

Resumo

Introdução: O Estágio Curricular Supervisionado é uma exigência da LDB (9394/96) nos cursos de formação de professores. É o momento em que o graduando pode vivenciar experiências reais de ensino e conhecer melhor sua área de atuação. O estágio nos cursos de Licenciatura em Educação Física traz à tona a dificuldade dos graduandos - que por vezes reflete a de alguns professores - integrarem prática e teoria. Candau & Lelis (1991) afirmam que a separação, e a oposição, entre a teoria e a prática se fazem em todas as áreas do conhecimento e sensivelmente, nos campos que incidem mais diretamente sobre a prática social. Neste contexto, o estágio "(...) não pode ser entendido - pelos alunos, pelos professores das escolas, e pelo responsável do estágio - na qualidade de mero cumprimento de uma exigência legal - desligado de sua realidade; ao contrário, deve ser pensado e realizado, tendo-se presente o papel social do aluno-estagiário, o da universidade a qual o prepara, e o da instituição a qual ele irá atuar depois de formado" (GONÇALVES JUNIOR & RAMOS, 2008). **Objetivo:** Relatar experiência com estágio curricular supervisionado na busca de estabelecer uma relação teoria e prática durante os processos de ensino-aprendizagem para o aperfeiçoamento profissional. **Método:** Relato de experiência vivenciado pelos discentes da disciplina Estágio Curricular Supervisionado III, do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Acre. As atividades foram realizadas na Escola

de Ensino Médio Prof. José Rodrigues Leite em Rio Branco/AC, no período de junho a setembro de 2016. Assim, trata-se de investigação qualitativa, desenvolvida mediante pesquisa descritiva exploratória, em que se busca compreender os fenômenos nas suas origens e na perspectiva dos estagiários (GEDIN, E, 2004). **Resultados:** Os dados coletados indicam que os estagiários estavam com uma visão limitada sobre as técnicas e ao desenvolvimento de habilidades específicas na disciplina. No entanto, ao se mudar a metodologia passando a realizar oficinas pedagógicas de confecção de brinquedos de material reciclável e jogos e brincadeiras tradicionais com aplicação de dinâmicas de grupo, aprofundou-se a relação teoria prática. **Conclusão:** Consideramos satisfatório o estágio desenvolvido na Escola Prof. José Rodrigues Leite, pois o entendimento de prática adotado nas atividades foi de promover o desenvolvimento de habilidades instrumentais necessárias à ação docente, alternando momentos de formação na universidade e no campo de estágio. O desafio foi proceder ao intercâmbio, durante o processo formativo, do que se teoriza e do que se pratica. Por fim, esse movimento pode ser realizado em uma estrutura curricular que supõe momentos para reflexão e análise das práticas institucionais e das ações dos professores, à luz dos fundamentos teóricos das disciplinas e das experiências de seus profissionais.

Palavras-chave

Educação Física; Formação docente; Estágio Curricular Supervisionado.

Resumos

Uma reflexão acerca do paradigma das abordagens em educação física escolar e o crescente aumento de doenças relacionadas ao sedentarismo entre os estudantes da educação básica

Yure Barreto Zanata

Professor de Educação Física do Governo do Estado de Rondônia e da Prefeitura de Porto Velho.

Resumo

Introdução: A Educação Física Escolar é marcada, em seus constructos acadêmicos, pela existência de Abordagens; modelos teóricos que propõem delimitar os objetivos, conteúdos e metodologia de ensino para disciplina escolar Educação Física. Este paradigma não encontra similar nas demais disciplinas escolares. **Objetivo:** A intenção desta pesquisa é refletir sobre o modelo vigente na Educação Física Escolar, marcada pela existência de diversas Abordagens, considerando o fenômeno da crescente epidemia de doenças crônico-degenerativas não-transmissíveis baseadas na insuficiência de exercícios físicos e dietas inadequadas. **Método:** O método utilizado foi da pesquisa bibliográfica permeada por reflexões do autor em função do seu labor como docente de Educação Física na rede pública estadual e municipal na cidade de Porto Velho (RO). **Resultados:** Foram detectadas dez abordagens para a Educação Física Escolar. Contudo, carecem de experiências em larga escala para avaliar seus impactos na saúde escolar e outros objetivos. Além disto, recentes pesquisas têm apontado uma crescente e preocupante debilidade da saúde e aptidão

física dos escolares. Por diversos motivos, os estudantes tem se movimentado cada vez menos além de consumirem uma dieta inadequada. Pela experiência no “chão da escola”, nota-se que as aulas práticas de Educação Física carecem de locais apropriados, material adequado e quantitativo mínimo para gerar benefícios físicos e outros vinculados. Pela formação inicial diversa, características inerentes à profissão, condições laborais entre outros, o professores de Educação Física não se filiam conscientemente em nenhuma abordagem. **Conclusão:** Podemos concluir que se faz necessário uma reflexão acerca do paradigma das Abordagens e questionar qual deve ser o objetivo da Educação Física Escolar e porque não é eficiente no combate do sedentarismo, obesidade infantil e juvenil, e demais acometimentos intimamente relacionados com a insuficiência de prática física. Podemos deduzir que a crescente epidemia de doenças de cunho hipocinético ocorre em virtude de 1. modelos inadequados (abordagens), 2. condições inapropriadas de trabalho, 3. não aplicação das abordagens pelos professores ou uma combinação destas.

Palavras-chave

Educação Física; Abordagens; Sedentarismo.

Educação Física Escolar

Um olhar sobre a prática de rugby em uma escola pública da Cidade de Rio Branco/AC

Daniel Lobato Gonçalves Miranda¹; Adriane Corrêa da Silva²

¹ Discente da Universidade Federal do Acre; ² Docente da Universidade Federal do Acre

Resumo

Introdução: Este trabalho apresenta a reflexão feita pelo grupo de bolsistas do PIBID Educação Física da UFAC, sobre a implantação da prática do rugby na escola público da cidade de Rio Branco – AC, onde o programa atua, visando às facilidades e dificuldades em incluir uma nova prática esportiva no cotidiano da educação física. **Objetivo:** relatar as experiências dos bolsistas (PIBID/CAPES) Educação Física, da Universidade Federal do Acre (UFAC), ao apresentar uma nova prática esportiva. **Metodologia:** Através das observações e registros feitos na Escola Serafim da Silva Salgado, onde o PIBID atua observamos que as aulas são separadas por gênero e atendem a conteúdos esportivos. Desta forma, não saindo da rotina do que o professor supervisor ministra e não contrariando o planejamento escolar sugerimos o conteúdo rugby. Pelo que podemos previamente observar, o maior problema da prática das aulas de Educação Física, nessa escola é a tentativa de quebrar tabu, sobre o esporte, para então podermos apresentar outros conteúdos que não somente esportivos. As dificuldades para ministrar este conteúdo serão: o entendimento das

regras por parte dos alunos e a diferença cultural esportiva baseada no futebol. O grupo tem discutido, estudado, pensado em alternativas de como apresentar esse conteúdo e de certa forma refletido sobre os impactos na comunidade escolar. Uma das alternativas em ministrar esse conteúdo e vinculá-lo ao temas transversais de uma forma interdisciplinar para que possamos obter resultados além dos físicos, fazendo com que os alunos tenham visão diferenciada de mundo dentro da realidade escolar, abordando questões sociais e regionais. **Resultados:** Nossos resultados são parciais, pois estamos na etapa de planejamento, discussões e organização dos materiais para implantação desse novo conteúdo na escola. **Conclusão:** Esperamos com esta inclusão de conteúdo nesse contexto escolar identificar as dificuldades individuais e gerais dos alunos em relação ao esporte e sua aprendizagem; conseguir inserir o rugby no contexto escolar, fazendo com que os alunos se estimulem com as aulas de educação física e consigam capturar a ideia de alguns valores que este esporte prega.

Palavras-chave

Educação Física; Esporte; Rugby; Temas transversais.

Resumos

A formação lúdica de professores de educação física em pesquisas nos principais periódicos em educação física

João Guilherme Rodrigues Mendonça

Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

INTRODUÇÃO: A dimensão lúdica esta presente em nossas vidas em todas as etapas de nossa existência, e é singular e único para aquele que a experiencia. Marca de nossa organização social e cultural, a ludicidade denuncia a necessidade do outro em sua manifestação, podendo, contudo manifestar-se de modo individual. A ludicidade na ação docente em muitas circunstâncias é considerada com frivolidade e preconceito. **OBJETIVO:** A pesquisa se propôs a identificar nos periódicos da área da saúde da Scientific Electronic Library Online – SciELO, biblioteca eletrônica que abrange uma coleção selecionada de periódicos científicos brasileiros; específicos em Educação Física; artigos que retratassem a formação lúdica do profissional de Educação Física. **MÉTODO:** Nesse sentido, foram selecionados os três principais periódicos em Educação Física: Revista Brasileira de Educação Física e Esporte; Motriz: Revista de Educação Física e Revista Brasileira de Ciência do Esporte. O período de análise compreendeu a publicação nos últimos cinco anos (2016, 2015, 2014, 2013, 2012). A Revista

Brasileira de Educação Física e Esporte compreenderam nesse período 18 números; a Motriz: Revista de Educação Física, 20 números, e a Revista Brasileira de Ciência do Esporte 19 números. **RESULTADOS:** Os resultados encontrados foram: Na Revista Brasileira de Educação Física: três artigos direcionados ao lazer. A Motriz: Revista de Educação Física: quatro artigos, sendo dois com a temática do lazer, um para recreio, e outro para jogo desenvolvimento motor. A Revista Brasileira de Ciência do Esporte apresentou sete artigos, sendo três vinculados a temática do brincar da criança; um vinculado ao lazer infantil; outro de política do lazer; um vinculado ao lazer e pais e filhos, e outro vinculado o jogo recreativo e o idoso. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que não houve por parte dos principais periódicos em Educação Física da SciELO, pesquisas relacionadas a formação lúdica e o fazer lúdico do docente de Educação Física. Desvelando um campo de pesquisa ainda não explorado em pesquisas direcionadas a formação docente em Educação Física.

Palavras-chave

Ludicidade; Formação de Professores; Educação Física.

Formação e Atuação do Profissional de Educação Física

Aspectos da linguagem popular de Porto Velho/RO: expressões e ditados populares estudo de caso

Joenser Álvares Da Silva Júnior¹; Eurlly Kang Tourinho²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

A língua está integrada com a cultura do local onde é falada, portanto ela é ideológica. Essa ideologia reflete as estruturas sociais, assim toda transformação ideológica ocasiona uma modificação da língua. A linguagem popular em suas relações com a identidade cultural de um povo pode ser estudada a partir de um campo de conhecimento muito vasto denominado Folclore. O objetivo deste artigo é descrever aspectos característicos da linguagem popular da cidade de Porto Velho. Esta é uma pesquisa exploratória classificada como estudo de caso. Utilizou-se um questionário semiestruturado e um gravador de áudio como instrumentos de coleta de dados. A amostra foi composta por um indivíduo do sexo masculino, nascido na cidade de Porto Velho. O sujeito entrevistado apresentou uma visão própria sobre a função dos ditados e expressões populares, não havendo uma distinção clara entre os dois fenômenos em sua fala. O ditado segundo ele, pode ser usado para

transmitir ensinamentos de vida e para falar a verdade a uma pessoa sem magoá-la. Foram averiguados através de entrevista 5 ditados e 16 expressões populares. Os conhecimentos populares retratam a realidade do local onde são compartilhados, contribuindo para o fortalecimento da identidade cultural das pessoas que nele residem. Observou-se grande dificuldade na coleta das informações quando o sujeito entrevistado foi abordado de forma direta por perguntas estruturadas. A conversa livre entre entrevistador e entrevistado fez com que as informações viessem à tona de forma natural. Esses conhecimentos populares geralmente são aprendidos no contexto do dia a dia, muitas vezes transmitidos oralmente nos círculos de amizades e de familiares. Portanto, é importante que sejam escolhidos bons métodos de investigação científica para tratar deste tipo de problema, de modo que hajam poucos impactos negativos sobre os fenômenos que se quer analisar.

Palavras-chave

Folclore; Linguagem; Cultura.

Resumos

Diagnóstico da história lúdica dos acadêmicos do terceiro período de educação física (2014) na Universidade Federal de Rondônia

João Guilherme Rodrigues Mendonça¹; Marlene Rodrigues²

¹Professor Doutor do Departamento de Educação Física da Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR. Membro do Grupo de Estudos do Desenvolvimento e da Cultura Corporal (GEDCC/UNIR); ² Professora Mestre do Departamento de Educação da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: a dimensão lúdica é inerente à condição humana, tese defendida por Huizinga (1996). Para ele a dimensão lúdica esta na base da civilização; é no jogo e pelo jogo que surge e se desenvolve a civilização. Deve ser visto no jogo a possibilidade do exercício da criatividade humana. **Objetivo:** essa pesquisa teve por objetivo diagnosticar as atividades lúdicas experienciadas pelos acadêmicos do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia, matriculados no 3º período no ano de 2014. O período analisado corresponde à infância de cada um dos acadêmicos. **Metodologia:** foi utilizada entrevista aberta, e para análise dos dados, foi utilizada a análise de conteúdo proposta por Bardin (2009). A categoria de análise temática é o *lúdico*, nas subcategorias: ‘*Atividade Lúdica Desprovida de Interação*’, ‘*Atividade Lúdica Cooperativa*’, ‘*Atividade Lúdica de Oposição*’ e ‘*Atividade Lúdica Conjugando Cooperação e Oposição*’. **Resultado:** a pesquisa revela que as atividades lúdicas *Desprovida de Interação* apresentam um maior número de variedades frente às outras categorias: 10 atividades; seguidas das atividades de *Interação Antagonista* (oposição): 6 atividades; as atividades lúdicas que *Conjugam Cooperação e Oposição* em número de 5 atividades; e por último, as atividades lúdicas

de *Interação Cooperativas* (cooperação): 4 atividades. Em termos de frequência, ou seja, a atividade lúdica com maior número de sujeitos que brincaram na infância estão às atividades lúdicas que *Conjugam Cooperação e Oposição*, com 19 acadêmicos; seguidos em segundo com 16 acadêmicos, as atividades lúdicas de *Interação Antagonista* (oposição); em terceiro as atividades lúdicas *Desprovidas de Interação*; e por último as atividades lúdicas de *Interação Cooperativa* (cooperação) com a manifestação de 9 acadêmicos. **Conclusão:** verificamos que a infância dos acadêmicos do terceiro período de Educação Física (2014), o brincar sem o outro revelou em diversidade de exemplos, número superior as outras categorias; contudo somados as atividades lúdicas de *Interação Antagonista* (oposição) e as atividades lúdicas de *Cooperação e Oposição*, bem como o total de vezes que são citados pelos acadêmicos, a pesquisa revela que a turma apresenta histórico vivencial de atividades lúdicas em grupo. O contexto desses resultados revela os acadêmicos com um perfil de equilíbrio em termos de suas ações cooperativas e de oposição nas atividades lúdicas.

Palavras-chave

Ludicidade; Formação de Professores; Educação Física.

Formação e Atuação do Profissional de Educação Física

A desvalorização do profissional de educação física na escola: mito ou realidade?

Bruna Alencar França Lima¹; Evangelista Araújo Soares¹; Sílvia Teixeira de Pinho²; Daniel Delani²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: Recentemente no Brasil está em discussão a medida provisória nº 746/2016 na Lei de Diretrizes de Bases da Educação Nacional nº 9.394/96. Um dos objetivos da proposta coloca as aulas de Educação Física do ensino médio como facultativas, voltando a obrigatoriedade do ensino infantil. Debates e reivindicações sobre a educação física escolar voltaram a fazer parte da agenda de diversos setores no âmbito nacional. **Objetivo:** Investigar a percepção dos profissionais de Educação Física sobre a valorização da profissão no âmbito escolar diante dos gestores e alunos. **Metodologia:** Para a coleta de dados, utilizamos um questionário *online* contendo 9 perguntas objetivas e 1 dissertativa. A pesquisa foi divulgada pela *internet* e por *e-mail* ao público-alvo. As amostras foram professores atuantes ou que atuaram em escolas da rede pública e particular do estado de Rondônia. O questionário permaneceu disponível no período de 06 de outubro de 2016 a 24 de outubro de 2016. Foram coletadas 50 amostras. **Resultados:** Os resultados mostraram que 98% são ou já foram atuantes em escolas, 76% destes em escolas públicas, 50% no ensino infantil, 98% no ensino fundamental e 70% no ensino médio. Destes 50 entrevistados, 88% são credenciados ao Conselho Regional de Ed. Física, 54% responderam que às vezes os gestores da escola os consideram responsáveis por atividades extras, enquanto 30% afirma que isso é prática constante. 90%

responderam que já ouviram de algum colega de trabalho que suas aulas são apenas para “brincar”, 92% afirmaram que são quase sempre respeitados por seus alunos, 38% responderam que não são valorizados profissionalmente, enquanto 62% que disseram que são valorizados. Os relatos na questão discursiva revelaram as mais diversas opiniões sobre o assunto, desde as mais otimistas com relação a sua participação, colaboração e valorização profissional no âmbito escolar: “*procuro ser proativo colaborando sempre que possível com o bom andamento da escola*”, até os descontentes com a desvalorização do professor na comunidade escolar “*pior que ganhar pouco é ver que aqueles que deveriam criar conceitos positivos dentro das escolas, difundem entre os educandos o preconceito direcionado a alguns profissionais*”. **Conclusão:** Com base nos dados apresentados, podemos concluir que o profissional de educação física ainda é respeitado pelos seus estudantes, e que é real a desvalorização deste profissional dentro da escola pelos gestores e outros profissionais da educação. Para além dessa percepção, é importante que haja uma pesquisa deste caráter num período mais longo. Este tipo de pesquisa é necessária para que a área de educação física se desenvolva positivamente na sociedade e no âmbito escolar, promovendo uma constante reflexão sobre o seu papel no contexto geral em que ela encontra-se inserida.

Palavras-chave

Educação física escolar; Valorização profissional; Formação profissional; Atuação do profissional de educação física.

Resumos

Dificuldades enfrentadas pelos professores de educação física das escolas públicas estaduais de um município ao norte do Brasil

Charles Rafael Ramos do Carmo¹; Denise Souza dos Santos¹; Nair Rost de Lima²

1 Discente do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná. 2 Discente do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná.

Resumo

Introdução: a qualidade do ensino nas aulas de educação física se dá pelas condições de trabalho adequadas e a valorização da disciplina e do professor. Quando se trata de educação é sempre um assunto que envolve concepções e valores. Os professores de Educação física são notoriamente vistos como segundo escalão de profissionais da área da educação. A disciplina tem amparo legal para ser trabalhada na escola, porém o ambiente escolar, na prática, sugere que é irrelevante no ambiente educacional, pois não se dá o devido valor e reconhecimento, mas é inquestionável sua parcela de contribuição para o desenvolvimento dos alunos. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo expor quais os fatores que dificultam o trabalho dos professores de educação física nas escolas públicas estaduais, diagnosticar qual a maior dificuldade enfrentada pelos mesmos e o sentimento dos professores perante tais dificuldades. **Método:** A amostra foi composta por 30 professores atuantes na rede estadual de ensino. Para diagnosticar as dificuldades

encontradas pelos professores de educação física, foi realizada uma entrevista através de um questionário composto de três questões fechadas e uma aberta. Os dados foram analisados de forma quantitativa e qualitativa através de estatística e por representação gráfica. **Resultado:** Este estudo mostrou que os fatores que dificultam o trabalho dos professores de educação física são: desvalorização profissional, indisciplina dos alunos, falta de materiais, infraestrutura inadequada, má remuneração, formação continuada e limitações na formação acadêmica sendo a indisciplina dos alunos apontada pelos professores como a maior dificuldade enfrentada e os professores sentem-se desvalorizados perante tais dificuldades. **Conclusão:** Estes dados sugerem aos futuros profissionais da docência em Educação Física que devem buscar alternativas e estratégias que auxiliem a superar as dificuldades de indisciplina na atuação profissional.

Palavras-chave

Professor; Trabalho; Dificuldade.

Formação e Atuação do Profissional de Educação Física

Estágio Curricular Supervisionado I: da teoria à prática em educação física

Jeane de Castro Araújo¹; Eliane Elicker²; Adriane Corrêa da Silva²; Mônica Pereira Raulino²

¹ Discente da Universidade Federal do Acre - UFAC; ² Docente da Universidade Federal do Acre - UFAC

Resumo

Este trabalho é um relato de experiência, produzido na disciplina de Estágio Curricular Supervisionado I, ofertada no curso de Licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Acre- UFAC, e teve como principal característica oportunizar experiências do meio docente ao aluno, através de práticas que possibilitem o seu desenvolvimento crítico, autônomo e criativo. O estágio caracteriza-se pelo aprimoramento das práticas de ensino através de abordagens metodológicas plausíveis para construção do conhecimento e consequente aplicação na realidade local da instituição de ensino. A partir do Estágio Curricular Supervisionado, os principais objetivos foram conhecer o meio escolar que a partir de então estaríamos inseridos, sempre levando em consideração a reflexão sobre as práticas educacionais que propomos alcançar quanto futuros profissionais da área. Para além disso, através das relações de professor/aluno, teoria/prática e ensino/aprendizagem criar situações que promovam aprendizado para todas as partes envolvidas no processo e a partir dessas situações absorver o máximo de conhecimento possível que servirá de base para as atuações futuras. As atividades de estágio puderam ser colocadas em prática na Escola Infantil Bem- Te- Vi, localizada na cidade de Rio Branco- Acre. As aulas ocorreram no período matutino, onde as ações do grupo de estágio con-

templavam sete turmas de Pré I e Pré II e se dividiram em duas etapas: planejamento de atividades e aplicação de aulas. Nos planejamentos, pôde-se elaborar planos de aulas que contemplassem o desenvolvimento motor através de jogos brincadeiras e circuitos motores. Na aplicação das aulas, os alunos eram orientados pelo regente da aula, de forma a aprimorar suas habilidades, no que diz respeito a coordenação motora, lateralidade, noções de tempo e espaço e cognição. As atividades foram eficazes e conseguiu-se com as ações um melhor desempenho dos alunos nas atividades propostas nas aulas de educação física. Assim, o estágio supervisionado, como espaço interativo de apropriação e revisão do fazer pedagógico da educação física, é um momento de significativa aprendizagem que nos possibilita a vivencia das práxis associando o conteúdo e o conhecimento apreendidos em sala de aula à vivência propriamente dita do exercício da profissão docente. A importância do estágio está em fazer a ponte entre teoria e prática, tornando possível uma reflexão sobre as nossas ações quanto profissionais em formação, reflexão esta que permite o ato da mudança, do entendimento que temos capacidade de transformar o meio educacional a partir das nossas práticas e relações estabelecidas com o outro.

Palavras-chave

Estágio curricular supervisionado I, Educação Física, teoria e prática.

Resumos

Evasão universitária no curso de educação física da Universidade Federal de Rondônia

Joaser Álvares da Silva Júnior

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: A evasão universitária se caracteriza como um problema de nível internacional que encadeia desperdícios de ordem social, acadêmica e econômica nos setores público e privado. Este fenômeno vem sendo estudado a partir de diversas perspectivas, não havendo ainda um consenso entre pesquisadores indicando suas causas definitivas. **Objetivo:** Descrever o fenômeno da evasão universitária no curso de Educação Física da Fundação Universidade Federal de Rondônia. **Método:** Pesquisa descritiva transversal de caráter quantitativo. A população estudada foi composta por 117 pessoas. Os dados sobre o n° de acadêmicos titulados de 2009 a 2015 foram fornecidos pelo Departamento de Educação Física através do SINGU (Sistema Integrado de Gestão Universitária) da Universidade Federal de Rondônia. **Resultados:** Os resultados apontam que 117 acadêmicos se titularam de 2009 a 2015. Deste total 43,48% (51) se titularam dentro do tempo correto (4 anos). De 315 titulações esperadas para o intervalo de tempo de 7 anos, apenas 16,19% (51) se efetivaram no tempo correto. Os 83,81% restantes (264) representam o total de acadêmicos evadidos e

retidos. A média do n° acadêmicos que se formaram de 2009 a 2015 foi 16,71 e a média do n° de acadêmicos que se formaram no tempo correto 7,28. **Conclusão:** Diante dos dados levantados nesta pesquisa, verifica-se um baixo índice de titulações por ano entre 2009 e 2015, o que representa um grande número de vagas ociosas no curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia. Os resultados apontaram que 264 pessoas (83,81%) estão entre os evadidos e retidos, porém este não é um dado preciso, portanto requer estudos mais específicos para que cada fenômeno seja bem delimitado. Diversos estudos já realizados apontam que a evasão universitária está mais relacionada aos aspectos estruturais e organizacionais das instituições de ensino superior do que ao nível socioeconômico dos acadêmicos evadidos. Conclui-se, portanto, que o combate à evasão escolar no curso de Educação Física pode ser incentivado por diversas vias como: criação de calendário com atividades de integração acadêmica, capacitação de corpo docente, oferta de bolsas de pesquisa, reorganização da grade curricular e serviços de orientação vocacional.

Palavras-chave

Evasão Escolar. Educação Superior. Educação Física e Treinamento.

Formação e Atuação do Profissional de Educação Física

Estágio Curricular Supervisionado I: um relato de experiência na educação infantil

Mônica Pereira Raulino¹; Jeane de Castro Araújo²; Josuele França de Castro²; Eliane Elicker¹

¹ Docente da Universidade Federal do Acre - UFAC; ² Discente da Universidade Federal do Acre - UFAC,

Resumo

O presente estudo surgiu através das práticas realizadas no decorrer da disciplina de Estágio Curricular Supervisionado I, no qual os acadêmicos do 5º período do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Acre (UFAC) tiveram a oportunidade de se inserir no âmbito escolar. O objetivo desse trabalho é relatar as experiências vivenciadas durante a prática do Estágio Curricular Supervisionado I em uma escola pública de Educação Infantil da Cidade de Rio Branco/AC. Trata-se de um relato das experiências adquiridas no decorrer do referido Estágio, que aconteceu através de três fases: observação, participação e regência de aulas de educação física para crianças de turmas do Pré Escolar I e II. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (9394/96) garante a obrigatoriedade do professor de Educação Física na Educação Infantil, infelizmente nessa escola não havia professor de educação física, as práticas de movimento geralmente eram regidas pelos próprios pedagogos, ao chegarmos na escola, tivemos a oportunidade de realizar aulas de educação física, que promovessem um maior desenvolvimento das crianças, utilizando práticas como jogos, brincadeiras e circuitos, com o intuito de desenvolver as habilidades motoras e cognitivas das crianças, a percepção corporal, lateralidade e também a interação entre as mesmas. Através dessas práticas as crianças aprendem

e também interagem com o mundo a sua volta. Por meio das práticas do Estágio Curricular Supervisionado I, foi possível vivenciar a realidade e dificuldades encontradas na escola, implantar práticas nas aulas de educação física específicas para a faixa etária em questão e assim acompanhar a evolução e desenvolvimento das crianças. A disciplina de Estágio Curricular Supervisionado I é uma das etapas de maior importância para a formação acadêmica, pois é através da mesma que o aluno tem a oportunidade de se inserir no âmbito escolar por um determinado tempo, podendo auxiliar e ministrar aulas, colocando em prática o que foi aprendido na teoria. É através dessa disciplina que o acadêmico terá uma nova visão das aulas de Educação Física, não mais como aluno, mas como professor. Todas as práticas realizadas no Estágio Curricular Supervisionado, foram de grande contribuição para a formação e o desenvolvimento, onde ficou explícito a real necessidade da Educação Física na Educação Infantil, pois é nessas aulas que as crianças desenvolvem habilidades fundamentais, como a coordenação motora, consciência corporal, lateralidade, equilíbrio, agilidade, além de estimular a inclusão, socialização/ interação e cooperação das crianças umas com as outras, levando sempre em consideração as diversidades culturais e especificidades de cada uma.

Palavras-chave

Estágio Curricular Supervisionado I; Educação Física; Educação Infantil.

Resumos

Formação e atuação do profissional de educação física na linguagem de sinais

Tatiane Martins Leal¹; Daniel Delani²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia; ² Docente do Curso e Chefe do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

Introdução: A educação do mundo, em especial a do Brasil, passa por um novo momento, em que se busca garantir espaço a todas as pessoas, e neste sentido, a inclusão vem fazendo parte dos debates educacionais. No Brasil já existe a lei de Libras - Língua Brasileira de Sinais, nº 10.436 de 24 de abril de 2002, que a reconhece como instrumento legal de comunicação e expressão dos surdos brasileiros. **Objetivo:** O presente estudo, teve como objetivo principal, investigar a formação e a atuação do profissional de educação física na linguagem de sinais através de uma revisão bibliográfica sobre o assunto. **Método:** Para a realização desta pesquisa foram consultadas as bases de dados Scielo, Pubmed e Scopus. Os artigos foram selecionados de acordo com a sua relação com o tema. **Resultados:** Os resultados confirmam uma grande dificuldade dos profissionais de educação física na comunicação com alunos surdos através

da Libras. Destaca-se ainda a falta de intérprete para mediar essa comunicação, prejudicando, desta forma, não só o aluno e/ou o profissional de educação física, mas todo o processo de ensino e aprendizagem da turma em que este aluno encontra-se inserido. **Conclusão:** Com base na bibliografia consultada, podemos concluir que falta uma maior capacitação desses profissionais para o trabalho com alunos surdos. A inclusão dos surdos nas aulas de Educação Física ainda não se efetivou, principalmente na rede pública de educação. Existem diversas lacunas no que diz respeito a uma aprendizagem satisfatória desse público em questão. Não basta apenas integrar o aluno surdo em sala de aula, é preciso que a escola e o professor garantam que os conteúdos curriculares sejam acessíveis a eles, de modo que possam contribuir na construção da cidadania, no desenvolvimento motor, cognitivo e social-afetivo desses alunos.

Palavras-chave

Educação física; Linguagem de Sinais; Inclusão; Libras.

Formação e Atuação do Profissional de Educação Física

Iniciação esportiva na escola: perfil profissional de professores/técnicos em Porto Velho/RO

Higor germano de Oliveira Marinho¹; Gabriel Lucas Aguiar Souza¹; Elizane Assis Nunes¹; Josué José de Carvalho Filho²

¹ Discente do curso de Educação Física a Faculdade Metropolitana; ² Docente do curso de Educação Física a Faculdade Metropolitana

Resumo

Este estudo tem como objeto de pesquisa a formação do professor de Educação Física que atua como técnico de iniciação esportiva na escola de Educação Básica. Ao longo do contexto histórico, o esporte sempre esteve presente como área de atuação profissional nas suas mais diversas funcionalidades, tendo em vista a sua relevância como conteúdo e prática na/da Educação Física Escolar. Com isso o objetivo foi desvelar o perfil profissional do professor que atua como técnico de iniciação esportiva na escola de educação básica do município de porto velho/RO. A metodologia foi descritiva, de abordagem qualitativa. Os participantes do estudo foram 6 professores que atuam como técnicos em escolas e obtiveram êxito nos Jogos Escolares de Rondônia. O instrumento de coleta de dados foi um questionário com perguntas semiestruturadas. Esta pesquisa está dividida em 4 eixos. 1. Perfil: Gênero, faixa etária e modalidades. 100% dos pesquisados são do gênero masculino, faixa etária entre 40 e 59 anos, trabalham com as modalidades: handebol, basquetebol, voleibol e futsal; 2. Formação Acadêmica. Cinco dos investigados são graduados em Educação Física, somente um destes é técnico há mais de 30 anos e não possui curso superior, é provisionado pelo CREF. Outro dado relevante é que 50% dos pesquisados possuem especialização lato sensu, e apenas 1 possui mestrado em educação. Nenhum dos pesquisados possui doutorado. A primeira vista, estes re-

sultados revelam que os professores/técnicos ora pesquisados, em sua maioria, buscaram se especializar; 3. Motivação Profissional. 100% dos pesquisados iniciaram a carreira de técnico por terem sido atletas. 50% destes afirmaram serem admiradores da modalidade com a qual trabalham, um dos pesquisados cita que sua motivação para ser treinador de iniciação esportiva se deu também durante a sua graduação; 4. Resultados como treinador. O (T1) possui vários títulos do JOER, 4 títulos nacionais de seleção infantil e juvenil; O (T2) foi 12 vezes campeão do JOER, 15 vezes campeão dos jogos metropolitanos, 12 participações nas olimpíadas escolares brasileiras, tendo como melhor resultado 3º lugar. (T3) foi campeão estadual. O (T4) bi campeão do JOER e campeão rondoniense universitário. O (T5) é vice campeão juvenil feminino brasileiro de base, vice campeão escolar brasileiro, bi campeão do copão da Amazônia Escolar. O (T6) Campeão de handebol escolar masculino nos JEJ/2015, campeão JOER (2012, 2014 e 2015), tendo sido vice campeão Copa Petrobrás Norte (2010). Os resultados apontam que o perfil profissional do professor de educação física que atua como técnico no contexto estudado, está diretamente ligado às experiências obtidas durante sua vida como atleta, e de uma forma muito pontual a formação universitária que determinou a entrada destes no mercado de trabalho.

Palavras-chave

Perfil Profissional; Professor/Técnico; Esporte na escola

Resumos

A desvalorização do profissional de educação física na escola: mito ou realidade?

Bruna Alencar França Lima¹; Evangelista Araújo Soares¹; Sílvia Teixeira de Pinho¹; Daniel Delani²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: Recentemente no Brasil está em discussão a medida provisória nº 746/2016 na Lei de Diretrizes de Bases da Educação Nacional nº 9.394/96. Um dos objetivos da proposta coloca as aulas de Educação Física do ensino médio como facultativas, voltando a obrigatoriedade do ensino infantil. Debates e reivindicações sobre a educação física escolar voltaram a fazer parte da agenda de diversos setores no âmbito nacional. Nota-se um descontentamento por parte dos profissionais e alunos diante das matérias divulgadas na imprensa. Desta forma, nos questionamos sobre uma possível desvalorização do profissional de educação física, e sobre o julgamento dos próprios profissionais a respeito deste assunto. **Objetivo:** Investigar a percepção dos profissionais de Educação Física sobre a valorização da profissão no âmbito escolar diante dos gestores e alunos. **Metodologia:** Para a coleta de dados, utilizamos um questionário *online* contendo 9 perguntas objetivas e 1 dissertativa. A pesquisa foi divulgada pela *internet* e por *e-mail* ao público-alvo. As amostras foram professores atuantes ou que atuaram em escolas da rede pública e particular do estado de Rondônia. O questionário permaneceu disponível no período de 06 de outubro de 2016 a 24 de outubro de 2016. Foram coletadas 50 amostras. **Resultados:** Os resultados mostraram que 98% são ou já foram atuantes em escolas, 76% des-

tes em escolas públicas, 50% no ensino infantil, 98% no ensino fundamental e 70% no ensino médio. Destes 50 entrevistados, 88% são credenciados ao Conselho Regional de Ed. Física, 54% responderam que às vezes os gestores da escola os consideram responsáveis por atividades extras, enquanto 30% afirma que isso é prática constante. 90% responderam que já ouviram de algum colega de trabalho que suas aulas são apenas para “brincar”, 92% afirmaram que são quase sempre respeitados por seus alunos, 38% responderam que não são valorizados profissionalmente, enquanto 62% que disseram que são valorizados. Os relatos na questão discursiva revelaram as mais diversas opiniões sobre o assunto, desde as mais otimistas com relação a sua participação, colaboração e valorização profissional no âmbito escolar. **Conclusão:** Com base nos dados apresentados, podemos concluir que o profissional de educação física ainda é respeitado pelos seus estudantes, e que é real a desvalorização deste profissional dentro da escola pelos gestores e outros profissionais da educação. Para além dessa percepção, é importante que haja uma pesquisa deste caráter num período mais longo. Este tipo de pesquisa é necessária para que a área de educação física se desenvolva positivamente na sociedade e no âmbito escolar, promovendo uma constante reflexão sobre o seu papel no contexto geral em que ela encontra-se inserida.

Palavras-chave

Educação física escolar; Valorização profissional; Formação profissional; Atuação do profissional de educação física.

Formação e Atuação do Profissional de Educação Física

PIBID Educação Física: atividades de formação discente

Jeane de Castro Araújo¹; Adriane Corrêa da Silva²; Eliane Elicker²; Vicharlisson Brito Alemão¹

¹ Discente da Universidade Federal do Acre - UFAC; ² Docente da Universidade Federal do Acre.

Resumo

Introdução: o presente resumo é um relato de experiências, proporcionado pelas práticas do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência- PIBID Educação Física da Universidade Federal do Acre. Atualmente o grupo de bolsistas da área de Educação Física é formado por vinte integrantes, subdivididos em três subgrupos que atuam em escolas de ensino infantil, fundamental II e médio na cidade de Rio Branco-Acre. Para que possamos ter um suporte teórico, metodológico e de produção científica, passamos por atividades de formação orientadas pela coordenadora de área do projeto e demais parcerias. As atividades são voltadas para a formação docente em sua totalidade, buscando contemplar principalmente as dificuldades apresentadas pelos bolsistas, como a falta de materiais e espaços adequados na escola, dificuldades em trabalhar com aulas mistas e temáticas emergentes como a diversidade presente no contexto escolar, evasão de alunos nas aulas de educação física e produção científica. Foram realizadas oficinas de diversidade e igualdade racial, jogos africanos, orientação com bússola, encontros de produção textual e submissão de trabalhos para eventos, a fim de suprir essas necessidades. A primeira oficina foi de diversidade, igualdade racial e jogos africanos, ministrada por uma equipe do UNIAFRO-UFAC. Em um primeiro momento com a apresentação de leis que dão subsídio ao trabalho que contempla a vivência da pluralidade

no ambiente escolar e em um segundo momento a produção do jogo africano Mancala. A oficina de orientação com bússola foi ministrada pelo professor do curso de educação física com o auxílio dos seus respectivos bolsistas, onde pudemos aprender uma atividade nova, que futuramente poderemos implantar nas aulas de educação física como um atrativo para os alunos. As atividades de produção textual e submissão de trabalhos foram orientadas pela coordenadora de área do projeto, onde a partir das práticas nas escolas escolhemos temáticas para desenvolvermos resumos simples e resumos expandidos para submissão e publicação. A partir das ações proporcionadas ao grupo, pôde-se notar uma gradativa evolução, tanto nas ações práticas nas escolas, quando nas produções de trabalho, uma vez que as atividades de formação trazem uma base de conhecimento científico, envolvendo ensino, pesquisa e extensão, ou seja, base esta, que é pouco ofertada nas disciplinas obrigatórias do curso. Assim, é perceptível a importância das atividades de formação do Programa de Iniciação à Docência, uma vez que essas atividades são de capacitação e suporte teórico/prático para os discentes, tanto no período de formação na universidade, quanto nas práticas docentes do cotidiano escolar, formando identidades que extrapolam um simples professor, pois oportunizam a estes um olhar investigativo, de pesquisadores dentro do ambiente escolar.

Palavras-chave

PIBID, Educação física; Formação discente.

Resumos

PIBID educação física na educação infantil: importância de se aprender brincando

Adriane Corrêa da Silva¹; Josuele França de Castro²; Eliane Elicker²; Mônica Pereira Raulino²; Patricia de Andrade Bomfim²

¹ Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC; ² Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC

Resumo

Introdução. O presente estudo surgiu através das vivências proporcionadas por meio do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID/CAPES) na área de Educação Física da Universidade Federal do Acre (UFAC). **Objetivo.** Relatar as experiências adquiridas pelos acadêmicos na Educação Infantil em uma escola pública na cidade de Rio Branco-AC. **Metodologia.** Trata-se de um relato de experiência das aulas ministradas para seis turmas, sendo uma de Creche, duas de Pré I e três de Pré II com idade entre 2 e 5 anos. A Lei de Diretrizes e Bases (9394/96) garante a obrigatoriedade do professor de Educação Física na Educação Básica, entretanto pela ausência do profissional nessa instituição de ensino, o próprio pedagogo realiza as atividades à fim de exercer a autonomia e desenvolvimento da criança. A partir da parceria do programa com a instituição de ensino, os bolsistas começaram a orientar as atividades, acompanhado pelo pedagogo. **Referencial Teórico.** Os conteúdos utilizados foram os jogos e brincadeiras que possibilitaram proporcionar formação integral as crianças, estimulando a fluidez de emoções e pensamentos na construção do conhecimento a partir das experiências. A brincadeira é definida como uma atividade livre, que não pode ser delimitada e que, ao gerar prazer possui um fim em si mesmo. Para Vygot-

sky (1991) o brincar é essencial para o desenvolvimento cognitivo da criança, pois os processos de simbolização e de representação a levam ao pensamento abstrato. Os jogos permitem o reconhecimento e entendimento de regras, identificação dos contextos que elas estão sendo utilizadas e invenção de novos contextos para a modificação das mesmas. É inegável que a criança através dos jogos e brincadeiras, aprende a conhecer a si própria, as pessoas com quem convive e o meio social ao qual esta inserida, pois elas revivem as situações do dia a dia e consegue entendê-los. Quando a criança brinca além de movimentar-se, ela estimula a mente e lida com experiências concretas. **Resultados.** Através das práticas realizadas durante as aulas, as crianças puderam participar de jogos e brincadeiras que lhes permitiram a construção do conhecimento a partir das experiências, possibilitando uma percepção sobre si e o mundo em sua volta. **Conclusão.** Conclui-se que a educação física desempenha papel importante no processo de desenvolvimento cognitivo da criança, considerando que a aprendizagem não acontece de maneira isolada separando teoria e prática, e que é através das experiências proporcionadas pelos jogos e brincadeiras que se amplia o conhecimento para a vida toda.

Palavras-chave

Educação Física; Educação Infantil; Brincar; Brincadeiras; Jogo.

Formação e Atuação do Profissional de Educação Física

Reflexões acerca do Estágio Curricular Supervisionado em Educação Física I: relato de experiência

Marianna Santos Gonçalves Ferreira¹; Tiago Barbosa do Nascimento¹; Eliane Elicker¹; Adriane Corrêa da Silva²

¹ Discente da Universidade Federal do Acre - UFAC; ² Docente da Universidade Federal do Acre - UFAC.

Resumo

Introdução: o seguinte trabalho é um relato de experiência proveniente das atividades desenvolvidas durante o estágio curricular supervisionado I do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Acre-UFAC. As atividades foram realizadas em uma escola de educação infantil da rede pública municipal da cidade de Rio Branco-AC. A proposta deste trabalho é de trazer uma reflexão acerca dos conhecimentos adquiridos durante a vivência da realidade e da dinâmica do cotidiano escolar, pois, o estágio é a primeira experiência que o futuro professor tem com a realidade escolar, local de sua atuação, e possibilita aos acadêmicos desenvolverem alternativas e novas estratégias para enfrentarem os desafios da profissão. Assim, o estágio supervisionado se configura como elemento essencial na formação docente na medida em que possibilita a concretização da relação “teoria e prática” e da consolidação de saberes para ensinar (PERELLÓ, 1998). Neste sentido vê-se a importância do estágio para os acadêmicos de licenciatura em Educação Física, pois, ocorrem as aplicações dos conhecimentos teóricos e práticos a partir de atividades aplicadas, com a finalidade de trabalhar os movimentos corporais, auxiliando no desenvolvimento cognitivo, motor, psicológico, afetivo e social das crianças, respeitando as brincadeiras, jogos e atividades presentes na cultura regio-

nal e levando em consideração a faixa etária dos alunos para o desenvolvimento e aplicação das atividades propostas pelos estagiários no decorrer do estágio. Para alcançarmos a proposta de trabalho, optamos em realizar a metodologia observacional analítica, onde o delineamento do estudo observacional foi feito nas aulas práticas de Educação Física no período do mês de junho a setembro de 2016, este período foi definido pelo início das atividades dos acadêmicos na escola. Para realizar o processo analítico, realizamos pesquisas bibliográficas utilizando artigos publicados, decorrentes do tema proposto. Através das observações pode-se perceber que houve uma evolução e resignificação dos acadêmicos com relação ao ambiente escolar e a profissão docente, visto que a partir da rotina, ficou evidente a melhoria na qualidade das atividades, proporcionando o desenvolvimento e aprendizado voltados para a construção lúdica através do brincar dos alunos. Todavia, fica evidente que o Estágio Curricular Supervisionado em Educação Física I, é um componente fundamental do curso de Licenciatura em Educação Física, pois, permite aos discentes colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do curso e de lidar com as dificuldades existentes no cotidiano escolar, resultando no desenvolvimento de novas perspectivas e reflexões sobre a profissão docente.

Palavras-chave

Educação Física; Ensino Infantil; Estágio Curricular Supervisionado I.

Formação e Atuação do Profissional de Educação Física

Sexismo nas aulas de educação física

Paula Gadelha Rodrigues¹; Adriane Corrêa da Silva²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC ;² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre - UFAC

Resumo

Introdução: este estudo surgiu através das atividades desenvolvidas pelos bolsistas do PIBID (Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a docência) de Educação Física da Universidade Federal do Acre em uma escola estadual. Ao chegarmos à escola para uma investigação que antecede a prática, nos deparamos com uma educação física sexista, onde as aulas são separadas por gênero. **Objetivo:** mostrar a influência da educação física na construção da identidade de gênero. **Método:** a pesquisa foi de cunho qualitativo, utilizaram-se as técnicas de observação não estruturada participante e pesquisa bibliográfica. A observação deu-se numa escola estadual de ensino fundamental II com as turmas do oitavo ano, num período de agosto a outubro de 2016, os registros das observações e conversas informais foram feitos em diário de campo, que posteriormente foram complementados com a pesquisa bibliográfica, onde foram selecionados artigos, primeiramente sendo levado em conta título e resumo depois seu texto na íntegra. **Resultados:** durante a observação e conversas informais com alunos e com a professora, percebeu-se que além

de sexista a educação física nesta escola também é esportista, onde teoricamente em cada bimestre elege-se como conteúdo uma modalidade esportiva, digo teoricamente, pois na prática sempre é aplicado algo sobre a modalidade do bimestre juntamente com o futsal, que está presente em todas as aulas dos meninos. Já para as meninas percebe-se a mesma prática, porém ao invés do futsal é colocado o voleibol, reforçando mais ainda as práticas sexistas onde um sexo está em detrimento do outro. O sexo masculino é visto como forte e habilidoso e o feminino como frágil e pouco habilidoso. Com esta separação que ocorre somente nas aulas de educação física percebe-se, grande influência na construção de identidade de gênero destes adolescentes, pois reforça a ideia de que os sexos são diferentes, porém deixando de lado o importante papel, no qual tem a educação física para trabalhar a igualdade de gênero. **Conclusão:** Portanto conclui-se que na educação física desta escola é sexista, havendo necessidade de intervenção através da inserção de novas práticas pedagógicas, trabalhando a igualdade de gênero.

Palavras-chave

Educação física; Sexismo; Igualdade de gênero.

Promoção da Saúde

Informatização de questionário no estudo dos níveis de estresse de estudantes do ensino básico, técnico e tecnológico

Waleska Juracy Araújo de Lima¹; Fernanda Lima e Silva¹; Iranira Geminiano de Melo²; Maria Enísia Soares de Souza²; Célio José Borges³

¹ Discente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - IFRO; ² Docente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - IFRO; ³ Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: estresse é uma resposta biológica a um fator estressor. Apesar do mal-estar que a palavra “estresse” desencadeia, essa resposta biológica auxiliou na sobrevivência da espécie humana, pois permite resposta rápida à causa, seja um predador, prazos curtos para executar uma tarefa ou complicações no geral. O corpo “responde” ao estressor com elevação da pressão arterial, taquicardia, hiperventilação, supressão de mecanismos imunológicos, diminuição do apetite dentre outras manifestações. Embora o nível da resposta varie de acordo com o potencial do estressor, estar sob estresse, por um longo período de tempo, é prejudicial à saúde, podendo causar depressão, *coping*, ansiedade, doenças cardíacas ou do estômago. Adolescentes, ao contrário do que muitos acreditam, são vulneráveis ao estresse. Nessa fase, o corpo passa por mudanças físicas e químicas, há pressão da sociedade para que o adolescente se comporte de uma determinada maneira, há cobrança da escola, dos pais, dos amigos, do próprio adolescente, e seus

corpos “respondem” a isso, como ocorre com os adultos, de modo variado (SILBERG et al., 1999; BAUER, 2002; MARGIS et al, 2003; NAHAS, 2013). O objetivo deste estudo foi informatizar uma ferramenta de avaliação de níveis de estresse, utilizando um questionário digital, adaptado de Nahas (2013), a partir dos resultados, os professores poderão desenvolver estratégias para sensibilizar os alunos a adotarem hábitos de vida mais saudáveis. O questionário possui dez questões, cujas respostas possuem pontuações entre 1 e 4 pontos. Após a confirmação do envio das respostas, o aluno verifica a pontuação marcada. Abaixo de 15 pontos, significa que o aluno está vulnerável a estresse. Entre 15 e 25 pontos, precisa reavaliar como lida com certas situações. Acima de 25 pontos, não está sob estresse constante. Desse modo, a ferramenta digital tem ainda caráter educativo, visando sensibilizar os participantes da pesquisa à adoção de um estilo de vida com controle dos agentes estressores.

Palavras-chave

Estresse; Saúde; Adolescentes.

Resumos

A prática do karatê pode melhorar a performance mental e motora de crianças do sexo masculino em idade escolar

Rafael Ferreira de Lima¹; João Rafael Valentim-Silva²

¹ Graduado em Educação Física pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente de Ariquemes; ² Docente da Universidade Federal de Rondônia e Instituto Luterano de Ensino

Resumo

Introdução: o tempo de velocidade de reação motora e atenção seletiva são associados com importantes processos mentais que denotam a saúde, desenvolvimento e desempenho de estruturas e do funcionamento do sistema nervoso central (SNC) e identificar atividades que ajudem a desenvolver plenamente o SNC desde o ponto de vista científico até o social. **Objetivo:** identificar e comparar a velocidade do tempo de reação e atenção seletiva entre crianças e praticantes não praticando karatê com idade escolar das cidades de Monte Negro e Ariquemes. **Métodos:** selecionou-se 16 participantes que praticam o karatê do sexo masculino com média de idade de 9,63 + 1 ano, massa corporal total média de 37,81 + 10,23 kg e altura de 1,39 ± 0,09m. O grupo para comparação foi constituído de 10 participantes não praticantes de Karatê e não praticar atividade física regular, com idade média 11,26 + 0,95 anos, massa corporal total média de 40,48 + 8,66 kg e estatura de 1 47 + 0,08 m. Foi utilizado o teste de tempo de reação e teste *Stroop*, ambos em uma base computadorizada. Para o tratamento estatístico foi utilizado o teste Komolgorov e Smirnorf para verificar a normalidade dos dados. Após o procedimento para determinar a parametria dos dados a ANOVA de um critério foi utilizada com significância de 5% no Programa Prim 5.0. **Resultados:** a velocidade de reação motora dos sujeitos de 8 anos de idade praticantes de karatê obteve média de 0,301±0,039ms

e os não praticantes 1,833±0,369ms ($P<0,0001$), 9 anos de idade praticantes de Karate média de 0,626±0,409ms e os não praticantes 1,977±0,756ms ($P<0,001$), 10 anos praticantes de Karatê média de 0,705±0,374ms à 1,687±0,395ms ($P<0,0001$) e os sujeitos de 11 anos de idade praticantes de Karatê média de 0,432±1,442ms e não praticantes 1,96±0,842ms ($P<0,0001$). A atenção seletiva motora os sujeitos de 8 anos de idade praticantes de karatê obteve média de 0,664±0,686ms e os não praticantes 2,922±2,42ms ($P<0,0001$), 9 anos de idade praticantes de Karate média de 0,531±0,118ms e os não praticantes 2,703±0,763ms ($P<0,001$), 10 anos de idade praticantes de Karatê média de 2,079±1,791ms e os não praticante 3,695±1,678ms ($P<0,0001$) e sujeitos de 11 anos de idade praticantes de Karatê média de 2,211±1,698ms não praticantes 2,461±2,319ms ($P<0,0001$). **Conclusões:** parece correto afirma que o karatê é uma eficiente ferramenta no aumento da velocidade de reação, onde os elementos de percepção, planejamento e emissão de uma ação motora em resposta estão envolvidos na capacidade de atenção seletiva de crianças entre 8 e 11 anos de idade, quando comparadas com crianças que não praticam Karatê sugerindo que essa modalidade esportiva pode favorecer o desenvolvimento estrutural e operacionao do SNC e motor de crianças e adolescentes.

Palavras-chave

Tempo de reação motora; Atenção seletiva; Karatê; Escolares.

Promoção da Saúde

A relação entre exercícios físicos e a hipertensão: uma revisão bibliográfica

Antonio Diego Santana¹; Izabel Cesar Lima Macedo¹; Daniel Delani²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: Inúmeros são os benefícios que exercício físico oferece para a manutenção da saúde, em especial, daquelas que sofrem com o problema de hipertensão arterial, uma doença silenciosa que atinge uma porção significativa da população. No Brasil, estima-se que 25% da população adulta tenham hipertensão arterial, o que significa que um a cada quatro adultos sofra dessa doença. Trata-se de uma doença democrática, ou seja, não faz distinção de seu alvo: gordo ou magro; adulto ou criança; rico ou pobre. **Objetivo:** Analisar as recentes publicações sobre a prática do exercício físico e a hipertensão arterial na população brasileira. **Método:** Para realização desta pesquisa de cunho bibliográfico, foram utilizadas as bases Scielo e PubMed. Foram identificados 40 artigos que abordavam o assunto sobre hipertensão e exercícios físicos. Para a presente análise foram selecionados 6 trabalhos que abordam exclusivamente o assunto no período de 2011 até 2016 na população brasileira em geral. **Resultados:** Foram identificados melhoras na capacidade funcional e na qualidade de vida de pacientes hipertensos através do treinamento

aeróbico e resistido. Outro trabalho que analisou o volume de exercícios resistidos e sua influência na reatividades da pressão arterial ao estresse, encontrou um resultado significativo na disputa de 4 series contra 2 series. Em 4 series na seção de exercícios resistidos resultou em atenuação da reatividade da pressão arterial frente ao estresse induzido. Também foram observados efeitos positivos em um programam multicomponente (aeróbico, força, flexibilidade e equilíbrio) na pressão arterial, aptidão física, e capacidade funcional em idosos hipertensos. **Conclusão:** Com base nos resultados, foi possível identificar os avanços alcançados diante desta temática no cenário nacional. O exercício físico continua sendo a principal intervenção para a prevenção e o tratamento de doenças cardiovasculares, incluindo a hipertensão arterial. Novas pesquisas devem ser realizadas para identificar o potencial desse método aplicado para o tratamento não farmacológico desta doença. Tal situação, além de economicamente mais viável, forneceria a população, em geral, melhores condições de vida.

Palavras-chave

Hipertensão; Exercício físico; Saúde; Brasil.

Resumos

Análise do IMC e percentual de gordura de escolares masculinos

Lucas Matheus R. os Santos¹; Lorena Alexsandra Guimarães de Almeida¹; Afonso Araujo de Souza²; Marcela Dantas Ximenes¹

¹ Centro de Estudos Superiores de Itacoatiara da Universidade Federal do Amazonas - CESIT/UEA; ² Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: É fato que a obesidade pode ocasionar várias alterações metabólicas e essas alterações estão literalmente associadas com vários tipos de doenças como: hipertensão, diabetes, doenças coronárias, problemas respiratórios. De acordo com a organização Mundial da Saúde somente 60% dos obesos chegam aos 60 anos comparando-os a 90% das pessoas magras. Apenas 30% dos obesos chegam a atingir 70 anos, enquanto 50% dos magros atingem essa porcentagem. Dados referentes às crianças brasileiras levantados recentemente pelo Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN) e pelo Programa Nacional de Saúde e Nutrição (PNSN) apontam que cerca de um milhão e meio de crianças são obesas (MINISTÉRIO DA SAÚDE; INAN 1991 citado por GIULIANO et al 2004), sendo que a ausência de um método apropriado para a identificação e captação precoce do risco de obesidade na infância, tem contribuído para o agravamento deste quadro na fase adulta (SARDINHA et al 1999 citado por CHIARRA et al 2005). Nesse sentido, a presente pesquisa teve como foco principal analisar dados significativos de adolescentes nas Escolas Estaduais Prof. Maria Ivone de Araújo Leite e Prof. Fernando Ellis Ribeiro. **Objetivo:** Analisar a porcentagem de gordura corporal nos escolares e associar sua classificação de acordo com suas idades, entre outros fatores que influenciem

no respectivos resultados apresentados nesta pesquisa. **Método:** Uma amostra parcial constituída por 19 escolares, com durabilidade de 3 semanas, entre esse período havendo teste a cada semana, a confiabilidade dos dados apresentados nesse estudo, as variáveis destas medidas somáticas nesta análise foram: Estatura; Massa corporal total(Kg); Índice de Massa Corporal(IMC), baseado nos protocolos de autores renomados como: Lohman TJ(1987), CLAESSENS, Antropometria, MALINA; BOUCHARD; BAR-OR (2004); GUEDES & GUEDES (1997); MATSUDO (1987). **Resultado:** De acordo com a fórmula utilizada para calcular o Índice de massa Corporal obteve-se a média de 19,28 de escolares dentro do IMC normal de acordo com a OMS, seguindo o resultado médio do %G de 10,03% onde encontram-se na classificação baixo, de acordo com Padrão de Resultados de Avaliação Física por Idade e Sexo (menores de 18 anos), segundo (LOHMAN TJ, 1987). Na presente análise dois escolares foram constatados segundo IMC com sobrepeso e no %G dois dos escolares foram classificados como ideal. **Conclusão:** Diante os dados apresentados os escolares na faixa etária de 12 a 14 anos, os mesmos tiveram um resultado satisfatório tanto em IMC, quanto no percentual de gordura, o que diz respeito a sua avaliação de classificação de idade e sexo.

Palavras-chave

Percentual de Gordura; IMC; Escolares; Análise.

Promoção da Saúde

Adaptações e efeitos fisiológicos do High Intensity Interval Training (HIIT) na saúde humana

Pedro Henrique Maffini; Lauro Eugenio Bento; Lais Teresa Botelho Jacobowski; Osvaldo Januario de Carvalho Junior

Discentes do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: A obesidade vem crescendo de forma alarmante em uma escala global, deixando de ser uma preocupação meramente estética para se tornar um grave problema de saúde pública, sendo que o sedentarismo e um padrão inadequado de consumo alimentar são apontados como as duas principais causas dessa epidemia. Nesse sentido, o High Intensity Interval Training (HIIT), treinamento intervalado de alta intensidade na língua portuguesa, vem ganhando espaço por ser apontado como um eficiente método para a oxidação de gordura corporal, bem como para a melhora da capacidade cardiorrespiratória. **Objetivo:** A proposta deste estudo bibliográfico foi identificar os mecanismos fisiológicos do treinamento intervalado de alta intensidade, em conjunto com a análise de suas adaptações na promoção da perda de peso, melhora da capacidade aeróbia, além de apontar possíveis benefícios nos marcadores de saúde. **Método:** foram utilizadas as bases de dados PUBMED e SciELO, sendo selecionados um total de 16 artigos, publicados no período de 2015 a 2016. **Resultados:** Os dados coletados na literatura reforçam a importância do

HIIT como uma abordagem não farmacológica para o controle da adiposidade, resistência à insulina e a esteatose hepática. Estudos recentes, inclusive, demonstraram que o HIIT pode induzir adaptações no metabolismo lipídico e representa uma estratégia eficiente na indução de diversas adaptações fisiológicas. Todavia, as grandes variações nos protocolos de exercícios adotadas na literatura tornam difícil identificar o efeito deste tipo de exercício sobre aspectos específicos do metabolismo lipídico. Foram descritas ainda adaptações metabólicas benéficas do ventrículo direito, na capacidade respiratória (aumento do VO_2) e no metabolismo de carboidratos. **Conclusão:** Os dados sugerem que HIIT produz diversos efeitos positivos sobre a saúde humana. Ademais, possui baixa demanda de tempo para a execução do treinamento, motivo esse que é apontado como a principal dificuldade para indivíduos seguirem um programa de exercícios físicos, sendo também descrito como um programa de alta adesão, por não ser monótono como o treinamento contínuo de moderada e baixa intensidade.

Palavras-chave

High Intensity Interval Training; Adaptação fisiológica; Efeitos fisiológicos; Saúde.

Resumos

Avaliação do nível de prática de atividade física de jovens de curso técnico integrado ao ensino médio

Olakson Pinto Pedrosa¹; Lilian Catiúscia Eifler Firme da Silva²

¹ Docente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - IFRO; ² Discente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - IFRO.

Resumo

Com o avanço científico e tecnológico e considerando-se o processo de globalização, o mundo tem se tornado cada vez mais suscetível aos impactos dessa nova era. O acesso às “facilidades dos teclados” vem seduzindo a geração de jovens para a ideia de “quanto menos eu me mexer, melhor”. Cientificamente comprovado, o reflexo dessas escolhas onde indivíduos não praticam quase nenhuma atividade física, tem se traduzido em prejuízos à saúde a curto, médio e longo prazo. Diante dessa realidade que permeia toda humanidade, emerge a preocupação com a qualidade de vida, tendo-se como referencia a promoção da saúde. Dentre os principais fatores que podem afetar diretamente a saúde e qualidade de vida destacam-se: a maior suscetibilidade às doenças da modernidade como, por exemplo: Diabetes, Hipertensão arterial, Obesidade mórbida, dislipidemias e doenças coronarianas, agravos a saúde humana que geralmente são potencializados pela nutrição inadequada e pelo sedentarismo (NIEMAN, 1999). Nesse contexto, o estudo avaliou o nível de prática da atividade física de alu-

nos de curso técnico integrado ao ensino médio do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de Rondônia IFRO Câmpus Porto Velho Calama. A amostra foi composta por 264 alunos com idades entre 14 e 22 anos ($16,31 \pm 1,13$), sendo 127 do sexo feminino e 137 do masculino. Os dados foram coletados a partir da aplicação do “Questionário de Atividades Físicas Habituais” (NAHAS, 2013), e os resultados foram tabulados no software Excel e analisados a partir de estatística descritiva. Evidenciou-se que 20,83% são inativos, ou seja, não praticam atividade física regular, 29,92%, são pouco ativos, ou seja, praticam atividade física de formas não sistematizada, 22,35%, foram considerados moderadamente ativos e 26,89%, foram classificados como muito ativos, ou seja, praticam atividade física de maneira sistematizada. Os resultados apontam para um nível crítico de sedentarismo junto à população estudada. As aulas de Educação Física podem configurar-se como importante veículo de informação e sensibilização para a adoção de hábitos de vida saudável.

Palavras-chave

Atividade física; Escolares; Saúde.

Promoção da Saúde

Avaliação dos fatores de risco não invasivos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares em escolares do sexo masculino da Cidade de Ariquemes/RO

Rosemari Oliveira dos Santos¹; João Rafael Valentim-Silva²

¹ Graduada e Educação Física pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente; ² Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia e Instituto de Educação

Resumo

Introdução: estudos afirmam que a prevalência de obesidade e excesso de peso em adolescentes vem crescendo nas últimas décadas em todo o mundo em especial nos países desenvolvidos e em desenvolvimento, onde o Brasil está dentro dessa realidade. **Objetivo:** investigar e descrever fatores não invasivos que podem predispor a doenças cardiovasculares em escolares. **Metodologia:** de uma população de 2891 alunos de duas escolas retirou-se um grupo voluntário composto por 84 meninos com média de 15,75 + 1,38 anos de idade, 60,71 + 9,56 kg e 1,71 + 0,75 m de altura. Para a coleta de dados utilizou-se um questionário contendo o nome e idade; ainda estadiômetro com precisão de um milímetro; balança da marca com precisão de 100g, esfigmomanômetro da marca e estetoscópio da marca Duplo. Calculou-se a Relação Cintura quadril e o Índice de Adiposidade Corporal. Para a interpretação dos dados, utilizaram-se as tabelas de referência da orga-

nização mundial de saúde. O tratamento estatístico foi realizado de maneira através da média e desvio padrão e ANOVA ONE WAY e teste posterior de Benferroni com significância de 0,05. **Resultados:** todos os participantes de todas as idades se mostraram com pressão arterial ótima e abaixo dos valores considerados como de baixo risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. **Conclusões:** os participantes do sexo masculino investigados nesse trabalho apresentaram valores para a pressão arterial sistólica, diastólica e média, além da medida de circunferência da cintura e da relação cintura e quadril abaixo do valor mínimo para serem considerados de baixo risco, permitindo concluir que o grupo aqui avaliado apresenta baixíssimo risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares de acordo com os métodos não invasivos utilizados nessa investigação.

Palavras-chave

Atores de Risco Cardiovascular; Pressão Arterial; Relação cintura e Quadril; Escolares.

Resumos

Biomecânica do chute do futsal

Marcelo Balthazar Correa

Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia

Resumo

Introdução: Para executar o chute existem músculos, articulações, ossos e ligamentos envolvidos. Fazendo uma análise visual e sem nenhum conhecimento, percebe-se que se trata de um ato simples, no entanto esse ato é objeto de estudo de vários pesquisadores e cientistas do esporte, para que possa melhorar no atleta esse fundamento que é o mais executado dentro do esporte. **Objetivo:** Neste sentido a pesquisa teve como objetivo avaliar a biomecânica da técnica do chute no futsal. **Método:** O presente estudo foi caracterizado como descritivo realizado em 06 jogadores de futsal das Equipes Tabajara F.C.

e equipe de futsal da EDF-UNIR, ambas de Porto Velho-RO, do sexo masculino, com idade acima de 18 anos. **Resultados:** Ao final da pesquisa foram constatados melhores resultados na parte inicial e principal, aonde o nível de erro é insignificante, já na parte final apenas 1 atleta dos 6 pesquisados realizou o movimento de corretamente. **Conclusão:** Comprovam-se dificuldades na execução final na técnica do chute. Aonde a perna mantém o movimento após o contato com a bola e inicia uma flexão de joelho, finalizando o movimento. O que denota falha na preparação técnica dos atletas.

Palavras-chave

Chute; Futsal; Biomecânica.

Promoção da Saúde

Equilíbrio de idosos e idosas frequentadores do centro de convivência do idoso do Município de Porto Velho/RO: um estudo de comparação entre os sexos

Tatiane Martins Leal¹; Tatiane Gomes Teixeira²; Edson Santos Farias²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia; ² Docente da Universidade Federal de Rondônia - Departamento de Educação Física

Resumo

O envelhecimento tem como uma de suas consequências biológicas a redução do equilíbrio corporal, o que significa risco aumentado de quedas. O equilíbrio corporal é uma capacidade física que envolve recepção e integração de estímulos dos sistemas vestibular, visual e somatosensorial, bem como o planejamento e a execução de movimentos para manter o corpo sobre sua base de suporte (Allisson e Fuller, 2004; Aikawa, Bracialli e Pedula, 2006). O presente estudo teve como objetivo avaliar o equilíbrio estático de homens e mulheres frequentadores do Centro de Convivência do Idoso (CCI) de Porto Velho. Participaram da pesquisa 15 homens e 23 mulheres. O equilíbrio foi avaliado pelo teste Apoio Unipodal. Os dados foram analisados quantitativamente por meio da estatística

descritiva. Os valores de equilíbrio de homens e mulheres foram comparados pelo teste t de Student para amostras independentes. **Resultados:** Foram encontradas diferenças significativas ($p=0,007$) no equilíbrio estático de homens ($28,51 \pm 4,73$) e mulheres ($20,48 \pm 9,65$). Oitenta por cento ($n=12$) dos homens conseguiram completar os trinta segundos do teste e manter o equilíbrio durante este tempo. Entre as mulheres este percentual foi de 30,43 ($n=7$). Considerando que não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos quanto à idade ($p=0,59$), este resultado permite afirmar que o equilíbrio das mulheres avaliadas está mais comprometido do que o dos homens.

Palavras-chave

Envelhecimento; Equilíbrio Corporal.

Resumos

Escolares do sexo feminino da cidade de ariquemes não apresentam fatores de risco não invasivos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares

Ariádina Martins Pina¹; João Rafael Valentim-Silva²

¹ Graduada em Educação Física Pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente; ² Docente da Universidade Federal de Rondônia e do Instituto Luterano de Educação Superior de Porto Velho

Resumo

Introdução: na atualidade, é urgente para a medicina, o diagnóstico e a terapêutica de diversas doenças que o sobrepeso e obesidade sejam condições predisponentes para o desenvolvimento de diversas doenças metabólicas e vasculares com alto grau de mortalidade, diminuição da qualidade e expectativa de vida da população. No entanto, a composição corporal e fatores de risco não invasivos de crianças e adolescentes no estado de Rondônia não estão disponíveis, dificultado o planejamento de políticas públicas de saúde, esporte e lazer e revestindo de importância a presente investigação. **Objetivo:** avaliar os fatores de risco não invasivos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. **Método:** de uma população de 2891 alunos de duas escolas retirou-se um grupo voluntário de 157 meninas com média de idade de 15,57 + 1,54 anos, massa corporal de 53,77 + 8,36 kg e estatura de 1,61 + 0,05 m. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário contendo o nome e idade, estadiômetro e balança Welmy, esfigmomanômetro e estetoscópio da marca Premium, Foi calculada a Relação Cintura quadril. Para a interpretação dos dados, foram utilizadas as tabelas de referência da organização mundial de saúde. O tratamento estatístico foi realizado de maneira descritiva através da média e desvio padrão. **Resultados:** a circunferência da cintura dos sujeitos de 14 anos de idade apresentou média de 73,29 + 9,09 cm, 15 anos 70,08 + 6,36 cm, 16 anos 71,76 + 8,02 cm, 17 anos 72,15 + 8,64 cm e 18 anos 66,2 + 5,06 cm. A cir-

cunferência do quadril dos sujeitos de 14 anos de idade obteve média de 92,09 + 7,38 cm, 15 anos 92,03 + 5,73 cm, 16 anos 95,93 + 8,34 cm. Para 17 anos 94,84 + 9,32 cm e 18 anos 93,4 + 3,43 cm. A Relação Cintura/Quadril dos sujeitos de 14 anos de idade obteve média de 0,79 + 0,06, 15 anos 0,76 + 0,05, 16 anos 0,74 + 0,05, 17 anos 0,75 + 0,05 e 18 anos 0,70 + 0,04. A pressão arterial sistólica dos sujeitos de 14 anos de idade apresenta média de 117,27 + 7,02 mm/Hg, 15 anos 117,64 + 5,13 mm/Hg, 16 anos 117,17 + 6,55 mm/Hg, 17 anos 118,48 + 8,33 mm/Hg e 18 anos 0,70 + 0,04. A pressão arterial diastólica dos sujeitos de 14 anos de idade obteve média de 69,09 + 10,19 mm/Hg, 15 anos 67,64 + 11,24 mm/Hg, 16 anos 72,12 + 10,72 mm/Hg, 17 anos 72,12 + 9,92 mm/Hg, 18 anos 68 + 17,88 mm/Hg. A pressão arterial média os sujeitos de 14 anos de idade apresentou média de 85,7,39 + 9,52 mm/Hg, 15 anos 83,52 + 10,44 mm/Hg, 16 anos 87,17 + 8,57 mm/Hg, 17 anos 87,57 + 8,09 mm/Hg e 18 anos 84 + 12,99 mm/Hg. **Conclusões:** meninas com idades 14 anos estão um pouco acima da média para a relação cintura quadril, as de 15 a 18 anos estão dentro da normalidade assim como todas as medidas de pressão arterial. Portanto, as estudantes da cidade de Ariquemes do estado de Rondônia apresentam baixa prevalência de fatores predisponentes para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, obesidade e outras doenças relacionadas.

Palavras-chave

Obesidade; Antropometria; Doenças do Coração; Fatores de risco não invasivos.

Promoção da Saúde

Estado nutricional de professores da rede pública de ensino de Santo Antônio do Içá/AM

Alex Barreto de Lima¹; Myrian Abecassis Faber²; Rafaela Pinheiro de Lima¹; Alexsandra da Silva Magalhães Araújo³; Milca Tibão Moreira³

¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física, na Escola Superior de Ciências da Saúde da Universidade do Estado do Amazonas; ² Docente do Curso de Educação Física da Universidade do Estado do Amazonas - Sistema Mediado por Tecnologia- UEA; ³ Docente dos Cursos de Pós-graduação do IDAAM; ⁴ Docente dos Cursos de Pós-graduação Uninorte/Laureate.; ⁵ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado do Amazonas.

Resumo

Introdução: Ao longo das últimas décadas, o crescente processo de modernização influenciou de forma significativa o estilo de vida das pessoas, causando mudanças no padrão da atividade física, sedentarismo, e nos hábitos alimentares em populações de várias regiões do mundo. Como consequência deste quadro houve a elevação significativa de casos com pessoas acima do seu peso ideal, sobrepeso e obesidade. O interesse em avaliar o estado nutricional é importante, pois, além de identificar os indivíduos com risco aumentado de apresentar complicações associadas ao estado nutricional como quadros de desnutrição, sobrepeso e obesidade, pode contribuir no estabelecimento de programas de intervenção com o objetivo de reduzi-los, principalmente quando se trata de indivíduos que praticam alguma forma de atividade física, que possuem demandas diferentes em termos de necessidades nutricionais e capacidades físicas exigidas. Além disso, o estado nutricional de uma população é um excelente indicador de sua qualidade de vida. A técnica antropométrica é um dos procedimentos de maior aplicabilidade para avaliação nutricional de indivíduos, em virtude do custo e aceitabilidade do método. O índice de Massa Corpórea (IMC) é um parâmetro que fornece a medida

mais útil e determina de forma rápida o estado nutricional, especialmente em adultos porque este não discrimina os componentes corporais (OMS, 2004). O objetivo do trabalho foi avaliar o estado nutricional segundo IMC de professores da rede municipal de Santo Antônio do Içá - AM de ambos os sexos. A pesquisa foi desenvolvida com 100 (36 ± 8,85 anos) professores da rede pública de ensino, sendo 50 mulheres (37,10 ± 9,48 anos) e 50 homens (34,90 ± 8,11anos). Foi realizada a classificação do IMC segundo a OMS, 2007, para o cálculo do índice de massa corporal, foram também mensurados o peso e a altura. A análise dos resultados se deu por estatística descritiva, utilizando o software Microsoft Excel 2013[®]. Segundo o IMC, 42% dos homens estavam com peso normal, 44% dos homens acima do peso, 12% obesidade I e 2% obesidade II. As mulheres apresentaram 2% muito abaixo do peso, 6% abaixo do peso, 48% com peso normal, 30% acima do peso, 8% com obesidade I, 2% com obesidade II e 4% com obesidade III. Conclui-se que a amostra deste estudo necessita de uma prática sistematizada de exercício físico acompanhada de um profissional de educação Física para a diminuição dos percentuais acima do peso normal.

Palavras-chave

Estado Nutricional, Professores.

Resumos

Estilo de vida dos idosos do Grupo Hiperdia da Unidade Básica Leonardo Alves de Souza do Município de Vilhena/RO

Amanda Siqueira¹; Hércison Canuto de Assunção Oliveira¹; Angeliete Garcez Militão²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia; ² Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: o aumento da expectativa de vida, apesar de ser um grande triunfo para a humanidade, é um desafio para o Sistema Único de Saúde (SUS), pois, o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), principalmente as doenças cardiovasculares são mais decorrentes, representando a primeira causa de internação dos idosos pelo SUS. O estilo de vida saudável é fundamental para a prevenção das DCNT. **Objetivo:** Identificar o estilo de vida dos idosos cadastrados no HIPERDIA na Unidade de Saúde Leonardo Alves de Souza. **Método:** a amostra foi constituída por 16 idosos cadastrados no grupo HIPERDIA da Unidade de Saúde Leonardo Alves de Souza. Foi aplicado o questionário Perfil do Estilo de Vida Individual - PEVI, que verifica cinco fatores importantes para determinar o estilo de vida tais como: prática de atividades físicas, nutrição, comportamento preventivo, stress e relacionamento. **Resultados:** 56% dos idosos raramente inclui 5

porções de frutas e legumes, 65% raramente fazem de 4 a 5 refeições variadas por dia, 44% nunca realizam exercícios que utilizam força e alongamento muscular, 38% não realizam atividade física por pelo menos 30 minutos diariamente, 81% ingerem bebidas alcoólicas, 50% conhecem sua pressão arterial e os níveis de colesterol e procuram controlá-los, 69% usam cinto de segurança, 38% incluem no seu lazer reuniões com amigos, 62% reservam tempo para relaxar e 63% disseram que conseguem manter a calma durante uma discussão ou quando contrariados. **Conclusão:** os idosos dos grupos de HIPERDIA da unidade básica Leonardo Alves de Souza do município de Vilhena- RO, não possuem bons hábitos alimentares, são sedentários, mantêm bons relacionamentos e sabem controlar o nível de stress. Sobre o comportamento preventivo precisam apenas melhorar no fator ingestão de álcool e uso de cigarro.

Palavras-chave

Estilo de vida; Saúde; Idosos.

Promoção da Saúde

Estudo da ação motriz do jogo tradicional

Maria do Socorro Craveiro de Albuquerque¹; Amanda Souza da Silva²; Anderson Pereira Evangelista²; Raimundo Luciano Lima Martins²; Rislá Silva e Silva²; Vanda Silva de Souza²

¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Acre, Doutora em Educação/Tutora do Grupo PET-Educação Física/UFAC; ² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Acre, Bolsista do Programa de Educação Tutorial – PET Educação Física/UFAC. Universidade Federal do Acre

Resumo

Introdução: A praxiologia motriz: “Constitui a ciência da ação motriz, ou seja, o registro sistemático, a análise e o estudo dos distintos modos de funcionamento e o resultado de levar a cabo as ações motrizes” (PARLEBAS, 1981, p. 173). Esta pesquisa apresenta o estudo da ação motriz no fenômeno jogo tradicional. **Objetivo:** Registrar, descrever, classificar e analisar a gramática do jogo tradicional como um sistema praxiológica, definidos a partir da ação motriz, que é: “o processo de adaptação das condutas motrizes de um ou de vários sujeitos ativos em uma situação motriz determinada” (PARLEBAS, 1981, p. 1). **Método:** Pesquisa de campo e bibliográfica, de cunho qualitativo, onde foram aplicados questionários semiestruturados a 520 crianças, na faixa etária de 4 a 6 anos, de ambos os sexos, sobre os jogos tradicionais por eles praticados, espaços, materiais utilizados na produção dos brinquedos, configuração dos grupos para a prática desse elemento da cultura lúdica, bem como seus horários e locais. Fizeram parte do estudo as 8 escolas públicas de Rio Branco/AC: 1. Raimundo Borges da Costa; 2. Darcy Vargas; Samuel Barreira; 3. Monteiro Lobato; Vovó Mocinha; 4. Bem te vi; Padre Peregrino; 5. Alexandre dos Santos Leitão; 6. Maria Olívia Sá de Mesquita; 7. Monteiro Lobato; 8. Sheila Nasserela. Os dados foram coletados pelos bolsistas do Programa de Educação Tutorial (PET), discentes do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Acre, com utilização do Termo de Consentimento

Livre e Esclarecido, nas escolas onde a pesquisa foi realizada. **Resultados:** A partir dos dados coletados identificamos as práticas motrizes, classificadas a partir de Parlebas (1981), que nos aponta três critérios: a *comunicação motriz/presença de companheiro (C)*, a *contracomunicação motriz/adversário (A)* e *incerteza em relação ao meio ambiente (I)*. A ausência de todos os elementos é representada pelo símbolo de conjunto vazio (\emptyset). A partir da combinação binária dos três critérios, acima mencionados, obtivemos oito (8) categorias diferentes – \emptyset ; I; A; AI; C; CI; CA; CAI. **Conclusão:** A gramática do jogo refere-se às leis internas que regem a dinâmica, ou forma genérica de jogar. Os sistemas praxiológicos são portadores dessa gramática, de sua lógica interna, onde as ações seguem os princípios do fazer do jogo, real e prático, cujas condições os jogadores conhecem, adaptam-se, criam, modificam. Os jogos tradicionais atual no desenvolvimento infantil, promovendo formas de convivência social, aperfeiçoando habilidades, comportamentos, atitudes e facilitando a interação entre as crianças. O conhecimento dessa gramática vai proporcionar o atendimento ao proposto no documento PCN para a Educação Física (BRASIL, 1977), que teve como objetivo apontar metas de qualidade para a área, buscando humanizar, democratizar e diversificar a prática pedagógica docente, visando um trabalho que incorporasse as dimensões afetiva, cognitivas e socioculturais dos estudantes.

Palavras-chave

Educação Física; Praxiologia motriz; Ação motriz.

Resumos

Estudo do comportamento preventivo enquanto componente da qualidade de vida de estudantes da UNIR Câmpus Porto Velho/RO

Poliana Espíndola de Matos¹; Célio José Borges²; Roseli Ferreira Lima de Oliveira¹; Matheus Magalhães Paulino Cruz³; George Madson Dias Santos³; Iranira Geminiano de Melo⁴

¹ Discente da Universidade Federal de Rondônia; ² Docente da Universidade Federal de Rondônia; ³ Discente do Instituto Federal de Rondônia IFRO; ⁴ Docente do Instituto Federal de Rondônia IFRO.

Resumo

Qualidade de Vida é “a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano”. O estilo de vida representa o conjunto de ações cotidianas que refletem nas atitudes e valores das pessoas, incluindo os componentes do perfil de estilo de vida: atividade física, alimentação, controle de estresse, relacionamento e comportamento preventivo. Neste estudo, teve-se por objetivo analisar o comportamento preventivo de estudantes da Universidade Federal de Rondônia (UNIR), *Câmpus* Porto Velho. Para isso, foi desenvolvido um questionário digital, intitulado “Perfil do estilo de vida”, adaptado de Nahas, aos referidos estudantes. Essa ferramenta avalia os cinco componentes do perfil de estilo de vida e os pontua de acordo com cada indivíduo amostrado. Para cada componente, havia seis questões com quatro possibilidades de resposta: Nunca (0), Às vezes (1), Quase sempre (2) e Sempre (3). A pontuação poderia ser de 0 a 18 e a avaliação se dava com o escore obtido: 0 a 6 pontos – ALERTA!; 7 a 12 – PODE MELHORAR!; 13 a 18 – VÁ EM FRENTE!. Após a codificação do questionário na linguagem de programação PHP e disponibilização online foi iniciada a coleta de dados. Para atingir maior quantitativo de respondentes, foram seguidas algumas estratégias iniciais de divulgação até se chegar à montagem do ambiente

de pesquisa com mesas, cadeiras, computadores, uma faixa e cinco banners, estes dois materiais patrocinados pelo *Câmpus* da Universidade e, instalados no local. Para o tratamento dos dados, utilizou-se estatística descritiva realizada no software Microsoft Excel 2010 e XLSTAT 2016. A amostra formou-se por 509 acadêmicos entre 18 e 64 anos de idade ($25,73 \pm 7,4$); sendo 307 (60,3%) do sexo feminino e 202 (39,7%) do masculino. Os dados obtidos, quanto às pontuações, em termos de média ($12,76 \pm 3,74$), apontam para uma avaliação dos estudantes como pessoas que precisam melhorar o comportamento preventivo para proteção da saúde individual. Em percentuais, 56,97% (290) dos respondentes estão no melhor nível de classificação: “Vá em frente”. Por outro lado, se somar os 6,88% que foram avaliados na categoria “Alerta!” com os 36,15% que “Pode melhorar!” verifica-se que 43,03% da amostra precisa de modificações no componente estudado. Os hábitos, em termos de média, mais satisfatórios, foram: abster-se de fumar (2,6), respeitar as normas de trânsito (2,5), e utilizar equipamentos de proteção e evitar exposição a acidentes de trabalho (2,4); e menos satisfatórios: evitar beber (2,2), controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol (1,7), e ter hábito de usar filtro solar (1,5). Pode-se afirmar que uma parcela significativa desses estudantes precisa melhorar seu estilo de vida quanto ao comportamento preventivo.

Palavras-chave

Saúde; Estilo de Vida; Comportamento Preventivo; Estudantes.

Promoção da Saúde

Exercício físico e intervenção cirúrgica no tratamento da obesidade

Rômulo Félix Gomes dos Santos¹; Carlos Cesar Arruda dos Santos¹; Sara Gonçalves da Silva Linhares¹; Daniel Delani²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia; ² Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia.

Resumo

Introdução: No Brasil, os casos de obesidade vem aumentando significativamente nos últimos anos, principalmente os números de porcentual de obesidade grau 3. Isso desencadeia uma série de outros graves problemas de saúde pública. Os meios mais adotados para controle dessa situação são a intervenção cirúrgica e os exercícios físicos. **Objetivo:** Na presente pesquisa de revisão bibliográfica, nosso principal objetivo é analisar a incidência e a eficácia do exercício físico como forma de redução das intervenções cirúrgicas realizadas para o controle e o tratamento da obesidade. **Método:** Foi utilizado o modelo sistemático de pesquisa através das bases Scielo, PubMed e outros sítios eletrônicos especializados no assunto. Foram selecionados estudos que utilizaram programas de exercícios físicos como intervenção no controle e tratamento da obesidade. **Resultados:** Com base nas obras consultadas, a cirurgia bariátrica revelou-se o método mais procurado para o combate da obesidade pois apresenta um rápido resultado, sem grande esforço aparente, em

comparação ao exercício físico. Todavia, apesar do exercício físico ter um resultado a longo prazo, todos os trabalhos consultados reforçaram a teoria de que esse é o meio mais eficaz no controle, tratamento e prevenção de doenças relacionadas a obesidade. Destaca-se ainda o papel que o exercício físico apresenta como meio auxiliar no processo pós-operatório em caso de cirurgias para redução do peso. **Conclusão:** Podemos concluir que a intervenção cirúrgica, através da cirurgia bariátrica, é a opção mais procurada por aqueles que encontram-se obesos na população mundial. Todavia, o exercício físico é o meio mais eficaz para prevenção, controle e tratamento da obesidade. Ademais, destacamos que toda a intervenção cirúrgica oferece inúmeros riscos ao paciente, principalmente aqueles que já encontram-se com a saúde debilitada, como é o caso dos portadores de obesidade crônica. Desta forma, o exercício físico ainda se apresenta como o meio de intervenção mais seguro para esses casos.

Palavras-chave

Obesidade; Cirurgia bariátrica; Exercício físico; Obesos.

Resumos

Fatores de risco cardiovascular de funcionários de uma escola estadual do interior do Amazonas

Luiz Clebson de Oliveira Silvano¹; Adriana Lúcia Leal da Silva¹; Elisângela de Oliveira Costa Pereira¹; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

A presença de excesso de gordura corporal, especialmente a localizada na região visceral, contribui para o maior risco de complicações metabólicas e cardiovasculares no ser humano. De acordo com a OMS (2005), os fatores de risco para doenças cardiovasculares são causadores de um grande número de óbitos e aparecimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis. Sobre estes aspectos, processos de educação em saúde tendem a levar as pessoas a se empoderarem de conhecimentos sobre hábitos saudáveis, que poderão levá-las a diminuição das possibilidades de adquirirem alguma doença crônica não transmissível, um dos principais problemas de saúde pública do Brasil. Através de alguns métodos simples, pode-se fazer um monitoramento de fatores de risco de algumas doenças crônicas não transmissíveis. Entre estes, encontra-se o método antropométrico, que é de baixo custo e fácil aplicabilidade. O objetivo deste estudo foi verificar o risco de doenças crônicas não transmissíveis em funcionários de uma escola de tempo integral do município de Humaitá/AM. A amostra foi composta de 35 indivíduos, sendo 14 (40%) homens e 21 (60%) mu-

lheres, na faixa etária de 26 a 62 anos. As variáveis utilizadas foram o Índice de Massa Corporal (IMC), calculado pelo resultado da fórmula (peso/estatura²) e a medida da circunferência da cintura (CC). Para os cálculos e classificação, utilizou-se o software Physical test 3.0 for Windows e para análise dos dados a estatística descritiva Percentual (%). No resultado, observou-se alta prevalência de obesidade abdominal na população estudada (57%), sendo maior no sexo feminino (42,85%) que no masculino (14,28%) e, em relação ao IMC, identificou-se valores de 45,71% com sobrepeso e 37,14% com obesidade grau I. Com estes dados apresentados, pode-se indicar que a população estudada encontra-se com possibilidades aumentadas de adquirir doenças crônicas não transmissíveis. Assim, métodos simples de verificação de fatores de risco à saúde como a circunferência da cintura e a medida do peso corporal e estatura para o cálculo do IMC, devem ser estimulados à fazerem parte da rotina dos funcionários dessa instituição de ensino, para que possam melhorar a compreensão de parâmetros de acompanhamento do seu estado de saúde.

Palavras-chave

Antropometria; Sedentarismo; Fatores de risco; Obesidade.

Promoção da Saúde

Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em acadêmicos de educação física do plano nacional de formação dos professores da educação básica de Rondônia

Everton Gonçalves Macedo¹; Edson dos Santos Farias²; Luiz Oliveira Silvano¹; Adriana Leal da Silva¹; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves²

¹ Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR; ² Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Na atualidade, os dados epidemiológicos sobre o excesso de peso e a obesidade do Brasil têm preocupado os gestores da área de saúde. Isso, em detrimento da relação próxima destas variáveis, com diversos tipos de doenças crônicas não transmissíveis, como a diabetes, a hipertensão arterial sistêmica e alguns tipos de cânceres. Outro problema a se destacar quando se fala em saúde pública, é o elevado número de mortes por doenças do coração, que tem como um dos principais fatores de risco a distribuição da gordura corporal na região central do corpo, indicativo de excesso de gordura visceral. Dessa forma, Índice de Massa Corporal e a medida da Circunferência da Cintura são dois métodos fáceis, de baixo custo e boa aplicabilidade para monitoramento dos fatores de risco citados. O objetivo do presente estudo foi verificar os fatores de risco de doenças crônicas não transmissíveis em acadêmicos do curso de Educação Física do Plano Nacional de Formação dos Professores da Educação Básica de Rondônia. A população do estudo foi de 28 professores e a amostra constituída de 18 pessoas sendo 7 (38,8%) do sexo masculino e 11 (61,2%) do sexo feminino. As variáveis utilizadas foram o Índice de Massa Corporal (IMC), calculado pelo resultado da fórmula (peso/

estatura²) e a medida da circunferência da cintura (CC). Para os cálculos, utilizou-se o software Excel e para análise dos dados a estatística descritiva Percentual (%). Os resultados apontaram para a seguinte distribuição nas tabelas referenciais na variável IMC – Masc. sobrepeso (71%), peso normal (29%); Fem. Sobrepeso (45%), peso normal (27%), obesidade (18%) e baixo peso (10%). Já na variável circunferência da cintura (CC), a classificação geral da amostra foi: abaixo da média (66,6%) e acima da média (33,4%); quando estratificado por sexo, o resultado se comportou da seguinte forma: masc. Abaixo da média (85,7%) e acima da média (14,3%) – fem. Abaixo da média (54,6%) e acima da média (45,4%). Com esses resultados pode-se inferir que os professores do ensino básico não tem tido comportamentos preventivos em relação a sua saúde e possuem um alto risco de desenvolverem doenças cardiovasculares, tendo em vista tais aspectos os trabalhadores da educação devem ser incentivados a adotarem um melhor estilo de vida para que as doenças decorrentes da obesidade, sobretudo as doenças coronárias o impeçam de viver bem seja na sua parte social, física ou psicológica.

Palavras-chave

Obesidade; Cardiopatias; Índice de massa corporal.

Resumos

Ginástica laboral na terceira idade: um programa eficaz de qualidade de vida

Diogo Mariano Hildefonso; Felipe Vitali Lorensini; João Batista Vieira Lopes; Leonemar Bittencourt de Medeiros; Marcia Regina Moreira Rigon; Wellington Nascimento Moura

Mestrando em Ciências da Saúde pela FIG de Goiânia.

Resumo

O presente estudo tem por intuito apresentar informações a estudantes do curso da área da educação e saúde com revisões bibliográficas para guiar nos estudos relacionados à Ginástica Laboral para idosos. Os alongamentos são indicados como atividade física diária podendo substituir os esportes e caminhada, ajudando nas prevenções cardiovasculares e outras relacionadas. Assim despertar atenção e interesse dos idosos para o valor da alimentação, da atividade física, comportamento preventivo, gestão de estresse e relacionamentos. Com isso as pessoas que aderem à ginástica laboral na sua rotina

diária estão proporcionando para si um comportamento diferenciado, estimulando uma percepção individual sobre os aspectos do bem – estar. Algumas atividades realizadas com os idosos podem ajudar na mudança de comportamento, mas precisa de incentivo e apoio dos familiares e colegas para que eles não possam se desmotivar. Contudo, as bibliografias apresentaram que a terceira idade bem informada e conscientizada de que seus comportamentos podem determinar menores riscos de adoecer, são certamente mais saudáveis produtivos e mais felizes, tornando a vida menos cansativa.

Palavras-chave

Idosos; Saúde; Ginástica Laboral; Prevenção.

Promoção da Saúde

Hábitos alimentares de jovens de curso técnico integrado ao ensino médio

Lilian Catiúscia Eifler Firme da Silva¹; Iranira Geminiano de Melo²; Olakson Pinto Pedrosa²; Clarides Henrich de Barba²

¹ Discente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - IFRO; ² Docente do Instituto Federal de Educação de Rondônia - IFRO. Docente da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Possuir hábitos alimentares saudáveis é importante para a vida de uma pessoa. É por meio da alimentação que o corpo absorve a maior parte de nutrientes indispensáveis para uma vida saudável, entre eles o ferro, cálcio, as vitaminas e sais minerais. Um indivíduo que possui bons hábitos alimentares é mais disposto e tem menos propensão à queda de imunidade, além de diminuir o risco de doenças, principalmente as cardiovasculares. Nesse contexto, esse estudo tem por objetivo analisar os hábitos alimentares de alunos de curso técnico integrado ao ensino médio. Os dados foram coletados com o questionário “Você se alimenta corretamente?” (NAHAS, 2013), desenvolvido com 234 alunos dos cursos técnicos integrados ao ensino médio em Edificações, Eletrotécnica, Informática e Química, do Campus Porto Velho Calama, na faixa etária de 14 e 22 anos ($16,29 \pm 1,13$), sendo 114 do sexo feminino e 120 do masculino. Usou-se como critério de classificação: Entre 160 a 200 pontos – Parabéns! Seus hábitos alimentares são excelentes. Entre 120 a 159 pontos – Você está no caminho certo, mas pode melhorar. Inferior a 120 pontos – A qualidade de sua alimentação precisa melhorar bastante. A avaliação dos jovens pesquisados demonstrou que: 4,27% possuem hábitos

alimentares excelentes, 15,38% podem melhorar seus hábitos alimentares e 80,34% precisam melhorar bastante a qualidade da alimentação. Para Nahas (2013, p. 221), “você é o que você come” e através dos resultados obtidos percebe-se o déficit alimentar desses jovens, que ficam propensos às doenças coronarianas, vasculares, obesidade, diabetes, entre outras. Esse autor ressalta que para uma dieta saudável é necessário um cardápio variado de alimentos, visto que, nenhum alimento sozinho supre as necessidades nutricionais do ser humano. Uma dieta alimentar rica em fibras pode auxiliar em um menor risco de câncer de colo de útero (NIEMAN, 1999). Com base nesses autores pode-se ressaltar ser urgente a necessidade de ações que sensibilizem os alunos quanto à importância dos hábitos alimentares com o intuito de evitar possíveis e futuros agravos a saúde. O presente estudo conclui que um elevado número de jovens não possui hábitos alimentares saudáveis, ficando suscetíveis à baixa imunidade e doenças cardiovasculares, diabetes, entre outras. Para tentar solucionar tal problema é necessária uma sensibilização dos alunos nas aulas, mídias e também da família sobre a importância de uma alimentação saudável no desenvolvimento do indivíduo.

Palavras-chave

Hábitos alimentares; Jovens; Saúde.

Resumos

Incidência de lesões em praticantes de capoeira

Elizangela Matias de Souza¹; Joselino Assunção Coutinho²

¹ Docente da Faculdade Metropolitana; ² Discente da Faculdade Metropolitana.

Resumo

Introdução: A capoeira é considerada um dos esportes mais completos, por possibilitar benefícios ao corpo como flexibilidade, força muscular, condicionamento físico e cardiorrespiratório, dentre outros. Esses benefícios vão surgindo através do treinamento e das rodas, praticando-se o jogo que aprende-se nos treinos habituais. Sendo que os movimentos ou golpes exigem muito do corpo, principalmente das articulações, ligamentos e musculatura. Se forem executados de forma inadequada pode resultar em diversas lesões como distensões musculares, lesões ligamentares, luxações e até mesmo fraturas podendo ser de dois tipos abertas e fechadas. Considerando os treinamentos excessivos e muitas vezes, sem orientação adequada, podem ocasionar lesões traumáticas nos praticantes que podem abandonar a prática de forma definitiva ou temporariamente. **Objetivo:** O objetivo desta pesquisa foi identificar a incidência da ocorrência de lesões em praticantes de capoeira. **Método:** A pesquisa foi realizada em escolas Públicas que oferecem a modalidade de Capoeira. A amostra foi composta por 40 indivíduos e o instrumento de coleta de dados foi um questionário misto composto por 10(dez) questões. **Resultados:** O questionário foi aplicado na quadra e no horário das aulas na presença do professor de Capoeira. Os resultados mostraram que 55% dos alunos participam das aulas de Capoeira nos mesmos dias das aulas de Educação Física, porém em período oposto; da amostra pesquisada, 75,% é do

Gênero masculino e 25% feminino; 85% gostam da metodologia de ensino, porém 40% dos alunos sentem dores na realização dos movimentos durante as aulas; 100% dos investigados concordam que a Capoeira está diretamente relacionada com a qualidade de vida, mas somente 52,5% admitem ter uma alimentação saudável; 32,% apresentam dificuldades nas aulas, mas 47% dos praticantes já sofreram alguma lesão decorrente dos treinos de capoeira. As lesões mais frequentes são dos membros inferiores, no joelho e tornozelo. Dos 19 acometidos por alguma lesão, 16 foram alunos do sexo masculino e 3 do feminino, respectivamente 53,33% e 30%. **Conclusão:** É relevante o despertar para a importância da prevenção de lesões em atividades desportivas, e em especial a capoeira, visto a complexidade na execução dos movimentos e a não graduação da maioria dos professores de capoeira em Educação Física. Existe uma grande preocupação no aumento epidemiológico de lesões nos praticantes são decorrentes da prática intensiva dos membros superiores e inferiores que trabalham em conjunto, sendo de suma importância à prevenção para não haver porvindouras lesões. Os dados discutidos neste trabalho apontam para necessidade de formação acadêmica dos profissionais envolvidos com o ensino da capoeira na escola. Outro aspecto a ser respeitado são os princípios biomecânicos e fisiológicos dos movimentos da modalidade.

Palavras-chave

Lesões; Capoeira; Educação Física.

Promoção da Saúde

Informatização de questionário no estudo dos níveis de estresse de estudantes do ensino básico, técnico e tecnológico

Waleska Juracy Araújo de Lima¹; Fernanda Lima e Silva²; Iranira Geminiano de Melo¹; Maria Enísia Soares de Souza¹; Célio José Borges³

¹ Discente do Instituto Federal de Educação - IFRO; ² Docente do Instituto Federal de Educação - IFRO; ³ Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

Estresse é uma resposta biológica a um fator estressor. Apesar do mal-estar que a palavra “estresse” desencadeia, essa resposta biológica auxiliou na sobrevivência da espécie humana, pois permite resposta rápida à causa, seja um predador, prazos curtos para executar uma tarefa ou complicações no geral. O corpo “responde” ao estressor com elevação da pressão arterial, taquicardia, hiperventilação, supressão de mecanismos imunológicos, diminuição do apetite dentre outras manifestações. Embora o nível da resposta varie de acordo com o potencial do estressor, estar sob estresse, por um longo período de tempo, é prejudicial à saúde, podendo causar depressão, coping, ansiedade, doenças cardíacas ou do estômago. Adolescentes, ao contrário do que muitos acreditam, são vulneráveis ao estresse. Nessa fase, o corpo passa por mudanças físicas e químicas, há pressão da sociedade para que o adolescente se comporte de uma determinada maneira, há cobrança da escola, dos pais, dos amigos, do próprio adolescente, e seus corpos “respondem” a

isso, como ocorre com os adultos, de modo variado (SILBERG et al., 1999; BAUER, 2002; MARGIS et al, 2003; NAHAS, 2013). O objetivo deste estudo foi informatizar uma ferramenta de avaliação de níveis de estresse, utilizando um questionário digital, adaptado de Nahas (2013), a partir dos resultados, os professores poderão desenvolver estratégias para sensibilizar os alunos a adotarem hábitos de vida mais saudáveis. O questionário possui dez questões, cujas respostas possuem pontuações entre 1 e 4 pontos. Após a confirmação do envio das respostas, o aluno verifica a pontuação marcada. Abaixo de 15 pontos, significa que o aluno está vulnerável a estresse. Entre 15 e 25 pontos, precisa reavaliar como lida com certas situações. Acima de 25 pontos, não está sob estresse constante. Desse modo, a ferramenta digital tem ainda caráter educativo, visando sensibilizar os participantes da pesquisa à adoção de um estilo de vida com controle dos agentes estressores.

Palavras-chave

Estresse; Saúde; Adolescentes.

Resumos

Jejum intermitente: benefícios e malefícios

Caroline Freitas

Discente do Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná

Resumo

Introdução - Objetiva-se apresentar os efeitos positivos e negativos no organismo dos praticantes do Jejum Intermitente e qual a sua eficácia quanto dieta de perda de peso rápido. **Metodologia** - Utilizou-se a pesquisa bibliográfica, os artigos estão entre os anos de 2004 a 2016, e utilizando o Google acadêmico como base de dados. **Resultado** - Jejum intermitente se tornou popular entre atletas e pessoas que desejam perder peso de forma rápida. Consiste em intervalos sem comer, de 16 horas a 24 horas, podendo ser realizado em dias alternados e com uma ou duas refeições entre esses intervalos. Os autores pesquisados que defendem esse jejum, relatam, a baixa significativa nos níveis de gordura corporal, e níveis hormonais aumentados de forma saudáveis (hormônios lipolíticos: testosterona, cortisol, glucagon, noradrenalina e GH) atuantes na melhoria do bem-estar, e na prevenção de doenças. Observa-se mudanças neurais, como uma baixa no desgaste cerebral, capacidade de manter o controle em situações estressantes, pois o jejum intermitente atua diretamente no sistema neural e no metabolismo. O corpo após o jejum entra em um processo de reparo celular fazendo com que as células removam as proteínas velhas que estão presentes no organismo, que futuramente podem ocasionar câncer. O jejum intermitente atua diretamente na

prevenção de doenças e no rejuvenescimento muscular, neural, linfócito e na perda da gordura corporal. Em contrapartida, este mesmo método de emagrecimento, pode estar associado a doenças como a bulimia e anorexia, por consistir em intervalos incessantes sem ingerir nenhum tipo de alimento. É equivocado consumir excessiva e desordenadamente carboidratos, gorduras saturadas e depois fazer jejum. Nas mulheres, esse equívoco, pode provocar distúrbios metabólicos, mudanças hormonais e irregularidades menstruais. Quando há um corte na principal refeição do dia, há à desconcentração, falta de equilíbrio e harmonia no próprio corpo. Pode causar dores abdominais, cefaleia e náuseas. Nessas duas vertentes benéficas e malélicas, nota-se a importância indispensável da informação, não podendo desta forma se atentar somente a um padrão específico de alimentação ou falta da mesma, e sim comendo saudavelmente. **Conclusão**- Conclui-se por meio deste estudo que o jejum intermitente é uma dieta que tem sido utilizada para conter benefícios diretos ao corpo humano, como citados anteriormente, apesar de em nossa pesquisa haver 2 artigos que contradizem a prática, devemos levar em consideração que o ato de jejuar sempre foi utilizado desde os primórdios, a grande diferença hoje é a questão da informação.

Palavras-chave

Jejum; Intermitente; Dieta.

Promoção da Saúde

Índice de Massa Corporal (IMC) de idosas frequentadoras do centro de convivência do idoso do município de Porto Velho/RO

Renan Gouvea Luiz

Discente da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: O excesso de gordura corporal representa um importante fator de risco para as doenças crônico-degenerativas, especialmente as cardiovasculares e metabólicas, tais como hipertensão e diabetes, por exemplo. Considerando envelhecimento biológico como processo que aumenta as chances do desenvolvimento dessas patologias, devido as modificações teciduais e sistêmicas associadas a idade, a manutenção do peso de corporal adequada na terceira idade deve ser observada tanto pelos idosos quanto pelos profissionais que com eles atuam. O presente estudo teve como objetivo avaliar a frequência de obesidade entre idosas frequentadoras do centro de convivência do idoso (CCI) da cidade Porto Velho. **Métodos:** participaram da pesquisa 23 mulheres (68,73 ± 5,19 anos), frequentadoras do CCI. A presença da obesidade foi determinada pelo valor do índice de massa corporal (IMC), calculado mediante divisão de peso corporal total pela estatura ao quadrado [IMC = peso (em kg) / (em metros)²]. As idosas foram classificadas como baixo peso, eutróficas e obesas segundo os seguintes valores sugeridos por Moraes (2008): baixo

peso – baixo de 22 kg/m²; eutróficas – 22 a 27 kg/m²; sobrepesadas – acima de 27 kg/m². A estatura e o peso foram medidos com as voluntárias descalças e com roupas leves. A primeira foi medida em metros, utilizando-se fita métrica com precisão de 0,1 centímetros fixada na parede. Para a realização da medida as voluntárias posicionavam-se de costas para a parede com os calcanhares, glúteos, costas e cabeça em contato com a mesma. O peso foi medido em balança digital com divisão por 100g devidamente calibrado. Os dados foram analisados quantitativamente por meio de estatísticas descritivas. Após o cálculo do valor IMC pela equação matemática apresentada anteriormente foi calculada a frequência de idosos em cada um das três categorias de IMC. **Resultados:** A média e o desvio-padrão do IMC foram 28,25 e 3,98 kg/m². Apenas uma idosa (4,34 %) apresentou baixo peso (IMC < 22 kg/m²); 34,78 % (n=8) apresentaram peso normal/eutrofia (IMC: 22 a 27 kg/m²); e 60,87 % (n=14) das idosas apresentaram sobrepeso (IMC > 27 kg/m²). **Conclusões:** Apenas um terço das idosas avaliadas apresentaram peso normal, e quase dois terços apresentaram sobrepeso.

Palavras-chave

Idosos; Obesidade; IMC; Capacidade funcional.

Resumos

Nível de saúde em acadêmicos de educação física do plano nacional de formação dos professores da educação básica de Rondônia

Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves¹; Luiz Oliveira Silvano²; Adriana Leal da Silva²; Everton Gonçalves Macedo²

¹ Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR; ² Discente do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

No conceito contemporâneo de saúde o estilo de vida individual tem recebido uma importância destacada. E, dependendo das características do estilo de vida individual (positivo ou negativo), este, pode afetar as pessoas, inclusive, nas suas atividades laborais. Uma classe que se tem verificado um número expressivo de afastamento por problemas de saúde, é a dos professores. No Brasil, os professores da Educação Básica tem em sua atuação uma responsabilidade abrangente na formação geral do educando. Entretanto para sua sobrevivência necessitam de incrementar suas cargas de trabalho, que diminui o seu tempo de descanso e aprimoramento profissional, fazendo com que seu estilo de vida se torne inadequado, podendo ter reflexos negativos na sua saúde. O objetivo desse trabalho foi analisar o nível saúde de Acadêmicos de Educação Física participantes do plano nacional de formação dos professores da Educação Básica em Rondônia. A população do estudo foi de 28 professores e a amostra constituída de 18 indivíduos, sendo 7 (38,8%) do sexo masculino e 11 (61,2%) do sexo feminino. Para a coleta de dados sobre a saúde utilizou-se o questionário autoaplicável e validado “Perfil do estilo de vida Individual”

preconizado por Nahas (2003), que avalia os componentes do estilo de vida como: atividade física, alimentação, stress, relacionamentos e comportamentos preventivos, e classifica cada um conforme pontuação, para fins educativos: de 0 a 6 pontos – ALERTA; de 7 a 12 pontos – PODE MELHORAR e de 13 a 18 pontos – VÁ EM FRENTE. Para os dados utilizou-se a estatística descritiva-percentual (%). Os resultados mostraram as seguintes distribuições e classificações em seus componentes: atividade física 33,3%-alerta, 38,9%-pode melhorar e 27,8%-vá em frente; nutrição 22,2%-alerta, 44,5%-pode melhorar e 33,3%-vá em frente; stress 38,9%-alerta, 33,3%-pode melhorar e 27,8%-vá em frente; relacionamentos 5,6%-alerta, 22,2%-pode melhorar e 72,2%-vá em frente; comportamento preventivo 11,1%-alerta, 33,3%-pode melhorar e 55,6%-vá em frente. Conforme o resultado apresentado verifica-se que na população estudada ainda observa-se um grande número de indivíduos nas classificações inferiores o que se pode inferir um estilo de vida inadequado aumentando as possibilidades de adquirir algumas doenças da modernidade, como a hipertensão artéria sistêmica, obesidade e diabetes.

Palavras-chave

Nível de Saúde, Estilo de Vida, Professores do Ensino Básico

Promoção da Saúde

O estilo de vida de funcionários de uma escola de tempo integral do Município de Humaitá/AM

Luiz Clebson de Oliveira Silvano¹; Adriana Lúcia Leal da Silva¹; Elisângela de Oliveira Costa Pereira¹; Luis Gonzaga de Oliveira Gonçalves²

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR; ² Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Resumo

Com frequência, nos veículos de comunicação: jornais, revistas, publicações específicas, entre outros, temas relativos à alimentação adequada, sedentarismo, equilíbrio pessoal, gerenciamento de tempo, estresse, saúde cardiovascular, meio ambiente e relacionamento saudável, são abordados. O estilo de vida passou a ser um dos principais fatores que auxilia as pessoas na promoção da sua saúde. Dessa forma, um estilo de vida inadequado tem grande influência no desenvolvimento de doenças não transmissíveis como obesidade, cardiopatias, diabetes entre outras. O objetivo deste estudo foi analisar o perfil do estilo de vida de funcionários de uma escola de tempo integral da rede estadual de ensino do município de Humaitá/AM. A amostra foi composta de 32 funcionários, na faixa etária entre 26 a 62 anos, sendo 14 do sexo masculino e 21 do sexo feminino, residentes no município, localizado na Amazônia Ocidental. Para coleta de dados, utilizou-se um questionário validado chamado “Perfil do estilo de vida Individual” preconizado por Nahas (2003), que avalia os componentes do estilo de vida: atividade física, alimentação, stress, relacionamentos

e comportamentos preventivos, e classifica cada um conforme pontuação: de 0 a 6 pontos – ALERTA; de 7 a 12 pontos – PODE MELHORAR e de 13 a 18 pontos – VÁ EM FRENTE. Os principais resultados foram os seguintes: no componente “atividade física”, houve um índice de 31%, na classificação alerta; no componente “alimentação saudável”, na classificação pode melhorar 53%; no componente “vida equilibrada”, verificou-se que 50% da amostra estão na classificação vá em frente; e, no componente “relacionamento”, constatou-se que 78% dos trabalhadores pesquisados estão na classificação vá em frente; no componente “comportamento preventivo”, 38% se encontram na classificação alerta. Após análise dos resultados, pode-se inferir, que há uma tendência de um estilo de vida saudável pela maioria dos funcionários, entretanto, por haver um grande número de indivíduos da amostra em situação de riscos, um trabalho bem planejado no ambiente escolar, relacionado com a promoção da saúde, é uma necessidade para esta população.

Palavras-chave

Ambiente Escolar. Estilo de Vida. Promoção da Saúde.

Resumos

O método pilates associado ou não ao exercício cardiovascular como medicina preventiva: efeito de dezesseis semanas de treinamento

Almir Araújo Marques¹; Tatiane Roberta Buratti Nogueira²; Rafaela Ester Galisteu da Silva³; João Rafael Valentim-Silva⁴

¹ Graduado em Educação Física pelo Instituto Luterano de Ensino Superior de Porto Velho; ² Especialista em Fisiologia do Exercício e Personal Trainer pela Faculdade de Pimenta Bueno; ³ Docente do Instituto Luterano de Ensino Superior de Rondônia; ⁴ Docente da Universidade Federal de Rondônia e do Instituto Luterano de Ensino Superior de Porto Velho.

Resumo

Introdução: o método Pilates, criado em 1920 por Josef Pilates, tem como base o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. Contudo, o método promove pouca ou nenhuma adaptação no sistema cardiovascular necessitando de complementação necessitando-se de mais estudos para a compreensão dos efeitos dessa modalidade em diferentes aspectos da saúde humana justificando-se a proposta da presente investigação ao buscar identificar alternativas para essa finalidade, uma vez que possuem importante correlação com a qualidade e expectativa de vida. **Objetivos:** investigar se a associação de um treinamento cardiovascular às seções de Pilates modifica o condicionamento físico, a composição corporal e fatores não invasivos de risco cardiovascular comparando-se com duas metodologias tradicionais. **Metodologia:** um grupo voluntário de 45 indivíduos, de ambos os sexos, com média de idade de $35,56 \pm 10,81$ anos, massa corporal de $69,86 \pm 11,17$ kg, estatura de $163,75 \pm 7,23$ cm, foi dividido de maneira aleatória em três grupos de 15 sujeitos. Grupo experimental cardiovascular (GEC), grupo experimental (GE) e grupo controle (GC). Foi mensurada a circunferência da cintura, quadril, massa magra, gorda, estatura, resistência muscular localizada de membros superiores e tronco e a flexibilidade de membros inferiores, VO_2 máx, pressão arterial, composição corporal, potência muscular, frequência cardíaca em repouso. Calculou-se

o IMC e a relação cintura quadril (RCQ). Para o tratamento dos dados foi utilizada a ANOVA ONE WAY com teste posterior de Tukey e significância de 5% por meio do programa GraphPad Prism 5.0. **Resultados:** as medidas de determinação do risco cardiovascular, com exceção da relação RCQ, apresentaram melhora. GEC foi melhor que GC e GE e o GC foi melhor que o GE na composição corporal. Nas medidas determinantes do risco de acidente cardiovascular o GEC foi melhor que GE e GC. As medidas de desempenho físico, não apresentaram diferenças entre os grupos, porém todos os grupos apresentaram melhoras com exceção do VO_2 Máx que apresentou melhores resultados para GEC sobre GE e GC que não demonstraram diferença entre si. Acredita-se que relação cintura/quadril não tenha sofrido modificações em razão de tanto a medida da cintura quanto a do quadril tenham diminuído proporcionalmente. **Conclusões:** os dados aqui encontrados sugerem que o método Pilates associado ou não a um treinamento cardiovascular seja capaz de modificar positivamente a composição corporal, a circunferência, da cintura, a resistência muscular localizada. O grupo que praticou exercícios cardiovasculares apresentou melhores resultados no VO_2 Máx que os outros, embora todos tenham melhorado. Finalmente, o GE foi capaz de alterar todas as medidas menos a massa corporal total e a massa magra contrariando do esperado.

Palavras-chave

Pilates, Treinamento Cardiovascular, Adaptações Neuromusculares. Composição corporal.

Promoção da Saúde

Os níveis de ansiedade dos atletas de jiu-jítsu durante o período de competições

Lindomar dos Santos; Luciano Silva de Souza; Laura Gabriele Figueiredo Lopes

Discentes do curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia - UNIR.

Resumo

Introdução: Ansiedade é um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de uma situação desagradável ou perigosa. **Objetivo:** este artigo teve como objetivo mensurar os níveis de ansiedade nos atletas que praticam Jiu-Jítsu relacionado à faixa etária dos competidores avaliando os fatores que mais influenciam durante o período de competição. **MetodoS:** A amostra feita para analisar as médias de 45 atletas da modalidade, do município de Porto Velho-RO, divididos em dois grupos pela faixa etária, onde o grupo I contava com competidores de 15 a 30 anos, tirando a média aritmética de idade 22,3 anos sendo classificados na categoria adulto (18 a 29 anos) de acordo com CBJJ (confederação Brasileira de Jiu-

Jitsu) e o grupo II com os de 31 a 47 anos, média de idade 37,3, sendo classificados na categoria Sênior 1 (36 a 40 anos). Foi usada a Escala de Ansiedade Traço Competitiva, levando em conta somente as categorias, desconsiderando gênero sexual e tempo de prática da luta ou outros aspectos. **Resultados:** Após análise dos resultados, foi possível observar que alguns fatores de ansiedade pré-competição influenciam mais que outros. Assim, percebeu-se que há um grau maior de ansiedade no primeiro grupo, atletas da categoria adulta com o nível de ansiedade de 24,4. Enquanto o segundo grupo Sênior teve o nível de ansiedade de 22,3. **Conclusão:** os níveis de stress alteram na pré-competição, independente do grupo de atletas.

Palavras-chave

Ansiedade; Influência; Competição.

Resumos

Perfil antropométrico em escolares do sexo feminino da Cidade de Ariquemes/RO

Adilamara Valentim da Silva¹; João Rafael Valentim-Silva²

¹ Graduada em Educação Física Pela Faculdade de Educação e Meio Ambiente de Ariquemes; ² Docente do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Rondônia e do Instituto Luterano de Ensino Superior de Rondônia.

Resumo

Introdução: a avaliação da composição corporal pode representar um valioso instrumento para a determinação do crescimento, ganho de massa corporal, fatores associados à saúde e à prevalência de doenças em diferentes populações. Nesse contexto, tendo-se em vista o aumento acelerado do sobrepeso e obesidade em países desenvolvidos e em desenvolvimento e o fato dessas doenças estarem associadas a essas condições torna-se urgente o levantamento adequado do perfil antropométrico da população, em especial, de crianças e adolescentes acerca desses problemas, justificando a presente investigação.

Objetivo: identificar o perfil antropométrico de escolares do sexo feminino da cidade de Ariquemes. **Metodologia:** de um universo de 2891 alunos de duas escolas selecionou-se um grupo voluntário de 157 sujeitos do sexo feminino com média de idade de $15,57 \pm 1,54$ anos, $53,77 \pm 8,36$ kg de massa e $1,61 \pm 0,05$ m de altura. Utilizou-se um questionário contendo somente o nome e idade, estadiômetro com precisão de um milímetro, balança com precisão de 100g ambos da marca Welmy. Posteriormente o Índice de Massa Corporal (IMC) e o Índice de Adiposidade Corporal (IAC) foram calculados. Para

o tratamento estatístico foi utilizado a média e desvio padrão e ANOVA ONE WAY e teste posterior de Benferroni com significância de 0,05. **Resultados:** a massa corporal para os sujeitos de 14 anos de idade obtiveram média de $53,06 \pm 9,52$ kg, 15 anos $51,95 \pm 6,68$ anos, 16 anos $54,95 \pm 8,78$ kg, 17 anos $55,82 \pm 9,32$ kg e 18 anos $51,06 \pm 6,27$ kg. Para a estatura os sujeitos de 14 anos de idade obtiveram média de $1,57 \pm 0,58$ m, 15 anos média de $1,62 \pm 0,05$ m, 16 anos média de $1,61 \pm 0,04$, 17 anos média de $1,62 \pm 0,05$ e 18 anos média de $1,61 \pm 0,06$. Para a o IMC os sujeitos de 14 anos de idade obtiveram média de $21,27 \pm 3,25$ m, 15 anos média de $19,74 \pm 2,36$ m, 16 anos média de $21,02 \pm 3,11$, 17 anos média de $21,23 \pm 3,39$ e 18 anos média de $19,52 \pm 2,30$. O IAC dos 14 anos de idade obtiveram média de $38,04 \pm 3,52\%$, 15 anos média de $38,82 \pm 4,03\%$, 16 anos média de $39,19 \pm 4,32$, 17 anos média de $37,38 \pm 2,62$ e 18 média de $37,63 \pm 8,19$. **Conclusões:** considerando o equilíbrio dos valores dos resultados, neste estudo as voluntárias das duas escolas públicas parecem adequados segundo as referências da Organização Mundial de Saúde especialmente se forem comparadas com dados de outros estudos em diferentes populações.

Palavras-chave

Avaliação Física; Cineantropometria; Atividade Física e Saúde; Perfil Antropométrico.

Promoção da Saúde

Perfil antropométrico dos escolares do sexo masculino do Ensino Médio de Ariquemes/RO

Maiara Magali Alves Nascimento¹; João Rafael Valentim-Silva²

¹ Graduada em Educação Física pela Faculdade de Educação e Meio ambiente de Ariquemes; ² Docente da Universidade Federal de Rondônia e do Instituto Luterano de Educação Superior de Porto Velho.

Resumo

Introdução: o sedentarismo e a obesidade têm se tornando um dos maiores desafios do ponto de vista da saúde pública no mundo sugerindo a necessidade de monitoramento da escalada do acúmulo de gordura corporal em crianças, adolescentes e adultos. Este fato vem direcionando políticas públicas para o controle dessa condição geralmente associada com diversas doenças que apresentam alto índice de mortalidade, aumento do ônus aos cofres públicos, diminuição da produtividade do trabalhador, dentre outros malefícios à saúde e à sociedade, fato que reveste de importância e justifica a presente investigação em razão da escassez de dados sobre o assunto no estado de Rondônia. **Objetivo:** identificar o perfil antropométrico de escolares da cidade de Ariquemes-RO. **Método:** de um universo de 2891 alunos de duas escolas da rede pública de Ariquemes Rondônia, selecionou-se um grupo de 238 voluntários devidamente matriculados em escolas do ensino fundamental e médio de Ariquemes entre 14 a 18 anos de ambos os sexos. Para efeito do presente estudo somente os participantes do sexo masculino composto por (n=84) com média de idade de $15,62 \pm 1,07$ anos, $60,45 \pm 9,40$ kg e $1,70 \pm 0,07$ m de altura. Foi utilizada uma balança da marca Welmy, fita antropométrica

e estadiômetro da marca Sany para a obtenção dos dados. Em seguida foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) e o Índice de Adiposidade Corporal (IAC). O tratamento estatístico foi realizado por meio da ANOVA ONE-WAY e teste posterior de Benferroni com sensibilidade de 5%. **Resultados:** a massa corporal dos sujeitos de 14 anos de idade obteve média de $53,2 \pm 6,88$ kg, 15 anos $53,75 \pm 12,24$, 16 anos $64,3 \pm 8,9$ kg, 17 anos $57,75 \pm 5,95$ kg e 18 anos $60,7 \pm 7,14$ kg. A estatura dos sujeitos de 14 anos de idade obteve média de $1,62 \pm 0,06$ m, 15 anos média de $1,70 \pm 0,07$ m, 16 anos média de $1,72 \pm 0,06$, 17 anos média de $1,72 \pm 0,05$ e 18 anos média de $1,75 \pm 0,06$. O IMC dos sujeitos de 14 anos de idade obteve média de $20,23 \pm 1,98$ m, 15 anos média de $20,31 \pm 2,9$ m, 16 anos média de $21,68 \pm 2,83$, 17 anos média de $19,32 \pm 1,71$ e 18 anos média de $18,38 \pm 1,67$. O IAC dos sujeitos de 14 anos de idade obteve média de $38,47 \pm 3,57\%$, 15 anos média de $38,72 \pm 3,09\%$, 16 anos média de $39,12 \pm 4,21$, 17 anos média de $37,92 \pm 2,21\%$ e 18 anos média de $37,63 \pm 8,19\%$. **Conclusões:** embora para o IMC a amostra não apresente massa corporal em desacordo com a sua altura, o IAC demonstra percentual de gordura acima do desejável sugerindo tendência ao sobrepeso.

Palavras-chave

Antropometria; Obesidade; Escolares; Educação Física Escolar.

Resumos

Prevenção da obesidade na escola: desafios para os professores de educação física nos anos iniciais do ensino fundamental

Auricélia Abreu Silva¹; José Pinheiro Velozo²; Elizângela de Souza Velho¹

¹ Graduado em Educação Física Pela Faculdade Metropolitana; ² Docente do curso de Educação Física Pela Faculdade Metropolitana

Resumo

Introdução: O desenvolvimento de estratégias de promoção da saúde tem sido discutido em inúmeros estudos, tendo em vista o número crescente de doenças crônicas degenerativas advindas da presença de hábitos de vida negativos na população que são provenientes da alimentação inadequada e sedentarismo. Nesta vertente, a escola tem sido apontada pelas políticas e programas do Ministério da Saúde como sendo o local mais propício para o desenvolvimento de estratégias de educação em saúde. Entretanto, observam-se ainda lacunas quanto ao processo de Educação em Saúde na escola, principalmente no que se refere às aulas de Educação Física. **Objetivo:** analisar junto aos professores de Educação Física, pertencentes à rede estadual de ensino da cidade de Porto Velho - RO, o processo de ensino aprendizagem de conteúdos relacionados à promoção da saúde e os desafios para a prevenção da obesidade nos anos iniciais do ensino fundamental. **Método:** trata-se de uma pesquisa do tipo descritiva com abordagem quantitativa com 05 (cinco) professores de Educação Física, lotados em três escolas da rede estadual de ensino da cidade de Porto Velho. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética e aprovada. Utilizou-se como instrumento de coleta de dados, um questionário estruturado com 11 perguntas mistas. Para análise de dados utilizou-se a estatística descritiva percentual

e os resultados foram organizados e apresentados em gráficos. **Resultados:** observou-se que quanto à inserção e desenvolvimento dos conteúdos relacionados à prevenção da obesidade, que os professores de Educação Física trabalham os conteúdos de forma teórica e prática e que a aceitação dos alunos mostra resistência, pois querem aulas relacionadas ao esporte; quanto às estratégias utilizadas e desafios para atendimento ao aluno com indicativo de obesidade, os professores se preocupam em respeitá-los em suas limitações ou problemas de saúde que porventura tenham, entretanto, encontram dificuldades na execução dos movimentos corporais e mostram-se receosos com relação aos demais colegas. **Considerações finais:** a partir da pesquisa foi possível constatar como maior desafio para professores, à desvinculação da ideia que os alunos têm sobre a Educação Física e a prática esportiva, e oferecer conteúdos e/ou atividades diversificadas que contemplem a prevenção da obesidade. Em síntese, espera-se que esta pesquisa possa contribuir na elaboração de programas relacionados à promoção de saúde e adoção de hábitos saudáveis na escola, bem como possa servir como subsídio teórico e prático para o aprofundamento de estudos relacionados ao processo de ensino e aprendizagem dos conteúdos e atuação do profissional de Educação Física.

Palavras-chave

Educação Física; Professor; Promoção da Saúde; Obesidade.

Promoção da Saúde

Qualidade de vida dos idosos cadastrados no programa hiperdia de uma unidade básica de saúde no Município de Cacoal

Diogo Mariano Hildefonso; Felipe Vitali Lorensini; João Batista Vieira Lopes; Leonemar Bittencourt De Medeiros; Marcia Regina Moreira Rigon; Wellington Nascimento Moura

Mestrandos em Ciências da Saúde pela Faculdade Integrada de Goiás - FIG

Resumo

Introdução: estudo de campo de caráter descritivo, transversal, quantitativo, com 58 idosos, com o objetivo de identificar os níveis e a percepção de qualidade de vida entre os idosos cadastrados no programa de hiperdia no município de Cacoal - ro. Foram entrevistados na unidade 58 idosos entre 60 e 86 anos de idade, sendo coletadas informações sobre sexo, idade, nível de escolaridade, estado civil e auto-avaliação da saúde e utilizado os instrumentos WHOQOL-BREF E WHOQOL-OLD da organização mundial da saúde para avaliar a qualidade de vida. Dos idosos entrevistados, houve predominância do sexo feminino. A faixa etária com maior número de idosos é de 60 a 64 anos, o analfabetismo 24 (41,5%) e a maior porcentagem quanto à escolaridade foi de idosos com ensino

fundamental incompleto de 31(53,4%). Quanto ao estado civil 34 (58,6%) são casados, 19 (32,8%) viúvos e 5 (8,6%) separados. A renda mensal da maioria é de 1 a 2 salários mínimos 46 (79,3%). Em relação à limitação física 12 (20,7%) responderam que sim e 46 (79,3%) responderam que não. No whoqol-bref constatou que o nível de satisfação com a qualidade de vida encontrada para o domínio físico psicológico e ambiental foi médio, enquanto o domínio social apresentou o nível de satisfação alto. No whoqol-old apresenta o menor escore para as facetas autonomias e participação social com média de 3,5 e o maior escore morte e intimidade 3,9. A qualidade de vida entre a maioria dos idosos entrevistados apresenta um nível satisfatório.

Palavras-chave

Idoso; Hiperdia; Qualidade de vida.

Resumos

Relação cintura-estatura de universitários de educação física de uma Universidade Pública do Amazonas

Alex Barreto de Lima¹; Myrian Abecassis Faber¹; Rafaela Pinheiro de Lima¹; Luiz Clebson de Oliveira Silvano¹; Daniel Xavier da Costa²

¹ Docente da Universidade Estadual do Amazonas UEA; ² Discente da Universidade Estadual do Amazonas UEA.

Resumo

Introdução: Prevalência de obesidade no Brasil está progressivamente aumentando. Em obesos a concentração de gordura na região abdominal é um marcador preditivo de futuros agravos à saúde. Dentre os indicadores de adiposidade central, a razão cintura-estatura (RCE) tem se mostrado mais sensível na predição de futuros riscos à saúde do que a circunferência da cintura isolada. **Objetivo:** O objetivo do trabalho foi avaliar a relação cintura-estatura (RCE) de universitários de Educação Física de uma universidade pública no Amazonas, distribuindo os resultados de acordo com as classificações de risco. **Métodos:** Participaram do estudo 93 ($24,75 \pm 4,62$ anos) universitários regularmente matriculado no curso de Educação Física, sendo 38 mulheres ($24,08 \pm 4,61$ anos) e 55 homens ($25,22 \pm 4,61$ anos). Os voluntários foram recrutados através

de convite, em abordagem pessoal, e aceitaram de forma livre e espontânea a participação no estudo. A devolutiva dos resultados individuais foi entregue no momento da avaliação, acompanhada de breve explicação. A RCE foi obtida pela divisão da cintura (cm) pela estatura (cm). O valor considerado como ponte de corte para classificação de alto risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares e metabólicas foi $RCE > 0,50$. **Resultados:** O estudo revelou que mais da metade da amostra apresentou RCE em valores de baixo risco. O alto risco é maior entre os homens (24%) em relação a mulheres (8%). **Conclusão:** Mais da metade da amostra apresentou valores de RCE em baixo risco, sendo que as mulheres tendem a apresentar valores menores que os homens.

Palavras-chave

Relação Cintura-quadril; Obesidade; % de Gordura.

Promoção da Saúde

Risco cardiometabólico dos funcionários da Escola de Ensino Fundamental Raimundo Gomes de Oliveira

Beatriz Oliveira Ferreira¹; Patrícia de Andrade Bomfim¹; Carlos Roberto Teixeira Ferreira²

¹ Discente da Universidade Federal do Acre - UFAC; ² Docente da Universidade Federal do Acre - UFAC

Resumo

Introdução: A obesidade é uma doença com múltiplas alterações fisiopatológicas e representa um sério problema de saúde pública. Tem sido associada ao desenvolvimento de várias comorbidades, incluindo as doenças cardiovasculares, o diabetes tipo 2, a síndrome metabólica. Estudos epidemiológicos têm demonstrado que o estilo de vida sedentário associado à alta ingestão calórica e dietas ricas em gorduras são fortes determinantes no desenvolvimento da obesidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), outros fatores contribuem para o desenvolvimento da obesidade; entre eles, estão as diferenças entre os grupos étnicos e os fatores genéticos. **Objetivo:** Verificar o risco de doenças cardiometabólicas dos funcionários da Escola de Ensino Fundamental Raimundo Gomes de Oliveira. **Metodologia:** Estudo de corte transversal, 74 funcionários de ambos os sexos da Escola de Ensino Fundamental da Escola Raimundo Gomes de Oliveira. Utilizou-se

um questionário semi-estruturado, contendo 14 perguntas subjetivas. O instrumento utilizado para verificar a pressão arterial sistêmica foi o aparelho de pressão arterial digital da marca OMRON®, uma balança digital da marca ACTLIFE®, com capacidade de 200Kg e de divisão de 100g. A circunferência abdominal foi medida através de uma fita métrica antropométrica de 2m com ponto de corte para risco de obesidade abdominal para o sexo masculino $\geq 108\text{cm}$ e $\geq 88\text{cm}$ para o sexo feminino. **Resultados:** Os resultados indicaram que a maioria das mulheres (85,1%) dos pesquisados estão em risco das doenças cardiometabólicas. Os homens representaram 14,9% dos participantes deste estudo. **Conclusão:** Conclui-se que o índice de doenças cardiometabólicas foi maior entre as mulheres pesquisadas. Mais estudos deveriam ser feitos para corroborar com os achados dessa pesquisa.

Palavras-chave

Obesidade; Circunferência Abdominal; Escola.

Resumos

Sensibilidade e especificidade da idade da menarca conforme os critérios de classificação do índice de massa corporal e percentual de gordura pela bioimpedância tetrapolar

Ivanice Fernandes Barcellos Gemelli¹; Walesca Ferraz Agostini¹; Mariana Benvenuto de Almeida²; Maria Eloah Cremenese Leca²; Josivana Pontes dos Santos²; Edson Dos Santos Farias³

¹ Docente da Universidade Federal de Rondônia - Departamento de Medicina; ² Discente da Universidade Federal de Rondônia - Departamento de Medicina; ³ Docente da Universidade Federal de Rondônia - Departamento de Educação Física

Resumo

Introdução: A adolescência representa um período crítico em relação ao excesso de peso corporal, devido ao rápido crescimento linear, alterações hormonais, cognitivas e emocionais, que podem influenciar a quantidade de gordura corporal. **Objetivo:** descrever a prevalência de excesso de peso e gordura corporal conforme os critérios de classificação do índice de massa corporal (zIMC) e percentual de gordura (%G) pela bioimpedância tetrapolar e suas respectivas sensibilidade e especificidade durante o período da puberdade. **Método:** Foi um estudo descritivo transversal realizado com 727 meninas adolescentes, com média de idade $11,52 \pm 1,35$, divididas em três grupos precoce ($10,48 \pm 0,77$), estável ($12,39 \pm 0,50$) e tardia ($14,27 \pm 0,51$) anos. Foi utilizada uma técnica amostral estratificada proporcional aleatória randomizada simples. O percentual de gordura estimado a partir da bioimpedância tetrapolar ($\geq 30\%$ feminino) foi utilizado como critério padrão-ouro para determinar a sensibilidade e especificidade dos critérios de classificação do zIMC (≥ 1). **Resultados:** o zIMC e %G em relação a idade da menarca, resultou numa prevalência de excesso de

peso e gordura maior no grupo precoce ($p < 0,05$). Analisando os dados, conforme o critério de classificação de excesso de peso e gordura pelo IMC e %G, observou-se que como critério o IMC apresentou melhor sensibilidade (66%), especificidade (53,2%), porém com menor valor preditivo positivo comparado ao %G, 28,34% e 44,29%, respectivamente. **Conclusão:** Para a idade da menarca, o zIMC apresentou maior eficiência em prever o número de adolescentes com excesso de peso pelo IMC que realmente estejam acima da faixa de normalidade de peso total para a idade, bem como na ausência do excesso de peso pelo IMC, estes realmente estarão na faixa de normalidade de peso. Por outro lado, conclui-se também que pelo %G, uma vez evidenciado o excesso de gordura corporal, a probabilidade real de existir um percentual patológico é maior do que pelo IMC. Portanto, ambos apresentam relevância na utilização para avaliação de composição corporal, porém a observação detalhada se faz necessária para que não ocorram enganos no diagnóstico de sobrepeso e obesidade nos adolescentes.

Palavras-chave

Adolescentes; Índice de Massa Corporal; Percentual de gordura corporal; Menarca.

Simpósio Nordestino de Atividade Física e Saúde

9 a 11 de Junho de 2016

Caruaru | PE | Brasil

Comissão Organizadora

Dr. Wallacy Feitosaro - ASCES
Presidente

Dr. Luciano Leonidio - ASCES
Dr. Marcelo Tavares Viana - ASCES
Dr. Mauro Virgílio Gomes de Barros - UPE
/ SBAFS

Comissão Científica

Clarice Martins
Breno Quintella Farah
Andre Luiz Torres Piraua
Antonio José de Lima Neto
Ferdinando Oliveira Carvalho
Flávio Renato Barros da Guarda
Jorge Bezerra

José Cazuya de Farias Júnior
Juarez Vieira do Nascimento
Lisandra Maria Konrad
Luciano Leonideo
Maria Cecília Marinho
Nayana Pinheiro
Rafael Miranda Tassitano
Rafaela Niels
Shirlaine Marques F. Nunes
Willian Serrano Smethrust
Luciano Machado de Oliveira
Francisco Santos
Roberto Jerônimo
Roberta Granville
Marcelo Tavares Viana
Thiago Seixas
Humberto Gomes

Realização

Faculdade Asces
Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde



Apoio

Facepe – Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia de Pernambuco
Capes – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior



Sumário

A ludicidade na inclusão de alunos com deficiência no ensino regular.....	379	Objetivos dos praticantes quanto ao treinamento resistido da Academia Escola da Universidade Regional do Cariri- URCA.....	391
Albuquerque, J. H. G.; Albuquerque, L.M.C.; Santos, M. A. C. B. Santos, L. D		Fulgêncio, Guilherme Téo de Sá; Sousa, Lucas Eduardo Nazário de; Pinheiro, Cícera Naiane Oliveira; Oliveira, Jackeline Matias; Silva, Simonete Pereira da Silva, Hudday Mendes da	
Influência parental no estilo de vida dos filhos: qual a relação com a obesidade infantil?.....	380	Aspectos funcionais de praticantes de treinamento resistido na Academia Escola da Universidade Regional do Cariri-URCA.....	392
Gonçalves, W.S.F.; Perez, M.C. Viana, M.T.		Sousa, Lucas Eduardo Nazário de; Pinheiro, Cícera Naiane Oliveira; Fulgêncio, Guilherme Téo de Sá; Oliveira, Jackeline Matias; Silva, Simonete Pereira da Silva, Hudday Mendes da	
A importância das atividades físicas em pacientes portadores de Lúpus Eritematoso Sistêmico.....	381	Permanência de participantes para doenças osteoarticulares em programa comunitário de atividade física de uma capital do nordeste brasileiro.....	393
Silva, G. C.; Almeida Jr, J. R.; Almeida, D.M.X.; Batista, H.F.A.; Oliveira, A.F.F. Albuquerque, A.A.		Cristiane Kelly Aquino dos Santos; Glauber Rocha Monteiro Roberto Jeronimo dos Santos Silva	
Análise dos efeitos crônicos do treinamento com pesos realizado em superfícies instáveis: uma revisão sistemática.....	382	Uso dos exergames como ferramenta para redução das variáveis da massa corporal.....	394
Batista, G.A; Tôrres, S.B; Oliveira, L.M.F.T Pirauá, A.L.T		Gomes, K. R.	
Efeito da intensidade do treinamento com pesos em superfície instável na atividade eletromiográfica: uma revisão sistemática.....	383	Correlações entre taxas de alteração das respostas afetivas e perceptivas em diferentes intensidades de esforço.....	395
Tôrres, S.B.; Batista, G.A.; Da Silva, B.H.; Da Silva, H.J.G.; Oliveira, L.M.F.T. Pirauá, A.L.T.		Santos, V. M. E.; Jesus, R. S.; Lisboa, J. G. L.; Lemos, L. S. Ribeiro, L. F. P.	
O mercado do lazer em Caruaru.....	384	Percepção subjetiva de esforço da sessão e negligência da duração.....	396
Da Silva, Danielle O. N. BRITO, Nathalie A.		Lisboa, J. G. L.; Jesus, R. S.; Santos, V. M. E.; Lemos, L. S. Ribeiro, L. F. P.	
Avaliação pelo modelo RE-AIM de programas de mudança de comportamento para atividade física e alimentação saudável: uma revisão sistemática.....	385	Respostas perceptivas agudas e percepção subjetiva de esforço da sessão em diferentes intensidades.....	397
Silva, M. C.; Tomicki, C.; Konrad, L. M.; Almeida, F. A. M. Benedetti, T. R. B		Jesus, Raille Silva de; Lisboa, João Gilberto Lopes; Silva, Flavio Jesus da; Morais, Larissa Lemos; Santos, Vinicius Moura Eça Ribeiro, Luiz Fernando Paulino	
Efeitos da atividade física na marcha do idoso: uma revisão de literatura.....	386	Qualidade de vida em universitários: um estudo de caso em estudantes de educação física e enfermagem.....	398
Ailton,J.D.S.J; José,PG.S Albuquerque,A.A		Abreu, PCS; Vieira, SMA; Souza, EA; Alves, FR; Rocha, FF Braga, ESB	
Efeitos do exercício físico para os indivíduos com anemia falciforme: uma revisão sistemática.....	387	Prevalência de lesões musculoesque-léticas em triatletas.....	399
Ribeiro, J.B.; Gomes, A.Y.T.; Souza, F.F.S.; Carvalho, J.J.C.; Pirauá, A.L.T. , Oliveira, L.M.F.T. ,		Luana dos Santos Silva Gilberto Moreira Santos Junior	
Aplicação da versão traduzida do Questionário Global de Atividade Física (GPAQ) em idosos: reprodutibilidade teste-reteste.....	388	Prática de atividade física e fatores relacionados em escolares do ensino médio de Fortaleza, Nordeste do Brasil.....	400
Ferreira, D. S.; Santos, J. M. ; Tassitano, R. M. ; Smethurst, W. S.		Braga, ESB; Alves, FR; Souza, EA; Abreu, PCS Vieira, SMA	
Domínio social e meio ambiente da qualidade de vida em adolescentes de Fortaleza, Nordeste do Brasil.....	389	Avaliação da satisfação dos usuários do SUS no Município de São Caetano-PE.....	401
Abreu, PCS; Noltevir, ML; Souza, EA; Alves, FR; Vieira, SMA Rocha, FF		Brito, L.f.a.; Paiva, S.; Stenia, P.; Ramos, O.J.L.; Elias, L.s. Pereira, D.d.	
Perfil antropométrico de participantes da Academia Escola da Universidade Regional do Cariri-URCA.....	390	Programa Vamos: percepção dos participantes para a mudança do comportamento.....	402
Oliveira, Jackeline Matias ¹ ; Pinheiro, Cícera Naiane Oliveira ¹ ; Fulgêncio, Guilherme Téo de Sá ¹ ; Sousa, Lucas Eduardo Nazário de ¹ ; Silva, Simonete Pereira da ¹ ; Silva, Hudday Mendes da ^{1,2} ;		Tonosaki, L. M. D.; Konrad, L. M.; Tomicki, C.; Santos, CES; Manta, SW. Benedetti, T. R. B.	

Perfil antropométrico e fatores de risco cardiovascular de pacientes com HIV participantes da Academia Qualivida em parceria com o Programa Academia da Cidade.....	403	Associação entre prática de atividade física, comportamento sedentário, excesso de peso no sono em adolescentes.....	414
Brito, B.S.; Albuquerque, F.I. Correia, M.A.		Souza Neto, J. M.; Prazeres Filho, A; Barbosa, A. O.; Costa, F.F. Farias Júnior, J. C.	
Qualidade de vida de um grupo de idosos que praticam atividades físicas no Município de Alagoinhas-BA.....	404	Quantitativo de aulas de educação física e prática esportiva relatada por adolescentes de uma escola de referência em Olinda-PE.....	415
Silva, S. A.; Scher, L. M.L.		Silva, A.O.; Silva, B.R.V.S.; Baad, V.M.; Colares, V; Franca, C.B.F.S.	
Acessibilidade para pessoas com deficiência em programas e intervenções para promoção da atividade física na atenção básica da saúde.....	405	Formação inicial em educação física voltada para a saúde.....	416
Scher, L. M.L.; Santos, S. J; Wanderley Jr, R. S; Silva, C.R.M; Lemos, E. C. Barros, M.V.G.		Andréia Fontenele Sampaio; Maria Luci Esteves Santiago; Léo Barbosa Nepomuceno Alex Soares Marreiros Ferraz	
A prática da avaliação física nas escolas de Ensino Fundamental II da Rede Estadual de Ensino de Embu das Artes - SP.....	406	Intensidade e volume do exercício isométrico com handgrip não alteram as respostas agudas da pressão arterial em jovens saudáveis.....	417
Ferreira, Bruno Holanda; Morais, Milena Pedro de; Freire, Gilberto Martins; Souza, Janísio Xavier; Rodrigues, Graciele Massoli		Silva, I.M; Sobrinho, M.F.L; Oliveira, L.M.F.T; Pirauá, A.L.T Farah, B.Q	
Fatores parentais são preditores da mudanças do padrão de atividade física em crianças da fase pré-escolar a fase escolar?.....	407	Participação nas aulas de educação física e percepção de saúde em adolescentes de Recife..	418
Wanderley Jr., R.S.; Hardman, C.M.; Oliveira, E.S.A.; Barros, S.S.H.; Soares, F.C. Barros, M.V.G.		Santos, T.P; Santos, I, N. ; Araujo, B,G,S ; Tassitano, R.M Tenório, M,C,M	
Conhecimento dos profissionais sobre promoção da atividade física para idosos na Atenção Básica à Saúde do Estado de Pernambuco.....	408	Tempo de tela, percepção de saúde e fatores associados em adolescentes de Recife.....	419
Bastos, L.L.A.G.; Lemos, E.C.; Aros, L.J.L.; Smethurst, W.S; Silva, C.R.M. Barros, M.V.G.		Santos, I.N; Santos, T.P; Araújo, B.G.S.; Tassitano, R.M. Tenório, M.C.M.	
Relação entre tempo de doença de indivíduos com HIV/AIDS e nível de atividade física como marcador de saúde.....	409	Territorialização em saúde no Município de Porção-PE.....	420
Bastos, L.L.A.G.; Silva, F.C.F; Lemos, E.C. Leite, S.T.		Ferraz, J. M. A.; Nogueira, E. R. A.; Brito, L. F. A.; Elias, L. S.; Pereira, D. D. Silva, J. E. S.	
Avaliação da flexibilidade em alunos do Ensino Fundamental II da Rede Municipal de Ensino de Embu das Artes - SP.....	410	Nível de atividade física, atividades físicas estruturadas e excesso de peso na fase pré-escolar são preditores da coordenação motora na fase escolar?.....	421
Ferreira, Bruno Holanda; Morais, Milena Pedro de; Freire, Gilberto Martins; Souza, Janísio Xavier; Rodrigues, Graciele Massoli		Hardman, C.M.; Wanderley Jr, R.S.; Oliveira, E.S.A.; Barros, S.S.H. Barros, M.V.G.	
Nível de interesse dos idosos participantes das intervenções de atividade física na Atenção Básica à Saúde do Estado de Pernambuco.....	411	Impacto das combinações de dia válido e número de dias válidos de uso de acelerômetro nas estimativas de atividade física em adolescentes.....	422
Lemos, E.C.; Bastos, L.L.A.G.; Melo, V.M.C; Araújo, L.H.C.; Machado, J.E.C. Barros, M.V.G.		Barbosa, A. O.; Prazeres Filho, A.; Souza Neto, J. M. Farias Júnior, J. C.	
Perfil osteomioarticular dos operadores de máquina de costura de confecção de jeans da Cidade de Toritama-PE.....	412	Associação entre estado nutricional e fatores de risco cardiometabólicos: a atividade física modera essa associação?.....	423
SILVA, B.F; DINIZ, L.L; SOUZA, T.K. N VIANA, M.T		Cabral, T. C.; Barbosa, A. O.; Prazeres Filho, A. Farias Júnior, J. C.	
Análise agregada entre inatividade física e comportamento sedentário em estudantes universitários.....	413	Reprodutibilidade e validade de um questionário para avaliação de comportamentos sedentários em adolescentes.....	424
Silva, A.O.; Silva, B.R.V.S; Tassitano, R.M.		Gerfeson Mendonça; Delma Katiana Silva de Freitas; Alcides Prazeres Filho; Natália Maria Mesquita José Cazuza de Farias Júnior	
Perfil de saúde entre participantes e não participantes de aulas de educação física.....	425	Perfil de saúde entre participantes e não participantes de aulas de educação física.....	425
Silva, D.J.; Mendonça, G. Farias Júnior, J.C.		Silva, D.J.; Mendonça, G. Farias Júnior, J.C.	
Tempo total e bouts de comportamento sedentário em adolescentes.....	426	Tempo total e bouts de comportamento sedentário em adolescentes.....	426
Prazeres Filho, A.; Barbosa, A. O.; Mendonça, G.; Souza Neto, J. M. Farias Júnior, J. C.		Prazeres Filho, A.; Barbosa, A. O.; Mendonça, G.; Souza Neto, J. M. Farias Júnior, J. C.	

Associação entre prática de atividade física, comportamento sedentário, excesso de peso e sono em adolescentes.....	427	Suplementação de beta-alanina sobre a fadiga em nadadores: um estudo clínico, randomizado, duplo-cego, cross-over e controlado por placebo.....	440
Sousa Neto, J. M.; Prazeres Filho, A.; Barbosa, A. O.; Costa, F. F. Farias Júnior, J. C.		Mendonça, B.C.A.; Falcão, L.E.M.; Oliveira, F.S.; Pinto, R.s. Ilha, A.O.G.	
Duração do sono e fatores de risco cardiometabólico em adolescentes.....	428	Estilo de vida e nível de atividade física de acadêmicos de educação física da ESEF/UPE: Estudo de Tendência Temporal (2012-2016).....	441
Santos, E.O.; Silva Júnior, C.C.; Almeida, M.L.; Saldanha, S.F.L.; Ferreira, F.E.L.L. Farias Júnior, J.C.		Almeida, T.R.M.; Mello, M.R.; Brito, A.L. Gominho, M.A.C.J.R.	
Prevalência de lesões musculoesqueléticas em triatletas.....	429	A associação das variáveis do treinamento de força e o desconforto articular do ombro em praticantes de musculação.....	442
Santos, L. S. Moreira, G. S. J.		Tonéu E.J.O.; Santos, S.S.; Silva, H.J.G.; Farah B. Q.; Pirauá, A.L.T. Oliveira, L.M.F.T	
Análise de tendência temporal da exposição do tempo assistindo TV no Município de Recife-PE..	430	Doping no meio esportivo.....	443
CARVALHO; RIBEIRO; SILVA; SOUSA; SILVA NETO		Sobral, R.A.J.; Macêdo, W.S.; Oliveira, A.V.F.; Silva, J.S.; Guimarães, H.P.J. Viana, M.T	
A força de 1-RM pode ser adequadamente predita em idosos?.....	431	Nível de atividade física infantil: quais as consequências na fase adulta?.....	444
Almeida T.R.M.; Mello M.R.; Nascimento C.H.S.; Santos T.M.; D' amorim, I. R. Santana, S.B.S		Silva, J.L.G.; Silva, E.N Nunes, S.M.F	
Relevância dos jogos e brincadeiras nas aulas de educação física como facilitador do desenvolvimento de crianças no processo ensino aprendizagem.....	432	Intervenção para redução do comportamento sedentário e melhoria da função cognitiva a partir das aulas de educação física.....	445
ALBUQUERQUE, Flávia Lijane Rocha Azevedo ; SILVA, Sheila de Paula ; SOARES, Carla Jamyli Costa Ramos FALCÃO, Isabela Moura		Santos, S.J.; Soares, M.D.; Mélo, E.N.; Brito, A.L.; Santana, C.C.A. Soares, F.C.	
Efeito do intervalo de descanso, entre sessões, sobre o desempenho no teste de uma repetição máxima.....	433	Intervenção de um programa de cinesioterapia laboral nos operadores de máquina de costura de confecção de jeans da Cidade de Toritama-PE.....	446
Queiroz, A.P.S; Neto, J.M.C; Sousa, D.S.F; Oliveira, L.M.F.T; Farah, B.Q Pirauá, A.L.T		Silva, B.F; Diniz, L.I; Souza, T.K. N Viana, M.T	
Efeitos da suplementação de cafeína sobre o desempenho da força no teste de uma repetição máxima.....	434	Avaliação da efetividade de intervenções para promoção da saúde em idosos na Atenção Básica à Saúde do Recife-PE.....	447
De Melo, L. S. R.; De Lira, H. A. A.; Mathias, T. R. de M.; De Oliveira, L. M. F. T.; Farah, B. Q. Pirauá, A. L. T.		Lemos, E.C.; Bastos, L.L.A.G.; Scher, L.M.L.; Smethurst, W.S.; Menêzes, C.H. Barros, M.V.G.	
Mapeamento dos espaços públicos para a realização de atividades físicas e de lazer no Município de Arapiraca-AL.....	435	Desenvolvimento e validação de um recordatório de atividade física do dia anterior (RAFDA) para idosos.....	448
Pinheiro, I. K. A. S.; Neves, R. R.; Silva, L. C. B. Cunha Júnior, A. T.		Edson Silva Soares José Wellington Oliveira Lima	
Qualidade de vida no ambiente universitário.....	436	A associação entre o comportamento sedentário e o duplo-produto em adolescentes.....	449
Morais, G. S. J.; Santos, M. F.; Santos, L. E. S.; Azevêdo, L. M.; Bragança, M. M. V. Pardono, E.		Da Luz, E.R.C ; Sobral, B. P. S. V ; Silva, F. H. M ; Pirauá, A. L. T; Farah, B. Q Oliveira, L.M.F.T	
Efeitos da intensidade de treino, sobre o desempenho, no sistema agonista/antagonista..	437	Influência do método situacional no processo de tomada de decisão na iniciação esportiva no futebol.....	450
Da Cunha, T.M; Da Silva, T.T.F; Da Silva, N.C.T; Da Luz, E.R.C; Pirauá, A.L.T Da Silva, H.J.G		Ailton, J.D.S.J; Jacira, E.D.A.S Albuquerque, A.A.	
Ciclismo na cidade de caruaru: sustentabilidade e saúde.....	438	A percepção do professor universitário sobre a formação inicial do profissional de educação física para atuar na saúde pública.....	451
Meireles, I. T.; Rodrigues Junior, W.S.; Rojas, R. F.; Macêdo, T. R. Barros, V.C		COSTA, Ana Paula; ANDRADE, Juliana M. da S; SILVA, Tarcísio da; AMÂNCIO, Vanessa M. dos S. NOGUEIRA, Yane Dantas	
O que os usuários pensam e falam a respeito do Sistema Único de Saúde.....	439		
Silva, S.J; Elias, L.S. Pereira, D.D.			

Efeito agudo de diferentes intensidades, sobre a atividade eletromiográfica dos músculos agonistas, durante a realização do método agonista/antagonista.....	452	crianças da Cidade de João Alfredo-PE.....	464
Da Luz E.R.C.; Da Silva, H.J.G.; Oliveira, L.M.F.T. Pirauá, A.L.T.		Felipe, M.A.; Barbosa, A.V.G.; Soares, E.A.; Lima, G.M.O.; Lima, V.V.F. Nascimento, H.M.	
Associação entre os diferentes fatores de risco e a cefaleia em adolescentes.....	453	Atividades de educação e promoção da saúde para usuários do Programa Academia da Cidade: relato de experiência.....	465
SILVA; SANTOS; SILVA; PIRAUÁ; PAULA OLIVEIRA		Holanda, A.S.S.; Mendonça, C.N.G.; Veras, A.C.C.; Santos, J. V. P.; Lima, T.M. Carvalho, P.R.C.	
Efeitos da prática de atividades físicas na gravidez.....	454	Terapia por exposição à realidade virtual como tratamento para disfunção lombar.....	466
Santos, W.C.; Oliveira, D.M.I.; Góis, F.C.; Florencio, L.F.M.; Santos, R.S. Viana, M.T.		Siqueira, A. S.; Freire, J.J.O.; Bezerra, P.B.; Pereira, L.G.S. Arruda, R.S	
Criação de um protocolo de atividade física para dependentes químicos.....	455	Ginástica rítmica: uma prática corporal socializadora.....	467
COSTA, Ana Paula; LUZ, Anderson A. S. da; SILVA, Giselda Alcantara da MENDONÇA, Bráulio Cesar Alcantara		Janine A.S.Santana Diego Fernandes	
Tempo em comportamento sedentário e marcadores do sobrepeso e obesidade e de pressão arterial em adolescentes.....	456	Pibip-ação: possibilitando a extensão de conhecimento.....	468
SILVA; SILVA; RIBEIRO; SOUZA; CARVALHO NETO		Pinheiro, I. K. A. S.; Nascimento, J. T. S.; Neves, R. R. Cunha Júnior, A. T.	
Intervenção de base escolar durante as aulas de educação física para aumento do nível de atividade física em adolescentes.....	457	Residência multiprofissional em saúde da família: relato de experiência em educação física : primeiras aproximações.....	469
Soares „ M.D.; Santos „ S.J.; Bezerra „ J.; Barros „ M.V.G.		Cristiane Kelly Aquino dos Santos; Islaene Daiana de Sousa Silva Roberto Jerônimo dos Santos Silva	
Saúde do universitário: um estudo de caso sobre os hábitos de vida dos estudantes da Devry/Faculdade Boa Viagem-FBV.....	458	Desenvolvimento corporal através de alongamento e dança no NASF IV de Caruaru-PE: um relato de experiência.....	470
Brito, A. L. S.; Santos, W. R.; Neves, P. R. S. Lins, T. A.		Nascimento, E.V.T. ¹ ; Guimarães Júnior, H.P. ¹ ; Macêdo, W. S. ¹ ; Ferreira, K.T.L. ¹ ; Florêncio, L.F.M. ¹ ; Araújo, M.F.S. ² .	
A associação entre a dor patelofemoral e a corrida com o retopé e antepé.....	459	Mapas de conversação e estímulo à atividade física no diabetes mellitus tipo 1 : um relato de experiência de educação em saúde.....	471
Leandro Nouri; Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira; Paula Rejane Beserra Diniz; André Luiz Torres Pirauá; Humberto José Gomes da Silva Pedro Pinheiro Paes		FERRAZ, J.M.A.C.; MOREIRA, T.R.; AGUIAR, C.C.M.; SANTOS, L.E.P.; SOUZA, R.A. SILVA, L.P.G.	
Utilização de materiais alternativos para a prática do atletismo na escola como instrumento facilitador do processo de ensino aprendizagem.....	460	Consulta compartilhada: relato de uma avaliação física realizada na Academia da Saúde de Caruaru-PE.....	472
CAVALCANTE, Sthefany de Holanda ; PITTA, Kelder Ribeiro Vasconcellos FALCÃO, Isabela Moura		Lima, D.M. ¹ ; Aleixo, J.L. ¹ Araújo, S.M.F. ²	
A prática de atividade física como prevenção da saúde e melhor qualidade de vida em usuários da Academia da Saúde de Viçosa-AL.....	461	Promoção da saúde através do nasf nos grupos de atividade física das UBS Vila Fernandes e Vila São Francisco em Arapiraca-AL.....	473
SILVA, Érica Tayse Alcides FALCÃO, Isabela Moura		Falcão, Isabela Moura; Oliveira, Janaina Marinho Silva, Jádiele Maria	
Promoção da saúde através da dança em um grupo de idosas de Vitória de Santo Antão-PE.....	462	Perfil do grupo de atividade física na UBS Cangandu – Medida Certa – NASF atuando na atenção básica.....	474
Barbosa, A.V.G.; Soares, E.A.; Silva, E.A.; Lima, G.M.O.; Felipe, M.A. Morais, F.C		Oliveira, Janaina Marinho; Falcão, Isabela Moura Silva, Jádiele Maria	
O sedentarismo como fator de risco para doenças cardiovasculares: uma pesquisa realizada em funcionários da faculdade Ascens.....	463	Profissional de educação física do NASF atuando na promoção da saúde dos usuários da Academia da Saúde de Arapiraca-AL.....	475
Santos, W.C.; Tavares, E.B.C.; Souza, R.V.C.; Diniz, W.K.O.; Silva, A. Lorena, S.B.		Silva, Jádiele Maria ; Oliveira, Janaina Marinho Falcão, Isabela Moura	
Dança e teatro: contribuições para os jovens e		Pilates: uma intervenção pedagógica no ensino médio.....	476

- Contribuições da psicologia na consulta compartilhada durante a avaliação física na Academia da Saúde de Caruaru-PE: relato de experiência477
Aleixo,J.L.; Lima,D.M. Maciel, A. M. S. B.
- Proposta de análise diagnóstica em educação física e saúde com escolares do interior de Pernambuco: um relato de experiência.....478
Gonçalves, W.S.F.; Viana, M.T. Araújo, M.F.S.
- Interdisciplinaridade no ensino superior: possibilidades na formação inicial em educação física.....479
Santos, M. A. C. B.; Santos, L. D.; Rodrigues, R. C. Albuquerque, J. H. G.
- Atuação do profissional de educação física do NASF do Município de Arapiraca-AL na prevenção de quedas em idosos através do circuito de equilíbrio480
Silva, Jádiele Maria; Oliveira, Janaina Marinho Falcão, Isabela Moura
- Relato de experiência: atuação do profissional de educação física na residência multiprofissional em Saúde da Família no Município de Aracaju-SE..481
Isaene Daiana de Sousa Silva Cristiane Kelly Aquino
- Esportes radicais como intervenção nas aulas de educação física do PIBID, com ênfase no parkour e o slackline482
Mateus Augusto Correia Alves; Luziane Custodio Sousa; Gabriel Cavalcante Silva Janaina Antônia Batista da Costa
- Profissional de educação física do NASF desenvolve atividades de hidroginástica para melhoria da qualidade de vida dos usuários das UBS de Arapiraca-AL.....483
Falcão, Isabela Moura; Oliveira, Janaina Marinho Silva, Jádiele Maria
- Treinamento funcional com usuárias das UBS Cangandu e Manoel Teles no Município de Arapiraca-AL.....484
OLIVEIRA, Janina Marinho; FALCÃO, Isabela Moura SILVA, Jádiele Maria
- Implantação do clube da caminhada em um CAPS-AD: estratégia de promoção da saúde e do autocuidado na reabilitação da dependência química.....485
Novaes, C R M N; Júnior, A T C; Silva, L C B S Pinheiro, I K A S
- Um olhar compartilhado: o psicólogo e o educador físico na intervenção conjunta na residência multiprofissional.....486
Aleixo,J.L.; Lima,D.M. Maciel, A. M. S. B.
- A atuação do profissional de educação física em um Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS-AD)487
Novaes, C R M N; Júnior, A T C; Silva, L C B S Pinheiro, I K A S
- Análise de sobrevivência de idosos em um projeto de atividade física em ambiente comunitário: Programa Vamos versão 1.0488
Tomicki, C.; Konrad, L. M.; Pitanga, F. J. G.; Benedetti, T. R. B.
- Uma análise sobre o perfil da atividade física e de prática esportiva de escolares da Região Metropolitana do Cariri489
Silva, S.P; Silva, H.M; Sousa, L.E.N; Oliveira, J.M Fulgêncio, G.T
- Associação entre estado nutricional e determinados fatores sociodemográficos.....490
Morais, G. S. J.; Morais, D. B.; Alves, A. M. Silva, R. J. S.
- Associação entre comportamento violento e prática esportiva em adolescentes de Aracaju e Região Metropolitana.....491
Batista, K. R. O.; Oliveira, M. G. D. de Silva, R. J. S.
- Recomendações de atividade física para adolescentes e fatores associados.....492
Gueiros, M. M.; Couto, J. O. Silva, R, J. S.
- Perfil antropométrico de crianças participantes de um programa multicomponente de atividade física.....493
Silva, E. F; Costa, D. O; Sena, E. A.; Oliveira, S. R. M; Silva, K. S. Martins, C. M. L
- Associações entre antropometria, equilíbrio e oscilação postural em crianças com distúrbios endócrinos494
OLIVEIRA, J.J.F.; SANTOS, L.E.P.S.; SOUZA,R.A.; SILVA, L. P. G. OLIVEIRA, R. R.
- Associação entre a satisfação positiva com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes....495
Santos,W.S; Dantas, D.N Silva R. J. S.
- Inatividade física no deslocamento para escola e fatores demográficos e socioeconômicos associados em adolescentes do Nordeste do Brasil.....496
Lucas Souza Santos; Fabiana Medeiros de Almeida Silva; Davi Soares Santos Ribeiro; Jeison Oliveira da Silva, Aldemir Smith Menezes
- A suplementação de beta-alanina promove alteração no pico de lactato em nadadores treinados?497
MENDONÇA, B.C.A.; FALCÃO, L.E.M; OLIVEIRA, F.S; PINTO, R.S. ILHA, A.O.G.

Análise dos currículos de formação de profissionais de educação física em instituições de ensino superior do nordeste brasileiro 498	na visão dos torcedores 520
Cristianne Roberta Machado Cavalcante Tomasi; Rafaela Niels da Silva; Renata Cecília Carneiro Flávio Renato Barros da Guarda	Santos, A.R.M.; Silva, P.P.C.; Carvalho, T. G. P.; Silva, M.L.; Albuquerque, D.B. Freitas, C.M.S.M
Nível de atividade física das pessoas que frequentam a Av. Agamenon Magalhães aos domingos em Caruaru-PE 499	Percepção de pacientes com câncer em relação a vivência de jogos do videogame ativo durante período de hospitalização..... 522
Silva, F.H.M.; Gonçalves, W.S.F. Araújo, M.F.S.	PIRES DE CARVALHO, T.G. ; LEONIDIO, A.C.R.; SANTOS, A.R.M.; SILVA, P.P.C.; SILVA, M.L. FREITAS, C.M.S.M.
Estado nutricional de estudantes das séries finais de uma escola da rede estadual de ensino, Recife-PE..... 500	Programa de promoção de atividade física no SUS: barreiras e facilitadores organizacionais do alcance..... 525
Borges, R. A.	Borges, R. A.; Almeida, F. A; Schwingel, A.; Chodzko-Zajko, W. Benedetti, T. R. B.
Prática de atividade física e apoio social em adolescentes de João Pessoa-PB 501	Avaliação dos efeitos do aconselhamento no comportamento sedentário de adultos com espondilite anquilosante: um estudo randomizado..... 526
Cabral, L G A; Mendonça, G Farias Júnior, J C	Holanda, A.S.S.; Veras, A.C.C.; Souza, C.A.M.; Oliveira,B.F.A.; Costa, A.S. Marques, C.D.L.
Treinamento funcional como prática sistêmica de exercício físico para promoção da saúde 502	Efeitos da terapia por exposição à realidade virtual sobre o equilíbrio postural e marcha de idosos institucionalizados..... 528
SILVA NETO, S. T.; GARCIA, J. F.; LIMA, L. S. SILVA, L. C. B.	Siqueira, A. S; Silva, G.W; Freire, J.J.O; Bezerra, PB; Pereira, L.G.S Arruda, R.S
Práticas corporais alternativas: a utilização da yoga e do pilates na redução e controle do estresse 504	Avaliação da qualidade dos serviços prestados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) na cidade de Santa Cruz do Capibaribe-PE..... 530
Maritza Lordsleem Silva; Diogo Barbosa de Albuquerque; Ana Raquel Mendes Dos Santos; Mario Eduardo Duarte Ramires Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas	BRITO, L.F.A.; SILVA, J.S.; LIMA, S.S.; SANTOS, P.A.L.; MARTOS, N.A. PEREIRA, D.D.
A prática do basquete: evolução da modalidade 3x3..... 506	A percepção de médicos e enfermeiros da esf sob a atuação do profissional de educação física do NASF na ABS..... 532
Silva, G. C. da.; Almeida Júnior, J. R. de.; Costa, I. B. da.; Albuquerque, A. A. Souza, F. T. C. de.	COIMBRA, Aristides de Almeida FALCÃO, Isabela Moura
Comparação entre as faixas etárias do nível de atividade física e inserção em programas de exercício físico..... 507	Aspectos motivacionais na adesão de mulheres praticantes de corridas de rua em maceió/AL..... 534
Pereira, L.S.; Assis, Y.A.F.; Souza, F.J.R.; Silva, C.A	Albuquerque, Flavia Lijane Rocha Azevedo ; Lima, Joyce Alessandra da Silva ; Silva, Greice Kelly de Lima; Xavier, Mauricélia da Silva Falcão, Isabela Moura
Exercício resistido com um maior número de repetição infere maior resposta cardiovascular..... 509	Influência de quatro dias consecutivos de jogos no desempenho do salto vertical em atletas de voleibol..... 536
Souza, F.J.R.; Assis, Y.A.F.; E. Silva, C.A Pereira, L.S.	Freitas Junior, C.G. Paes, P.P.
Características do ambiente percebido e comportamento sedentário em adolescentes..... 511	Educação física na escola: promoção de saúde e qualidade de vida 538
Silva, E. C. C.; Prazeres Filho, A.; Farias Junior, J. C. Costa F. F.	Lima Júnior, J. C. C. de.; Sampaio, J. M. F.; Santos, S. M. S.; Nascimento, P. R. B. do.
Uma aula de futebol ou futsal infere hipotensão pós exercício em adolescentes..... 513	NASF: exercício físico, saúde e qualidade de vida 540
Pereira, L.S.; Souza, F.J.R.; Assis, Y.A.F. González, R.H.	Lima Júnior, J. C. C. de.; Sampaio, J. M. F.; Santos, S. M.S. Nascimento, P. R. B. do.
Avaliando o acesso ao SUS a partir da percepção dos usuários e funcionários 515	PIBID Educação Física na Escola Aderson da Franca Alencar: o esporte na promoção da saúde de escolares 542
Silva, S. J.; Lira, I. M. A.; Torres, L. D. A. C.; Gomes, M. L. S.; Silva, Y. B. Pereira, D. D.	SAMPAIO, J. M. F.; LIMA JÚNIOR, J. C. C NASCIMENTO, P. R. B
Síndrome de burnout e sua relação com o trabalho docente 517	Abordagem multiprofissional em um centro especializado de tratamento ao paciente diabético:
Lis Maria Machado R. Bezerra; José Fanuel M. de Lima; Bruno Rafael P. Almeida; Adriana M. Martins; Bergson N. de Oliveira Dioneide P. da Silva	
O significado do futebol enquanto atividade de lazer	

fisioterapia no cuidado do diabetes.....	544
José Jonatas Freire de Oliveira; Larissa Ellen Pereira dos Santos; Robson Arruda Souza; Taciana Benevides Rocha; Laíla Pereira Gomes da Silva Leila Maria Machado Bezerra	
Benefícios da prática do ciclismo do projeto de extensão universitário "Pedal na Urca".....	546
SAMPAIO, J. M. F.; LIMA JÚNIOR, J. C. C.; SANTOS, M. M. S NASCIMENTO, P. R. B	
Ações educativas na promoção da saúde: um relato de experiência.....	548
José Fanuel M. de Lima; Bruno Rafael P. Almeida; Lis Maria M. R. Bezerra Samera B. Silva	
Construindo cidadania na educação física.....	549
Santos, L. D.; Santos, M. A. C. B; Rodrigues, R. C Albuquerque, J. H. G	
Instigando o olhar sobre os espaços e equipamentos sociais para promoção da vida ativa	550
Ferraz, ASM Santiago, MLE	
Práticas corporais e diálogos de educação em saúde: grupo de homens da USF Ilha de Santa Terezinha-Recife-PE.....	552
Menezes, PNAM	
Níveis de atividade física em crianças: diferenças entre sexo	554
Erlan Félix de Lima Silva; Dominique Silveira ; Josinaldo Junior Márcio Franklin Clarice Martins	
Exercício de força como fator de prevenção e tratamento à sarcopenia.....	555
Felipe,M.A. ; Soares,E.A.; Barbosa,A.V.G.; Lima,G.M.O.; Silva,E.A. Santos,FX.	
Exercício aeróbico como fator de prevenção e tratamento a obesidade	556
Silva,E.A ; Soares,E.A; Barbosa,A.V.G.; Lima,G.M.O; Felipe,M.A. Santos,FX.;	

Resumos

Parkour: uma análise de suas possibilidades como conteúdo das aulas de educação física

Mateus Augusto Correia Alves¹ Thiago Seixas dos Santos¹

¹ Associação Caruaruense de Ensino Superior.

Resumo

Introdução: Esse trabalho pretende mostrar como a prática do Parkour pode ser favorável para o desenvolvimento integral do aluno, como também a quebra dos paradigmas que o Parkour é perigoso, difícil, e pela questão do domínio do conteúdo, alicerçado no que é, e como deve ser ensinado. **Objetivo Geral:** Demonstrar os benefícios do Parkour, como conteúdo nas aulas da Educação Física Escolar. **Materias e métodos:** Será uma pesquisa do tipo revisão de literatura, na qual constituirá a análise de trinta artigos publicados na língua portuguesa e inglesa nos anos de 2012 e 2013, livros, entrevistas e arquivos de mídia, como descritores serão utilizados: esportes, educação física e treinamento. **Desenvolvimento:** Embasaremos teoricamente, pelo fato do Parkour derivar do método Natural que são técnicas desenvolvidas por Geor-

ge Herbert Soares. As atividades evidenciadas no Parkour são principalmente o rolamento, saltos horizontais e verticais e o equilíbrio que são definidas por esse método e por esse autor, como habilidades básicas para a execução de transposições de obstáculos durante o trajeto abordado pelos atletas. **Conclusão:** Portanto, consideramos que se trata de mais uma modalidade rica em movimentos, que aprimora o desenvolvimento e a aprendizagem motora, acredita-se que a sua iniciação traz resultados importantes e significativos na agilidade, equilíbrio, força, flexibilidade e que estimula a criação de estratégias para as diversas situações com problemas, apresentados durante sua prática em circuitos e possivelmente um avanço no raciocínio dos alunos.

Palavras-chave

Parkour; Educação Física; Escola.

Apoio

Prof. Ms. Thiago Seixas.

Resumos

Exercício físico como estratégia no tratamento da síndrome metabólica: um estudo de revisão

Silva, I.M¹; Lima, C.A¹ Gomes, H¹

¹ Associação Caruaruense de Ensino Superior.

Resumo

Introdução: A síndrome metabólica (SM) é caracterizada por um conjunto de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiometabólicas (DCs). O exercício físico (EF) constitui uma forma eficiente de intervenção não farmacológica na prevenção e tratamento da SM, contudo, a intensidade do EF, acarretam melhores resultados no tratamento da SM que não são consensuais. **Objetivo Geral:** Descrever a importância do EF no tratamento da SM. **Materias e métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa, onde foram selecionados artigos científicos publicados nas seguintes bases de dados: Scielo, Lilacs, Pubmed, utilizando os seguintes descritores: síndrome metabólica, exercício físico, tratamento. Dentre esses artigos, foram excluídos aqueles publicados anteriormente a 2005 e que

não tivessem como foco principal a intervenção do EF na SM. **Desenvolvimento:** O tratamento da SM pode ser realizado mediante intervenção farmacológica e não farmacológica. O EF atua de forma direta e indireta no que concerne aos fatores de risco à SM. Contudo, o tratamento deve contemplar de modificações no estilo de vida com o aumento no nível de atividade física além de modificações dietéticas, consequentemente reduzindo os fatores de risco para as DCs devido à redução do perfil lipídico, pressão arterial e a glicemia, além de melhorar a sensibilidade à insulina. **Conclusão:** O exercício físico constitui uma eficiente forma de intervenção não farmacológica no tratamento dos riscos para o desenvolvimento da SM.

Palavras-chave

Tratamento; Síndrome Metabólica; Exercício Físico.

Resumos

Intervenção através da atividade física na redução de morbidades em idosos

Silva, J.L.G¹; Santos, F.M.N¹ Nunes, S.M.F²

¹ Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física - Associação Caruaruense de Ensino Superior e Técnico - ASCES; ²Mestre em Educação e Ciências da Saúde / Orientadora / Docente da Faculdade - Associação Caruaruense de Ensino Superior e Técnico - ASCES.

Resumo

Introdução: Atualmente vivemos em uma sociedade onde a perspectiva de vida vêm aumentando consideravelmente, a população acima de 60 anos é mais crescente que qualquer outra faixa etária. Ressaltando também, o crescente gasto com medicamentos e/ou tratamentos com essa população. **Objetivo Geral:** Analisar a influência da atividade física na redução de morbidades em idosos. **Materias e métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura, na qual foram utilizados 22 artigos publicados em língua portuguesa, entre os anos de 2002 a 2013, analisados no período de março á agosto de 2015. Utilizou-se as bases de dados: Scielo, Pubmed, referenciados pelos seguintes descritores: exercícios físicos, intervenção, morbidade em idosos. **Desenvolvimento:** O Brasil abriga mais de 10 milhões de pessoas acima de 60 anos. Com isso, torna-se evidente a

necessidade de programas de saúde capaz de proporcionar o bem-estar saudável, além de reduzir gastos com o uso de medicamentos e tratamentos que são oriundos de uma péssima qualidade de vida na infância. Seguindo os indicadores, os gastos com as morbidades e internações na média e alta complexidade de saúde, vem aumentando exponencialmente na última década. Sendo assim, a intervenção da atividade física com o acompanhamento multiprofissional vai preservar e melhorar a saúde do idoso, proporcionando uma melhor resposta ao seu corpo. **Conclusão:** A intervenção da atividade física é fundamental na redução de morbidade nos idosos, onde a relação de saúde e exercícios físicos mostrará a diferença significativa na qualidade de vida dos idosos.

Palavras-chave

Exercício físico; Saúde; Idoso.

Resumos

Efeitos do método agonista/antagonista sobre o desempenho neuromuscular: uma revisão de literatura

Da Silva, T. T. F.¹; Da Cunha, T. M.¹; Da Silva, N. C. T.¹; Da Luz, E. R. C.¹; Pirauá, A. L. T.² Da Silva, H. J. G.²

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física na ASCES e Membro do grupo de pesquisa em saúde e esportes; ² Docente do curso de Bacharelado em Educação Física na ASCES e Membro do grupo de pesquisa em saúde e esportes.

Resumo

Introdução: O método agonista/antagonista, também conhecido como séries combinadas, é uma das estratégias utilizadas, no Treinamento com pesos, para otimizar o desempenho neuromuscular dos grupos musculares agonistas. O pressuposto teórico desse método, baseia-se na ideia de reduzir a co-contração, por meio de uma fadiga prévia dos grupos musculares antagonistas. **Objetivo Geral:** Analisar o efeito do método agonista/antagonista sobre o desempenho no número de repetições, volume total de trabalho e atividade eletromiográfica dos músculos agonistas. **Materias e métodos:** Foi realizada uma revisão literária dos artigos que investigaram o método agonista/antagonista sobre as variáveis: número de repetições, volume total de trabalho e atividade eletromiográfica. Utilizou-se a combinação dos termos: Resistance

Training OR Strength Training AND Agonist Antagonist e os seus correspondentes na língua portuguesa. Foram incluídos estudos que investigaram o método agonista/antagonista em adultos jovens, com experiência no treinamento com pesos e que analisassem as variáveis supracitadas como desfecho principal. Foram encontrados 12 estudos, dos quais sete atenderam aos critérios de elegibilidade. **Desenvolvimento:** A síntese dos resultados observados nos estudos demonstrou que houve um aumento no número de repetições, volume total de trabalho e atividade eletromiográfica dos músculos agonistas, quando submetido ao método agonista/antagonista. **Conclusão:** O método agonista/antagonista mostrou-se eficaz para melhoria de desempenho em todas as variáveis analisadas, quando comparado ao método de treino tradicional.

Palavras-chave

Treinamento de Resistência; Eletromiografia; Desempenho.

Resumos

A ludicidade na inclusão de alunos com deficiência no ensino regular

Albuquerque, J. H. G¹; Albuquerque, L.M.C¹; Santos, M. A. C. B¹; Santos, L. D¹

¹ Faculdade Salesiana do Nordeste.

Resumo

Introdução: A pesquisa em tela trata da influência do lúdico na inclusão de alunos com deficiência no ensino regular. O conceito de educação inclusiva é entendido como um processo amplo, no qual a escola deverá ter condições estruturais (físicas, recursos humanos e financeiros) para acolher e principalmente promover condições democráticas de participação dos alunos e alunas com deficiência no processo de ensino e aprendizagem. **Objetivo Geral:** Analisar a influência dos aspectos lúdicos como facilitadores no processo de inclusão do aluno com deficiência no ensino regular. **Materias e métodos:** Para alcançar os objetivos propostos nesse trabalho foi realizada uma pesquisa bibliográfica e documental, cuja finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferências seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas (MARCO-

NI E LAKATOS 2010, p. 166). **Desenvolvimento:** O processo inclusivo deve não apenas assegurar o acesso e permanência, mas promover o aproveitamento social e escolar do aluno. A possibilidade de escolarização para estas crianças tende a trazer ganhos inestimáveis, pois, até pouco tempo esta parcela da população tinha apenas as classes especiais e escola de ensino especializado. Dessa forma esta pesquisa desenvolveu-se no contexto bibliográfico e documental, tendo como referências a Declaração de Salamanca (1994), Convenção de Guatemala (1999) e a Lei de Diretrizes e Bases da Educação - LDB (1994), dentre outros. **Conclusão:** O conhecimento sistematizado nos revela que o processo de inclusão escolar a partir da ludicidade é possível. Percebemos ganhos nos diversos aspectos, como amadurecimento nas relações grupais, tolerância, compreensão, respeito às diferenças e auto-estima.

Palavras-chave

Aprendizagem.

Apoio

Faculdade Salesiana do Nordeste

Resumos

Influência parental no estilo de vida dos filhos: qual a relação com a obesidade infantil?

Gonçalves, W.S.F.¹; Perez, M.C.² Viana, M.T.³

¹ Graduanda em Educação Física (Bacharelado) e membro do Grupo de Pesquisa em Saúde Pública e Grupo de Pesquisa em Saúde e Esportes - Faculdade ASCES; ² Mestranda em Epidemiologia, Saúde e Humanidades do Programa de Pós Graduação em Ciências da Saúde (UFPE); ³ Pós-Doutorando no Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde (UFPE) / Docente e membro do Grupo de Pesquisa em Saúde Pública - Faculdade ASCES.

Resumo

Introdução: Os pais desempenham um papel fundamental no desenvolvimento de comportamentos relacionados à saúde das crianças. Dentre outros comportamentos, incluem-se a promoção de hábitos alimentares, atividade física, tempo de tela e qualidade do sono. **Objetivo Geral:** Descrever a influência dos pais no estilo de vida dos filhos e a relação com a obesidade infantil. **Materias e métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura bibliográfica, no qual foram utilizados 22 artigos científicos em língua portuguesa e inglesa entre os anos de 2007 a 2016. Os artigos foram encontrados na biblioteca eletrônica SciELO e nas bases de dados LILACS e MEDLINE através da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), e da US National Library of Medicine - National Institutes of Health (PubMed). Para as consultas foram utilizados termos indexadores, incluindo, “parenting practices”, “child”, “nutrition”, “physical activity”, “sleep” and “screen time”, os operadores

booleanos AND, OR, AND NOT e o símbolo de truncagem (*). Os artigos foram analisados entre os meses de fevereiro a junho de 2016. **Desenvolvimento:** A etiologia da obesidade é multifatorial e crônica. Na infância existem alguns fatores determinantes que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade infantil, incluindo distúrbios de comportamento alimentar e do sono na gestação, vida inativa, desmame precoce e introdução inadequada de alimentos. Neste sentido, um início de vida saudável é fundamental para que as crianças possam alcançar a sua capacidade ideal na idade adulta. **Conclusão:** Verificou-se que existe uma influência parental tanto genética como ambiental que podem interferir no desenvolvimento de hábitos não saudáveis dos filhos. Deste modo, esta influência pode contribuir significativamente para o aumento da obesidade infantil.

Palavras-chave

Tecnologia.

Resumos

A importância das atividades físicas em pacientes portadores de Lúpus Eritematoso Sistêmico

Silva, G. C.¹; Almeida Jr, J. R.¹; Almeida, D.M.X.¹; Batista, H.F.A.¹; Oliveira, A.F.F.¹ Albuquerque, A.A.¹

¹ Associação Caruaruense de Ensino Superior.

Resumo

Introdução: O lúpus eritematoso sistêmico (LES) é uma doença autoimune caracterizada por hiperatividade do sistema imunológico e produção de autoanticorpos podendo desencadear quadros de fadiga e dor, gerando limitações físicas, causando problemas psicológicos, sociais e atingindo diretamente a qualidade de vida do paciente e até desenvolver quadros de depressão. O exercício físico em geral parece atuar como agente socializador. **Objetivo Geral:** Evidenciar a atuação do exercício físico nas atividades de vida diária e na qualidade de vida do paciente. **Materias e métodos:** Trata-se de uma revisão de literatura que utilizou 10 artigos encontrados nas bases de dados PubMed e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). **Desenvolvimento:** O aspecto físico é um domínio importante da qualidade de vida e está relacionado à capacidade funcional, quanto mais há limitações físicas, pior a re-

lização com êxito das atividades de vida-diária. O treinamento resistido pode aumentar a força muscular, oferecendo melhor sustentação ao paciente na realização atividades diárias, já o exercício aeróbio programado e realizado de maneira contínua e progressiva leva ao aumento do aporte de oxigênio e de substratos energéticos para os músculos em atividade trazendo benefícios aos sistemas corporais. **Conclusão:** Apesar de haver poucas evidências sobre qual o melhor tipo de exercício físico para portadores de LES, sua importância é reconhecida e deve ser estimulada para que haja melhora no condicionamento físico e atenuação das dores e rigidez das articulações. É interessante que o exercício, tanto aeróbio, quanto resistido seja realizado de maneira adaptada às limitações e manifestações clínicas de cada indivíduo.

Palavras-chave

Limitações físicas.

Apoio

Associação Caruaruense de Ensino Superior.

Resumos

Análise dos efeitos crônicos do treinamento com pesos realizado em superfícies instáveis: uma revisão sistemática

Batista, G.A¹; Tôrres, S.B¹; Oliveira, L.M.F.T² Pirauá, A.L.T²

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física e Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde e Esportes da Faculdade ASCES; ² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física e Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde e Esportes da Faculdade ASCES.

Resumo

Introdução: O treinamento com pesos (TP) é capaz de melhorar diversos componentes da aptidão física relacionados à saúde. Paralelamente, a inserção de superfícies instáveis tem sido utilizada, no TP, afim de aumentar as demandas neuromusculares e a autonomia funcional. Contudo, os efeitos crônicos da adição de superfícies instáveis ao TP são incertos.

Objetivo Geral: Analisar os efeitos crônicos do TP em superfícies instáveis. **Materias e métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática, realizada entre janeiro e maio de 2016 na base de dados PubMed, utilizando a combinação dos termos: *unstable OR instable surface AND strength training*. Foram incluídos estudos experimentais, com adultos e idosos de ambos os sexos e, foram excluídos estudos com delineamento transversal e com animais. **Resultados:** Cinco estudos atenderam aos critérios de elegibilidade, três deles investigaram o TP em superfícies

instáveis em adultos jovens e dois em idosos. Os resultados evidenciaram o aumento da força, massa muscular, potência em todas as faixas etárias, e melhoria do equilíbrio e das atividades diárias em idosos. **Discussão:** Todos os estudos evidenciaram que o TP em superfícies instáveis mostrou-se eficaz para melhorar alguns dos componentes da aptidão física relacionados à saúde e autonomia funcional. Entretanto, apenas os estudos em adultos compararam os efeitos do TP, em superfície instável e estável, sem diferenças entre elas. Já os estudos com idosos, limitaram-se em avaliar os efeitos crônicos, apenas, em superfície instável. **Conclusão:** A utilização do TP, em superfície instável, mostrou-se eficaz para melhorar os componentes da aptidão física relacionados à saúde e autonomia funcional. Porém, mais estudos são necessários, principalmente ensaios clínicos randomizados.

Palavras-chave

Equilíbrio Postural.

Resumos

Efeito da intensidade do treinamento com pesos em superfície instável na atividade eletromiográfica: uma revisão sistemática

Tôres, S.B.¹; Batista, G.A.¹; Da Silva, B.H.¹; Da Silva, H.J.G.²; Oliveira, L.M.F.T.²; Pirauá, A.L.T.²

¹11 Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física e Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde e Esportes da Faculdade ASCES; ²25 Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física e Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde e Esportes da Faculdade ASCES.

Resumo

Introdução: De acordo com o estudo de meta-análise, conduzido por BEHM et al (2015), as superfícies instáveis são inseridas ao treinamento com pesos (TP) para aumentar as demandas do sistema proprioceptivo, impondo um maior desafio ao sistema neuromuscular. No entanto, os efeitos agudos da intensidade no TP, em superfície instável, na atividade eletromiográfica são controversos. **Objetivo Geral:** Verificar, por meio de uma revisão sistemática, o efeito da intensidade no TP em superfície instável na atividade eletromiográfica. **Materiais e métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática, realizada entre janeiro e maio de 2016 na base de dados PubMed, utilizando a combinação dos termos: unstable surface, strength training, muscle activity e electromyographic. Foram incluídos estudos experimentais, com adultos de ambos os sexos e,

ram excluídos estudos com delineamento longitudinal e com animais. **Resultados:** Após a avaliação dos critérios de elegibilidade, foram incluídos onze artigos, os quais analisaram, especificamente, a amplitude do sinal eletromiográfico no TP realizado em superfícies instáveis. **Discussão:** A síntese dos resultados demonstrou que o TP em superfície instável apresenta maiores níveis de atividade eletromiográfica em intensidades submáximas, inferiores a 75% de uma repetição máxima, quando comparado ao TP realizado em superfície estável. Já intensidades superiores a 75%, a atividade eletromiográfica foi equivalente em ambas as superfícies. **Conclusão:** Conclui-se que a intensidade é uma variável determinante para obtenção de maiores níveis de atividade eletromiográfica no TP em superfície instável.

Palavras-chave

Eletromiografia; Força Muscular; Propriocepção.

Resumos

O mercado do lazer em Caruaru

Da Silva, Danielle O. N.¹ BRITO, Nathalie A.²

Resumo

Introdução: O lazer no Brasil vem tomando seu espaço cada vez mais rápido, conforme a preocupação com a qualidade de vida. Cada vez mais a população busca por esse meio para driblar a rotina exaustiva de trabalho, requerendo tempo necessário para viver o lazer de forma voluntária, livre de qualquer obrigação (DUMAZEDIER, 1979). Entendê-lo é fazer a relação entre o universal e o particular, na busca pela essência, procurando compreender a realidade. **Objetivo Geral:** Analisar as possibilidades de intervenção em programas de recreação e lazer. **Materias e métodos:** Foram analisados artigos entre os anos 2004 à 2013 nas bases de dados Scielo e Pubmed, em língua portuguesa. Sete artigos foram selecionados por estarem enquadrados nos critérios de inclusão, que são: estudos originais, revisão sistemática, que atendessem aos critérios de possibilidades em lazer e recreação no agreste de

Pernambuco. Para localização utilizou-se as palavras chave: Lazer; Recreação; Possibilidades; Agreste; Pernambuco. **Resultados:** Estudos apontam que o lazer apresenta diversas características socioculturais que variam de apresentações artísticas à eventos públicos. É possível evidenciar nos estudos analisados, que os programas influenciam diretamente na forma de agir e interagir de grupos sociais, se correlaciona diretamente com a concepção do mundo em que vivemos. De igual modo, estudos recentes mostram que o agreste de Pernambuco foi classificado com indicador de desenvolvimento alto ou muito alto; mas apenas nas capitais e cidades pertencentes à região metropolitana. **Conclusão:** Diante dos estudos analisados vimos que podemos interferir utilizando o lazer e a recreação como forma de promoção para benefícios culturais e sociais no agreste de Pernambuco.

Palavras-chave

Intervenção.

Apoio

Thiago Seixas - Ms., docente da Associação Caruaruense de Ensino Superior (ASCES).

Resumos

Avaliação pelo modelo RE-AIM de programas de mudança de comportamento para atividade física e alimentação saudável: uma revisão sistemática

Silva, M. C¹; Tomicki, C.¹; Konrad, L. M.¹; Almeida, F. A. M² Benedetti, T. R. B²

¹ Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC; ² Universidade de Nebraska - EUA.

Resumo

Introdução: o modelo RE-AIM é uma ferramenta que avalia o impacto de programas de intervenções na área da saúde utilizando cinco dimensões: *alcance, efetividade/eficácia, adoção, implementação e manutenção*. O objetivo deste estudo foi avaliar programas de mudança de comportamento com foco na atividade física e/ou alimentação saudável em adultos e/ou idosos brasileiros, utilizando os critérios propostos pelo RE-AIM. **Objetivo Geral:** deste estudo foi avaliar programas de mudança de comportamento com foco na atividade física e/ou alimentação saudável em adultos e/ou idosos brasileiros, utilizando os critérios propostos pelo RE-AIM. **Materias e métodos:** foi realizada uma revisão sistemática em três bases de dados (Medline/Pubmed, Lilacs e Scopus) e busca livre. O critério de inclusão, foram as pesquisas realizadas no Brasil, com pessoas acima de 18 anos, de ambos os sexos, programas de intervenção e mudança de comportamento, com foco em

atividade física e alimentação saudável e com no mínimo dois momentos da coleta de dados. **Resultados:** foram selecionados 19 estudos que atenderam aos critérios estabelecidos. A maioria dos estudos atendeu itens nas dimensões do *alcance* (51,2%), *implementação* (32,2%), *efetividade/eficácia* (27,5%), em contraposição às dimensões *adoção* (11,6%) e *manutenção* (5,3%). Nenhum estudo atendeu as cinco dimensões do RE-AIM. **Discussão:** a literatura aponta que de uma forma geral, as dimensões de adoção e manutenção são pouco relatadas nos estudos, sugerindo que ocorre uma baixa adoção desses programas na saúde coletiva. Já em relação à manutenção, poucos estudos tiveram um acompanhamento em longo prazo para verificar os benefícios das intervenções. **Conclusão:** os programas de mudança de comportamento não consideram todas as etapas de estruturação em seus programas, influenciando o seu impacto na saúde pública.

Palavras-chave

Promoção da Saúde.

Resumos

Efeitos da atividade física na marcha do idoso: uma revisão de literatura

Ailton, J.D.S.J¹; José, P.G.S¹ Albuquerque, A.A²

¹ Graduando do curso de Educação Física Bacharelado na Faculdade Associação Caruaruense de Ensino Superior - ASCES; ² Pós-graduado em Treinamento Esportivo e Avaliação da Performance Humana/ Orientador - Docente da Faculdade Associação Caruaruense de Ensino Superior - ASCE

Resumo

Introdução: O Número de idosos aumentou de maneira significativa na sociedade, resultando em um grande índice de envelhecimento, com isso tornando a população com mais tempo de vida, além disso, com o avanço da idade, ocorrem mudanças que serão constantes na vida dos idosos, ocorrendo um decréscimo na capacidade funcional desse público de maneira geral. **Objetivo Geral:** Descrever diante da literatura atual, os efeitos da atividade física no desempenho da marcha do idoso. **Materias e métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática que procurou realizar uma síntese de artigos já publicados anteriormente, sobre a temática proposta. A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Medline/Pubmed (National Library of Medicine National Institutes of Health).

Resultados: $91,76 \pm 21,65$ para $102,63 \pm 22,40$ passos/min o grupo apresentou melhora na marcha e estabilidade ao realizar a mesma, houve aumento no número de passada e cadencia. **Discussão:** Resultados significativos foram identificados com a prática de atividade física na melhora da marcha do idoso, possibilitando um grande aumento na melhora da marcha, estabilidade e maior velocidade da passada dos mesmos, com isso a atividade física e uma grande contribuinte para a melhora da marcha desses indivíduos. **Conclusão:** Conclui-se que a atividade física e uma ferramenta de grande importância para a população idosa causando grandes adaptações entre elas, força e equilíbrio, consequentemente melhorando o desempenho da marcha do idoso, possibilitando uma autonomia funcional significativa para o mesmo.

Palavras-chave

Idoso; Atividade Física; Envelhecimento.

Apoio

Grupo de Pesquisa em Saúde e Esportes.

Revisões de literatura

Efeitos do exercício físico para os indivíduos com anemia falciforme: uma revisão sistemática

Ribeiro, J.B.2,3¹; Gomes, A.Y.T.2,3¹; Souza, F.F.S.2,3¹; Carvalho, J.J.C.2,3¹; Pirauá, A.L.T.1 ,3² Oliveira, L.M.F.T.1 ,3³

¹ Discente do curso de Bacharel em Educação Física na ASCES; ² Docente do curso de Bacharel em Educação Física na ASCES; ³ Docente do curso de Bacharel em Educação Física na ASCES; Grupo de Pesquisa em Saúde e Esporte- GPESE.

Resumo

Introdução: A anemia falciforme é uma doença genética acarretada pela substituição do ácido glutâmico por uma valina na posição β -6 do gene da cadeia β -globina. É sabido que a prática do exercício pode trazer inúmeros benefícios para os indivíduos, mas para este grupo especificamente ainda não existe um consenso sobre os reais benefícios e intensidades aplicadas do exercício. **Objetivo Geral:** Realizar uma revisão sistemática sobre artigos que analisaram os efeitos do exercício físico para os indivíduos com anemia falciforme. **Materias e métodos:** Trata-se de uma revisão sistemática realizada nas bases de dados eletrônicos Lilacs (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online) e Medline/Pubmed (National Library of Medicine National Institutes of Health), utilizando os seguintes descritores: “anemia falciforme”, “hemoglobina S”, “exercício físico” e

“atividade física”, além do operador lógico “and” para as combinações dos termos. Todos os processos de busca, seleção e avaliação dos artigos foram realizados por pares. **Resultados:** Foram identificados 11 artigos publicados entre os anos de 2005 e 2015. O tamanho da amostra dos estudos variou de 15 a 160 indivíduos. Todos os estudos utilizaram exercícios aeróbios nas intervenções e intensidades submáximas como teste ergométrico e caminhada. **Conclusão:** Conclui-se que existe uma predominância de estudos que utilizaram exercícios aeróbios com intensidades submáximas. Além disso, não foi encontrada diferença em relação à resposta ao exercício entre indivíduos com e sem anemia falciforme visto a predominância de resultados é, que não houveram diferenças significantes entre os exercícios.

Palavras-chave

Atividade física.

Resumos

Aplicação da versão traduzida do Questionário Global de Atividade Física (GPAQ) em idosos: reprodutibilidade teste-reteste

Ferreira, D. S.¹; Santos, J. M.¹; Tassitano, R. M.²; Smethurst, W. S.³

¹ Faculdade ASCES; ² Universidade de Pernambuco; ³ Universidade do Porto.

Resumo

Introdução: A população brasileira tem hoje uma expectativa de vida de 72,7 anos. Todavia, a maior esperança de vida, se desacompanhada de investimento na promoção da saúde, pode implicar no aumento das doenças crônicas e incapacidades. Observa-se a necessidade de serem preparadas estratégias e ações em prol da promoção de saúde que contenham atividade física e formas de quantificá-la. **Objetivo Geral:** O objetivo do estudo foi avaliar a reprodutibilidade do questionário na população acima de 50 anos e sugerir adaptações de termos da versão traduzida. **Materias e métodos:** A amostra foi composta por 29 indivíduos, com média de idade 68,14 anos (DP=10,58), sócios do Mortuário Vida Eterna PLASVIDE. O instrumento utilizado foi a tradução da Versão 2 do GPAQ. Este foi aplicado em formato de entrevista e as informações foram apanhadas segundo o (GPAQ) Analysis Guide. **Resul-**

tados: A análise da reprodutibilidade teste-reteste foi realizada considerando o coeficiente de correlação de Spearman (r_s), sendo o valor médio obtido $r_s = 0,75$. **Discussão:** Algumas questões apresentaram correlação baixa, quando comparando os dois momentos da aplicação. Outras apresentaram índices mais elevados ($r_s = 0,85 / r_s = 0,88$) que se relacionaram com o menor número de termos complexos e com um reduzidas opções para resposta. **Conclusão:** O GPAQ apresentou um excelente nível de reprodutibilidade teste-reteste. O estudo sugere a adaptação de algumas questões, considerando a população acima de 50 anos. Sugere-se, ainda, a realização da tradução do GPAQ versão 2 de acordo com a metodologia recomendada. Esta versão do instrumento apresentou bom nível de confiabilidade, fácil emprego e análise.

Palavras-chave

GPAQ.

Resumos

Domínio social e meio ambiente da qualidade de vida em adolescentes de Fortaleza, Nordeste do Brasil

Abreu, PCS¹; Noltevir, ML¹; Souza, EA²; Alves, FR³; Vieira, SMA³ Rocha, FF⁴

1 Faculdade Terra Nordeste - FATENE; 2Universidade Federal do Ceará - UFC; 3Universidade Estadual do Ceará - UECE; 4Universidade Vale do Acaraú - UVA

Resumo

Introdução: Os escolares do período noturno são cada vez mais exigidos pelas obrigações estudantis e profissionais, o que pode ocasionar pior qualidade de vida (QV). **Objetivo Geral:** Analisar o domínio social e meio ambiente da QV em adolescentes. **Materias e métodos:** Estudo transversal, realizado no primeiro semestre de 2015, com adolescentes do ensino médio da cidade de Fortaleza, Ceará. Participaram desta investigação 779 adolescentes (55,8% do sexo feminino; 13 > 18 anos de idade) matriculados no período noturno. O auto-preenchimento de questionários foi utilizado para obtenção das variáveis sociodemográficas (sexo, idade, trabalho e participação nas aulas de educação física) e o WHOQOL-Bref para identificar a QV. Inicialmente, recorreu-se a estatística descritiva em média e desvio padrão em seguida foi empregado o

teste t, adotando-se $p < 0,05$, através do software SPSS 21.0. **Resultados:** Levando em consideração as estratificações por sexo, idade, trabalho e participação nas aulas de educação física o domínio social obteve as maiores médias comparado ao domínio ambiental. Sendo que a variável sexo obteve as maiores médias (rapazes $65,22 \pm 20,7$; moças $69,44 \pm 30,1$). Quando a análise foi feita de forma categórica, boa ou ruim, houve diferença significativa ($p < 0,002$) em relação ao sexo, sendo que a QV ruim teve relação com o sexo feminino 250 (32,1 %) e 250 (57,5%) domínio social e meio ambiente respectivamente. **Conclusão:** Foi identificada relação entre o domínio social da QV com a variável sexo. Sugere-se a realização de outros estudos que possam verificar a QV de vida e fatores associados em adolescentes do período noturno com outras variáveis.

Palavras-chave

Qualidade de vida; Saúde; Adolescentes.

Resumos

Perfil antropométrico de participantes da Academia Escola da Universidade Regional do Cariri-URCA

Oliveira, Jackeline Matias^{1,1}; Pinheiro, Cícera Naiane Oliveira^{1,1}; Fulgêncio, Guilherme Téo de Sá^{1,1}; Sousa, Lucas Eduardo Nazário de^{1,1}; Silva, Simonete Pereira da^{1,1}; Silva, Hudday Mendes da^{1,2,1}

¹ Universidade Regional do Cariri - URCA.

Resumo

Introdução: Introdução: A academia escola da URCA, tem como objetivo, promover aos acadêmicos, funcionários e público externo, uma prescrição orientada e pautada na avaliação física, para que os mesmos possam alcançar patamares ainda melhores frente a saúde e qualidade de vida. **Objetivo Geral:** Objetivo: Traçar o perfil antropométrico dos participantes da Academia Escola da URCA. **Materias e métodos:** Metodologia: A amostra da pesquisa foi constituída por 65 participantes (41 mulheres e 24 homens) com idade $x=23,1 \pm 6,4$ anos. Para constituição da avaliação utilizou-se da Massa corporal (kg), Estatura (m), IMC (kg/m^2), circunferências de cintura (cm), quadril (cm) e abdome (cm) e de três dobras cutâneas para a gordura corporal. **Resultados:** Resultados: Diante dos dados analisados foram encontrados os seguintes resultados:

para a estatura os indivíduos apresentam média de $1,66 \pm 0,09$ cm e massa corporal de $62,2 \pm 3,5$ kg e para o IMC $22,6 \pm 3,5$, ainda, sobre as circunferências de risco para saúde, a circunferência abdominal (CA) apresentou média de $82,5 \pm 8,5$ cm e o Índice de Circunferência e Quadril (ICQ) com média de $0,8 \pm 0,1$; dessa forma tanto para o IMC, quanto para CA como o ICQ, os valores encontram-se dentro dos parâmetros aceitáveis para saúde. Em relação a Gordura Corporal (%), os valores apresentados foram de $26,8 \pm 10,7\%$, com níveis médios acima dos valores estabelecidos adequados. **Conclusão:** Conclusão: Nota-se que a prescrição deve ser estabelecida baseada nos valores considerados acima da média para população, nesse caso, deve ser direcionado um trabalho que estabeleça redução da gordura corporal para níveis saudáveis.

Palavras-chave

Perfil antropométrico; Musculação; Academia escola.

Resumos

Objetivos dos praticantes quanto ao treinamento resistido da Academia Escola da Universidade Regional do Cariri- URCA

Fulgêncio, Guilherme Téo de Sá¹; Sousa, Lucas Eduardo Nazário de¹; Pinheiro, Cicera Naiane Oliveira¹; Oliveira, Jackeline Matias¹; Silva, Simonete Pereira da¹ Silva, Hudday Mendes da¹

¹ Universidade Regional do Cariri - URCA.

Resumo

Introdução: Nesses últimos anos é notório a busca incessante de pessoas, de diferentes tipos físicos, por academias de musculação. Tendo como motivo dessa procura a satisfação de interesses pessoais e a realização de objetivos a eles ligados. **Objetivo Geral:** Identificar quais os objetivos dos praticantes de musculação da academia escola da Universidade Regional do Cariri - URCA. **Materias e métodos:** A amostra selecionada foi composta por 66 sujeitos com idades compreendida entre 18 a 51 anos, de ambos os sexos. Utilizou-se como instrumento de pesquisa uma anamnese composta por questões relacionadas ao objetivo de treino, aspectos clínicos, nutricionais e psicológicos, como também questionando os praticantes sobre quais objetivos eles almejaram alcançar com o treinamento resistido. **Resultados:** Em relação aos dados apontados

pelos sujeitos, observou-se que a procura da prática de exercício físico frente a saúde e qualidade de vida aponta maior percentual tanto nos homens (83,3%) como nas mulheres (85,4%), seguindo de condicionamento físico (homens=62,5%; mulheres=48,8%), estética (homens=29,2%; mulheres=53,7%) e reabilitação (homens=4,2%; mulheres=2,4%), destaca-se que os sujeitos podem apontar mais de uma opção quanto os objetivos. **Discussão:** . **Conclusão:** Pode-se observar que ambos os sexos na sua totalidade buscam a saúde e qualidade de vida, porém cabe destacar ainda um percentual representativo quanto a estética por parte das mulheres. Após três meses de prática serão realizadas novas avaliações e com isso observado se tais objetivos foram alcançados.

Palavras-chave

Academia Escola; Treinamento Resistido; Objetivos do treinamento.

Apoio

URCA.

Resumos

Aspectos funcionais de praticantes de treinamento resistido na Academia Escola da Universidade Regional do Cariri-URCA

Sousa, Lucas Eduardo Nazário de¹; Pinheiro, Cícera Naiane Oliveira²; Fulgêncio, Guilherme Téo de Sá³; Oliveira, Jackeline Matias⁴; Silva, Simonete Pereira da⁵ Silva, Hudday Mendes da⁶

1 Universidade Regional do Cariri; 2 Universidade Regional do Cariri; 3 Universidade Regional do Cariri; 4 Universidade Regional do Cariri; 5 Universidade Regional do Cariri; 6 Universidade Regional do Cariri.

Resumo

Introdução: É possível perceber que com o passar dos anos a busca pela prática de treinamento resistido vem aumentando substancialmente, seja ela por princípios estéticos, sociais, de saúde como também de melhoras performáticas. A academia escola da URCA, busca promover aos públicos alvos, acadêmicos, funcionários e público externo, prescrição orientada com base na avaliação física, para acompanhar a evolução. **Objetivo Geral:** Identificar o perfil funcional dos praticantes de treinamento resistido da academia escola da URCA. **Materias e métodos:** A amostra foi constituída por 66 indivíduos, de ambos o sexo, (Feminino=22,8±6,8 anos e Masculino=23,5±5,9 anos). Para essa pesquisa, utilizou-se os testes de sentar e alcançar no banco, teste de RML de MMSS, o teste de RML de abdominal e para resistência cardiorrespiratória o teste submáximo de banco de 3 minutos. **Resultados:** Observou-se que

os homens ($25 \pm 8,7$ rep) apresentaram médias maiores que as mulheres ($15 \pm 6,1$ rep) nas variáveis RML de MMSS e no Teste Cardiorrespiratório (homens= $38,7 \pm 3,6$ ml/kg/min; mulheres= $33,8 \pm 5,9$ ml/kg/min). As mulheres apresentaram melhores resultados nas variáveis de Sentar e Alcançar ($28,7 \pm 8,7$ cm) em relação aos homens ($26,6 \pm 10,7$ cm) e RML abdominal (Mulheres= $23 \pm 5,9$ rep; homens= $25 \pm 8,7$ rep). **Conclusão:** Pode-se observar que os valores mais expressivos, assim como já apontado na literatura, foram para os homens. Podendo esses resultados estarem relacionado a fatores hormonais, como também em relação ao nível de atividade física. Esses resultados servirão para estabelecer critérios de treinamento resistido para melhorar esses aspectos nas mulheres e manter ou melhorar nos homens.

Palavras-chave

Avaliação Funcional; Treinamento resistido; Academia escola.

Resumos

Permanência de participantes para doenças osteoarticulares em programa comunitário de atividade física de uma capital do nordeste brasileiro

Cristiane Kelly Aquino dos Santos¹; Glauber Rocha Monteiro² Roberto Jeronimo dos Santos Silva²

¹ Universidade Federal de Sergipe; 2UFS em Movimento.

Resumo

Introdução: Compreender o tempo de permanência de sujeitos e grupos em Programas de Exercício Físico apresenta-se como fundamental para as políticas de implementação de Programas Comunitários de Atividade Física. **Objetivo**

Geral: Analisar a permanência de participantes com auto-relato para doenças osteoarticulares em um Programa Comunitário de Atividade Física (PCAF), de uma capital do nordeste brasileiro. **Materias e métodos:** Coorte retrospectiva de base populacional, analisados 2.616 registros de participantes do sexo feminino entre maio de 2004 e dezembro de 2009. A permanência foi representada em meses, relacionando a data de inscrição no PCAF aos tempos de seguimento, considerando a participação às avaliações funcionais. Foram investigados três grupos representativos para doenças osteoarticulares auto-relatadas: “artrite/artrose”, “lombalgias” e “osteoporose”. Utilizou-se o estimador não-paramétrico de sobrevivência Kaplan Meier e *logrank* para a permanência e comparação entre os grupos. As análises foram feitas no software SPSS for Windows

® versão 22, considerando p > 5. **Resultados:** Indivíduos com artrite/artrose apresentaram tempo médio de permanência de 14,1 ($\pm 0,349$) meses para 11,2 ($\pm 0,832$) meses, $\log 0,001$. Lombálgicos apresentaram tempo médio de 10,9 ($\pm 0,346$) meses em relação a 14,1 ($\pm 0,717$) meses, $\log > 0,000$; e indivíduos com osteoporose 14.348 ($\pm 1,159$) meses para 11,4 ($\pm 0,335$), $\log 0,006$. **Discussão:** O incentivo para a adesão à prática de atividade de física é um aspecto importante que deve ser considerado no planejamento de políticas públicas voltadas para a prevenção e tratamento da osteoporose, bem como aos profissionais e programas de intervenção em exercício físico. **Conclusão:** Verifica-se tempo médio de permanência maior para participantes que relataram ter artrite e osteoporose ao contrário dos lombálgicos. Fazem-se necessárias intervenções adequadas de manejo e tratamento frente a epidemiologia destas doenças que diferem entre as definições, o tipo e prevalência dos fatores de risco.

Palavras-chave

Programas Comunitários.

Resumos

Uso dos exergames como ferramenta para redução das variáveis da massa corporal

Gomes, K. R. ¹

¹ Universidade Federal de Sergipe.

Resumo

Objetivo Geral: O objetivo do presente estudo foi investigar as variáveis da massa corpórea a partir do treinamento físico realizadas com o uso dos exergames. **Materias e métodos:** Participaram do estudo 10 voluntários do Corpo de Bombeiros Militares de Sergipe, sendo 50% do sexo masculino. Os voluntários foram submetidos a oito sessões utilizando como exergame o console Xbox 360 Kinect (Microsoft) e o jogo Xbox Fitness. A coleta de dados ocorreu durante quatro semanas, ocorrendo duas sessões de treino por semana e a amostra foi avaliada antes da primeira sessão e após o treino final. Sendo assim, foram anotados os dados de identificação, idade,

sexo, estatura e peso, partindo para a composição corporal, a partir do índice de Massa Corporal (IMC), percentual de gordura (%G) e percentual de massa magra (%MM). **Resultados:** Obtendo os seguintes resultados, peso: pré (75,95±10,7), pós (75,5±10,5), $t(5): 1,54$, $p=0,174$, $r = 0,57$, IMC: pré (24,98±2,09), pós (24,87±1,96), $t(5): 1,06$, $p=0,330$, $r = 0,43$, %G: pré (29,26±7,69), pós (29,03±7,45), $t(5): 1,18$, $p=0,282$, $r: 0,46$, %MM: pré (30,98±4,34), pós (32,03±4,14), $t(5): -3,44$, $p=0,014$, $r = 0,83$. **Conclusão:** Conclui-se que após oito sessões de treino com o uso dos exergames houve modificações significativas no %MM.

Palavras-chave

Atividade Motora; Jogos de Vídeo; Antropometria.

Apoio

PAPITEC/SE-Fundação de Apoio à Pesquisa e a Inovação Tecnologia do Estado de Sergipe. CNPq- Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

Resumos

Correlações entre taxas de alteração das respostas afetivas e perceptivas em diferentes intensidades de esforço

Santos, V. M. E.¹; Jesus, R. S.¹; Lisboa, J. G. L.¹; Lemos, L. S.¹; Ribeiro, L. F. P.¹

¹ Laboratório de Psicofisiologia do Exercício, Grupo de Pesquisa em Desempenho Humano, Universidade Estadual de Santa Cruz.

Resumo

Introdução: A percepção subjetiva de esforço (PSE) e as respostas afetivas (RA) durante o exercício físico são potencialmente relevantes ao comportamento ativo. **Objetivo Geral:** Esse estudo analisou a relação entre as taxas de alteração da PSE (PSESLOPE) e RA (RASLOPE) em esforços de diferentes intensidades em esteira. **Materias e métodos:** Determinadas as velocidades de corrida correspondentes aos valores 2 (fraco), 3 (moderado) e 5 (forte) na escala CR10 de Borg ($8,0 \pm 1,0$; $9,1 \pm 1,0$ e $10,4 \pm 0,9$ km/h), durante teste incremental em esteira, 9 voluntários ($22,6 \pm 1,9$ anos; $176,3 \pm 6,7$ cm; $73,2 \pm 7,5$ kg) foram submetidos a esforços de 30 minutos em cada intensidade, durante os quais a PSE e RA foram aferidas a cada 3 minutos. PSESLOPE e RASLOPE foram computadas por regressões lineares de PSE e RA em função do tempo. **Resulta-**

dos: Foram observadas alterações significativas ($P < 0,05$) de PSESLOPE ($0,064 \pm 0,065$; $0,101 \pm 0,055$ e $0,254 \pm 0,114$ unidades/min) e RASLOPE ($-0,052 \pm 0,094$; $-0,076 \pm 0,117$ e $-0,175 \pm 0,134$ unidades/min) em resposta às elevações da velocidade. **Discussão:** Análise dos dados agrupados revelou correlação inversa e significativa entre PSESLOPE e RASLOPE ($r = -0,66$; $P < 0,01$), sendo resultados similares observados quando das análises em cada uma das intensidades (Fraco: $r = -0,62$; Moderado: $r = -0,50$; Forte: $r = -0,58$), porém, sem que fosse alcançada significância estatística ($P > 0,05$). **Conclusão:** Coletivamente, tais resultados sugerem associação negativa entre as respostas perceptivas e afetivas durante sessões de exercício em diferentes intensidades.

Palavras-chave

Esforço físico.

Resumos

Percepção subjetiva de esforço da sessão e negligência da duração

Lisboa, J. G. L.¹; Jesus, R. S.¹; Santos, V. M. E.¹; Lemos, L. S.¹; Ribeiro, L. F. P.¹

¹ Laboratório de Psicofisiologia do Exercício, Grupo de Pesquisa em Desempenho Humano, Universidade Estadual de Santa Cruz.

Resumo

Introdução: A percepção subjetiva de esforço da sessão (PSES) foi concebida como um índice de avaliação retrospectiva, indicativo da intensidade global de esforço e teoricamente independente da duração do mesmo, pressuposto esse conhecido como negligência da duração. No presente estudo, a influência da duração de sessões de corrida de diferentes intensidades sobre a PSES foi analisada. Nove adultos ativos ($22,6 \pm 1,9$ anos; $176,3 \pm 6,7$ cm; $73,2 \pm 7,5$ kg) foram submetidos a um teste incremental em esteira para determinação das velocidades equivalentes a 2 (fraco), 3 (moderado) e 5 (forte) na escala CR10 de Borg ($8,0 \pm 1,0$; $9,1 \pm 1,0$ e $10,4 \pm 0,9$ km/h), nas quais foram realizadas sessões de 15 e 30 minutos de corrida contínua, em ordem contrabalanceada. Após cada sessão, a PSES foi aferida

do minuto zero ao 30 em intervalos de 5 min, sendo as médias aritméticas desses valores retidas para análise. Tanto nos esforços de 15 (Fraco: $2,0 \pm 0,7$; Moderado: $2,2 \pm 0,9$ e Forte: $4,0 \pm 0,5$) quanto 30 minutos (Fraco: $2,2 \pm 0,6$; Moderado: $3,5 \pm 1,2$ e Forte: $6,0 \pm 1,8$), foram observados valores significativamente maiores ($P < 0,05$) de PSES para a corrida forte quando comparada à fraca e moderada. Além disso, a PSES após o esforço forte de 30 minutos foi significativamente maior ($P < 0,05$) que aquela após a sessão forte de 15 minutos. Esses resultados sugerem que a influência da duração do exercício sobre a PSES é intensidade-dependente, indicando limitações do pressuposto da negligência da duração.

Palavras-chave

Pós-sessão.

Apoio

Universidade Estadual de Santa Cruz.

Resumos

Respostas perceptivas agudas e percepção subjetiva de esforço da sessão em diferentes intensidades

Jesus, Raille Silva de¹; Lisboa, João Gilberto Lopes¹; Silva, Flavio Jesus da¹; Morais, Larissa Lemos¹; Santos, Vinícius Moura Eça¹; Ribeiro, Luiz Fernando Paulino¹

¹ Laboratório de Psicofisiologia do Exercício, Grupo de Pesquisa em Desempenho Humano, Universidade Estadual de Santa Cruz.

Resumo

Introdução: A percepção subjetiva de esforço da sessão (PSES) vem sendo empregada na quantificação da carga de treinamento e potencialmente afeta o comportamento ativo subsequente. Contudo, informações acerca da influência das respostas perceptivas agudas sobre a variável em questão são escassas e conflitantes. **Objetivo Geral:** Assim, o presente estudo analisou associações entre índices de percepção de esforço durante o exercício de diferentes intensidades e a PSES. **Materias e métodos:** Nove voluntários ($22,6 \pm 1,9$ anos; $176,3 \pm 6,7$ cm; $73,2 \pm 7,5$ kg) foram inicialmente submetidos a teste incremental para determinação das velocidades correspondentes aos valores 2 (fraco), 3 (moderado) e 5 (forte) na escala CR10 de Borg. Sessões de 30 minutos foram realizadas em cada uma dessas intensidades, nas quais a PSE foi aferida

em intervalos de 3 minutos para computo de seus valores médios ($PSE_{MÉDIA}$), terminais ($PSE_{TERMINAL}$), e taxa de alteração em função do tempo (PSE_{SLOPE}). Já a PSES foi aferida aos 30 minutos pós-esforço utilizando-se a escala de Foster. **Resultados:** Não foram verificadas diferenças significativas ($P > 0,05$) entre $PSE_{TERMINAL}$, $PSE_{MÉDIA}$ e PSES nos esforços fraco ($2,4 \pm 0,4$; $3,4 \pm 1,3$ e $2,2 \pm 0,7$) e moderado ($3,0 \pm 0,8$; $4,5 \pm 1,1$ e $3,1 \pm 1,1$). Já no esforço forte, a $PSE_{TERMINAL}$ foi significativamente maior ($P < 0,05$) que $PSE_{MÉDIA}$ e PSES ($9,4 \pm 3,0$ vs $5,2 \pm 1,5$ e $5,8 \pm 2,1$). Correlações significativas ($P < 0,05$) foram observadas entre PSE_{SLOPE} e PSES nos esforços fraco ($r = 0,72$) e moderado ($r = 0,77$). **Conclusão:** Conclui-se que a PSE terminal e taxas de alteração no exercício vigoroso não exercem influência na PSES.

Palavras-chave

Corrida; Esforço físico; Percepção da sessão.

Resumos

Qualidade de vida em universitários: um estudo de caso em estudantes de educação física e enfermagem

Abreu, PCS¹; Vieira, SMA¹; Souza, EA²; Alves, FR³; Rocha, FF⁴ Braga, ESB⁵

1 Faculdade Terra Nordeste - Fatene; 2 Universidade Federal do Ceará - UFC; 3 Universidade Estadual do Ceará - UECE; 4 Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA; 5 Centro Universitário Estácio do Ceará.

Resumo

Introdução: . **Objetivo Geral:** O presente estudo objetivou analisar a qualidade de vida (QV) em universitários, bem como investigar sua relação com o gênero, curso, semestre letivo, turno de estudo, faixa etária, prática de atividade física e ocupação profissional. **Materias e métodos:** Participaram desta investigação 618 universitários (54,9% sexo feminino e 45,1 % sexo masculino entre 18 e > 37 anos de idade) regularmente matriculados nos cursos de educação física e enfermagem de uma instituição particular de ensino superior da cidade de Caucaia, região metropolitana de Fortaleza. A QV foi mensurada pelo WHOQOL-Bref. Inicialmente recorreu-se a estatística descritiva em média e desvio padrão, em seguida foi empregado o teste de t independente e à ANOVA one Way, através do software SPSS 21 .0, adotando-se $p < 0,05$. **Resultados:** Foi verificado diferença nos domínios psicológicos e meio ambien-

te quando relacionados ao turno de estudo (74,78 vs 69,67) e (57,90 vs 52,18) manhã e tarde respectivamente. Em relação ao curso houve diferença nos domínios físico (71 ,49 vs 68,11), psicológico (73,77 vs 70,30) e meio ambiente (56,36 vs 53,36) educação física e enfermagem respectivamente. A relação entre praticantes e não praticantes de atividade física mostrou diferença significativa a favor dos praticantes em todos os domínios, físico (73,34 vs 64,08), psicológico (75,08 vs 67,24), relações sociais(74,65 vs 70,64) e meio ambiente (56,79 vs 51 ,83) respectivamente. Não foi encontrada diferença significativa nos estratos faixa etária e ocupação profissional. **Conclusão:** Os resultados encontrados podem servir como referência para ações específicas, estimulando a sistematização de programas voltados para promoção de saúde e melhora da QV em universitários.

Palavras-chave

Qualidade de vida; Acadêmicos; Educação Física.

Resumos

Prevalência de lesões musculoesque-léticas em triatletas

Luana dos Santos Silva¹ Gilberto Moreira Santos Junior²

¹ Estácio de Alagoas; ² Estácio de Alagoas .

Resumo

Introdução: O triatlo é um esporte de destaque mundial que incorpora três diferentes modalidades sendo elas natação, ciclismo e corrida no Brasil, o triatlo surgiu em 1981 sendo sua primeira competição em 1983 na Cidade do Rio de Janeiro, porém, competições com essas características requerem elevada resistência e podem induzir ao estresse térmico e desidratação e lesão muscular. **Objetivo Geral:** Verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas em triatletas. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo descritivo realizado, durante a realização do *Challenge* etapa Maceió. Foi utilizado questionário auto administrável, que entre diversas questões avalia desde o tempo de prática até a prevalência ou tipo de lesões. **Resultados:** Foram relatadas 143 lesões, em ambos os sexos, destas, 85% ocorreram em treinos e 15% em competições. As atletas do sexo feminino relataram que a maioria das suas le-

sões (83%) ocorreu durante os treinos e a minoria (17%) se lesionaram em competições, entre os atletas do sexo masculino o percentual de lesões em treinos foi de 78% e 22% para lesões em competições. Dentre os atletas os locais mais acometidos por lesões durante os treinos foram panturrilha (40%), joelho (38%), tornozelo/pé (33%) e ombro (18%). Em competições os locais mais acometidos foram joelho (29%), ombro e tornozelo/ pé sendo equitativos (21 %) e coxa e panturrilha também sendo equitativos (14%). As mulheres apresentaram, em treinos, 50% das lesões em tornozelo, panturrilha e joelho, (33%) no ombro e (17%) no quadril. Em competições uma atleta apresentou lesão sendo esta assinalada no questionário como "outros". **Conclusão:** Sugerimos mais estudos sobre triatletas para avaliar os efeitos de suas estratégias de treinamento, para minimizar a prevalência de lesões.

Palavras-chave

Trauma; Treinamento; Esporte.

Resumos

Prática de atividade física e fatores relacionados em escolares do ensino médio de Fortaleza, Nordeste do Brasil

Braga, ESB¹; Alves, FR²; Souza, EA³; Abreu, PCS⁴ Vieira, SMA⁴

1 Centro Universitário Estácio do Ceará; 2 Universidade Estadual do Ceará; 3 Universidade Federal do Ceará; 4 Faculdade Terra Nordeste - FATENE.

Resumo

Introdução: Objetivo Geral: Verificar os fatores relacionados à prática de atividade física em escolares da cidade de Fortaleza, Ceará. **Materias e métodos:** Estudo transversal realizado com 14.348 escolares (53,1 % do sexo masculino; 13 > 18 anos de idade), matriculados em 123 escolas da rede pública estadual de ensino da cidade de Fortaleza. Verificou-se as variáveis sociodemográficas (gênero, idade, série, turno de estudo, trabalho) e comportamentais (tempo de tela TV, utilização do celular e horas de sono); A informação referente a prática de atividade física foi obtida mediante a seguinte pergunta: você pratica atividade física? Utilizou-se a estatística descritiva e o teste do Qui quadrado através do software IBM SPSSR Statistic 21 .0. **Resultados:** Os resultados identificaram diferença significativa ($p < 0,001$) em relação à prática de atividade física

nos estratos gênero, idades, série, turno de estudo e utilização do celular antes de dormir. Destes pode ser identificada uma maior proporção 65,6% de escolares do gênero masculino. Quanto às idades, registrou-se uma maior prevalência entre 16 a 18 anos, (69,0%), em relação à série verificou-se que (65,6%) estudavam no turno da tarde e 7016 (65,0%) utilizavam o celular. Não houve diferença significativa ($p < 0,05$) nos estratos trabalho, TV dias semana e finais de semana e, duração do sono. **Conclusão:** Espera-se que os resultados apresentados e as críticas produzidas neste estudo sirvam para estimular a sistematização e publicações de informações sobre fatores comportamentais nocivos à saúde, produzindo eventualmente intervenções de base escolar com objetivo de desenvolver hábitos de vida saudáveis em escolares.

Palavras-chave

Atividade Física; Escolares; Estatística descritiva.

Resumos

Avaliação da satisfação dos usuários do SUS no Município de São Caetano-PE

Brito, L.f.a.¹; Paiva, S.¹; Stenia, P.¹; Ramos, O.j.l.¹; Elias, L.s.² Pereira, D.d.²

¹ Aluno de graduação em Fisioterapia da Faculdade Maurício de Nassau; ²Docente da Faculdade Maurício de Nassau.

Resumo

Introdução: Todo cidadão brasileiro tem direito de acesso ao Sistema Único de Saúde (SUS), conforme a Lei 8.080, de 1990. A utilização dos serviços prestados pelo SUS, por sua vez, deverá ser garantida através de políticas e ações de promoção, proteção e recuperação da saúde. Desse modo, cabe examinar impasses e perspectivas para um sistema de saúde que se pretende universal, integral, descentralizado e democrático, cujo processo de institucionalização não está descolado da natureza do Estado nem das características da sociedade brasileira.

Objetivo Geral: Nesse sentido, o objetivo desse trabalho foi avaliar a satisfação dos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) do Município de São Caetano, em Pernambuco. **Materiais e métodos:** Para a realização da pesquisa, foi criado um questionário contendo 10 perguntas objetivas, no qual foi

aplicado com os usuários do Posto de Saúde e do Hospital Adolpho Pereira Carneiro do município de São Caetano-PE.

Resultados: Dos usuários entrevistados, 60% demonstraram estar insatisfeitos com os serviços oferecidos. Da amostra em estudo, 70% relataram a ocorrência de falta de medicamento e 60% afirmaram não haver infraestrutura e recursos suficientes para o conjunto de ações propostas para os serviços de saúde.

Discussão: No atual estágio de construção do SUS, é imperativo que os gestores assumam, de fato, as funções inerentes à gestão da saúde. **Conclusão:** O enfrentamento de problemas e desafios exige decisão política de aceitar e incorporar o processo avaliativo na prática rotineira e cotidiana, inclusive seus possíveis resultados negativos.

Palavras-chave

SUS.

Resumos

Programa Vamos: percepção dos participantes para a mudança do comportamento

Tonosaki, L. M. D.¹; Konrad, L. M.¹; Tomicki, C.¹; Santos, CES.¹; Manta, SW.¹ Benedetti, T. R. B.¹

¹ Universidade Federal de Santa Catarina.

Resumo

Introdução: Programas de mudança de comportamento têm proporcionado melhora à saúde por intermédio da adoção de hábitos de vida saudáveis. **Objetivo Geral:** O objetivo desse estudo foi verificar a percepção de barreiras e facilitadores para mudança de comportamentos voltados a promoção da saúde relatada pelos participantes do Programa Vida Ativa Melhorando a Saúde - VAMOS. **Materias e métodos:** Participaram do estudo 35 pessoas de ambos os sexos com idade ≥ 18 anos. Os dados foram coletados por meio de quatro grupos focais e avaliados por categorias, amparados pela análise de conteúdo. **Resultados:** Dentre os facilitadores destacaram-se o material didático, um bom professor (a) /multiplicador (a), a distribuição do pedômetro, a melhora na consciência corporal, o estabelecimento de metas, o apoio social e o acolhimento da equipe de saúde. Dentre as barreiras, foi identificada a falta

da aula prática, o clima desfavorável, a limitações do corpo, o material didático, a falta de acolhimento da equipe de saúde, a falta de segurança nas proximidades do local, a falta de estrutura e a timidez. **Discussão:** O programa VAMOS possibilitou a construção de processos cognitivos tanto individuais quanto coletivos. Estes processos cognitivos são fatores importantes para a tomada de atitudes que auxiliam na mudança de comportamento, podendo contribuir na prevenção de problemas de saúde ou manutenção de uma vida saudável. **Conclusão:** Conclui-se que as percepções para a mudança do comportamento dos participantes permearam, quanto às barreiras e facilitadores intrapessoais e extrapessoais, permitiram compreender o processo para mudança de comportamento e avaliar o programa enquanto estratégia de promoção da saúde.

Palavras-chave

Percepção; Programa; Promoção da Saúde.

Apoio

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Resumos

Perfil antropométrico e fatores de risco cardiovascular de pacientes com HIV participantes da Academia Qualivida em parceria com o Programa Academia da Cidade

Brito, B.S.¹; Albuquerque, F.I.² Correia, M.A.²

1 Universidade de Pernambuco; 2Universidade Federal de Pernambuco.

Resumo

Introdução: A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, caracterizada por imunossupressão, gera quadros clínicos como hipotrofia muscular, processos malignos e infecções oportunistas. O prognóstico da patologia tem melhorado devido a terapia anti-retroviral altamente ativa entretanto, seu efeito a longo prazo, tem sido associado com alterações metabólicas e corporais que podem aumentar o risco cardiovascular. Exercícios físicos tem sido recomendado como tratamento não farmacológico. **Objetivo Geral:** Descrever o perfil antropométrico e classificar fatores de risco cardiovasculares de pacientes com HIV praticantes da Academia Qualivida. **Materias e métodos:** Estudo transversal prospectivo descritivo, a partir de dados das avaliações físicas realizadas pelos profissionais do Programa Academia da Cidade na Academia Qualivida, localizada no Hospital Correia Picanço. Dados como peso, estatura, perímetria, dobras cutâneas e classificação do risco cardiovascular por meio do Escore de Risco de Framingham (ERF) e

critérios do ACSM foram coletados de vinte e três pacientes ($50,3 \pm 8,2$ anos). Foi utilizada estatística descritiva com média, desvio-padrão, valores máximos e mínimos e distribuição de frequências. **Resultados:** A maioria dos pacientes apresentou sobrepeso, percentual de gordura acima do recomendado, relação cintura quadril moderada, dislipidemia e níveis pressóricos dentro da normalidade. O risco cardiovascular segundo os critérios de classificação do ACSM, foi considerado alto. **Discussão:** A maioria dos achados corroborou com os principais estudos pesquisados. A ausência de variáveis como tempo de uso da TARV, questionário sobre a lipodistrofia auto referida e nível de qualidade de vida dos pacientes caracterizaram as limitações do estudo. **Conclusão:** O presente estudo demonstrou alto índice de sobrepeso, percentual de gordura acima do recomendado e dislipidemia, além de alto risco cardiovascular segundo critérios da ACSM nos pacientes com HIV participantes da academia Qualivida.

Palavras-chave

Exercício Físico.

Resumos

Qualidade de vida de um grupo de idosos que praticam atividades físicas no Município de Alagoinhas-BA

Silva, S. A.;¹ Scher, L. M.L.^{1,2}

¹ Universidade do Estado da Bahia-UNEB; ²Universidade de Pernambuco - UPE. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde - GPES. Recife, Brasil.

Resumo

Introdução: Introdução: Sabe-se que os benefícios da atividade física têm sido associados à qualidade de vida. Neste sentido, surge a necessidade de oferta de serviços, tais como programas de atividade física, que promovam um estilo de vida ativo e saudável, e consequentemente influencie de forma expressiva na qualidade de vida (QV) de idosos. **Objetivo Geral:** Objetivo: Avaliar a QV das idosas participantes do Projeto Educar para a Atividade Física (EPAF) da Universidade do Estado da Bahia, Campus II, Alagoinhas. **Materias e métodos:** Materiais e Métodos: Trata-se de uma pesquisa descritiva, com delineamento transversal. A amostra foi escolhida por conveniência e constituída por 27 idosas, com idade média de 69,6 ± 6,1 anos. Para a avaliação da QV foi aplicado o questionário SF-36 (Short-Form 36 Health Survey), com 36 itens, distribuídos em onze questões, que avaliam oito domínios, como: Capacidade Funcional, Aspecto Físico, Dor, Vitalidade, Aspectos Sociais, Aspectos Emocionais, Saúde Mental e Estado Geral de

Saúde. Os dados foram analisados através da estatística descritiva (média, desvio padrão, a frequência absoluta e relativa) no Excel 2010. **Resultados:** Resultados: Os maiores escores foram obtidos nos aspetos sociais, seguido dos aspectos físicos, emocionais, capacidade funcional, vitalidade e dor, respectivamente. Por outro lado, os aspectos de saúde mental e estado geral de saúde apresentaram valores médios menores quando comparados aos demais domínios. **Discussão:** Discussão: Estudos apontam que a qualidade de vida com idosas praticantes de atividade física, quando avaliadas por meio do SF36, demonstram bons resultados com idosas. **Conclusão:** Conclusão: De modo geral, sugere-se que as idosas participantes do EPAF têm uma QV, consideravelmente, boa. Entretanto, embora a prática regular de atividade física esteja ligada a questões voltadas para a saúde e a QV é necessário avaliação mais detalhada sobre outras variáveis.

Palavras-chave

Atividade Física; Qualidade de vida; Idosos.

Apoio

PROEX- UNEB.

Resumos

Acessibilidade para pessoas com deficiência em programas e intervenções para promoção da atividade física na atenção básica da saúde

Scher, L. M.L.^{1,2}; Santos, S. J.²; Wanderley Jr, R. S.²; Silva, C.R.M.²; Lemos, E. C.² Barros, M.V.G.²

1 Universidade do Estado da Bahia-UNEB; 2Universidade de Pernambuco - UPE. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde - GPES

Resumo

Introdução: Introdução: A acessibilidade aos serviços de saúde é crucial para a promoção do acesso dos usuários ao sistema de saúde. **Objetivo Geral:** Objetivo: Descrever a percepção dos usuários e a acessibilidade dos espaços físicos para as pessoas com deficiência (PcD) nos programas e intervenções para promoção da atividade física (AF) no estado de Pernambuco. **Materias e métodos:** Materiais e métodos: Estudo transversal, baseado numa análise secundária de dados do projeto de pesquisa “SUS+Ativo” realizado em 2014. A amostra foi de 991 usuários das intervenções de promoção da AF à nível da atenção básica. Utilizaram-se dois instrumentos previamente testados. Variáveis analisadas: sexo, idade, grau de escolaridade e local de intervenção. Quanto à percepção dos usuários foi analisada a adequação do espaço físico sobre a potencialidade do ambiente para o atendimento de PcD. Para descrição destes

espaços utilizou-se informações sobre a infraestrutura e acessibilidade. Foi utilizada a estatística descritiva e inferencial, com nível de significância de 5%. Para análise de associação utilizou-se o teste Qui-quadrado. A estatística foi realizada no programa SPSS (versão 16.0). **Resultados:** Resultados: Segundo os usuários, 55,6% dos espaços físicos não eram adequados para PcD realizarem AF. Quanto à infraestrutura dos espaços, 90,4% dos locais não eram utilizadas por PcD e 57,2% dos espaços não eram acessíveis. Identificou-se diferença estatisticamente significativa entre nível de escolaridade e potencialidade do ambiente ($p=0,002$). **Discussão:** Discussão: A acessibilidade arquitetônica das instalações é uma das barreiras para a AF. **Conclusão:** Conclusão: Verificou-se que na percepção dos usuários e na avaliação dos espaços estes não eram acessíveis à prática de AF para PcD.

Palavras-chave

Acesso aos serviços de saúde; Atividade Física; Pessoas com Deficiências.

Apoio

FACEPE, CNPq.

Resumos

A prática da avaliação física nas escolas de Ensino Fundamental II da Rede Estadual de Ensino de Embu das Artes - SP

Ferreira, Bruno Holanda¹; MORAIS, Milena Pedro de¹; Freire, Gilberto Martins¹; Souza, Janísio Xavier¹; Rodrigues, Graciele Massoli²

¹ Universidade São Judas Tadeu USJT-São Paulo; ²Universidade São Judas Tadeu USJT- São Paulo/ESEF- Jundiá.

Resumo

Introdução: A avaliação física pode ser realizada afim de levantar um conjunto de informações sobre parâmetros ligados a saúde dos avaliados possibilitando o acompanhamento do desenvolvimento e estimulando a prevenção de comorbidades. **Objetivo Geral:** Discutir a avaliação física de escolares pertencentes ao Ensino Fundamental II da rede municipal de ensino da cidade de Embu das Artes - SP. **Materias e métodos:** A pesquisa foi exploratória quantitativa e teve a participação de quatorze professores de educação física do ensino fundamental II selecionados intencionalmente e por acessibilidade às escolas nas quais atuam, que responderam um questionário com três perguntas fechadas. **Resultados:** Foi possível verificar que 71 % dos professores não realizam avaliação física em seus alunos. Dentre os fatores que impedem a aplicação, a falta de verba para aquisição de equipamentos adequados para avaliação foi sinalizado por 70% do grupo. Outros 10%

apontaram que a avaliação atrapalha o cronograma. E 20% assinalaram mais que um fator para a não realização, dos quais destaca-se a menção sobre a qualificação profissional insuficiente. **Discussão:** As responsabilidades do profissional que atua na escola, perpassa pelo reconhecimento de suas ações junto ao desenvolvimento das condições físicas dos alunos, bem como a sua inserção como professor que congrega nas suas atribuições o entendimento de suas competências junto aos demais componentes curriculares e saúde dos educandos. Nesse contexto, destacam as requisições necessárias para se assumir a profissão, tais como materiais adequados e formação contínua para aperfeiçoamento das ações profissionais. **Conclusão:** Os resultados encontrados sugerem a implementação de ações educativas que resvalam nos professores chamando-os para as responsabilidades e demandas profissionais e dentre elas, a avaliação física nas escolas.

Palavras-chave

Escola; Avaliação Física; Professor de Educação Física.

Resumos

Fatores parentais são preditores da mudanças do padrão de atividade física em crianças da fase pré-escolar a fase escolar?

Wanderley Jr., R.S.¹; Hardman, C.M.²; Oliveira, E.S.A.³; Barros, S.S.H.³; Soares, F.C.³ Barros, M.V.G.³

1 Universidade de Pernambuco - UPE; 2Universidade Federal de Pernambuco - UFPE; 3Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC.

Resumo

Introdução: Atitudes e comportamentos dos pais têm se mostrado fortemente associados ao nível de atividade física (AF) em crianças. No entanto, poucos estudos têm mostrado a influência dos fatores parentais na mudança do padrão de atividade física durante a infância. **Objetivo Geral:** Analisar a influência dos fatores parentais na mudança do padrão de AF em crianças da pré-escola à fase escolar. **Materias e métodos:** Estudo longitudinal, de base escolar, realizado com 682 crianças avaliadas em 2010 (n=1.155) e acompanhadas em 2012 (n=784), matriculadas em 28 escolas da cidade do Recife, Pernambuco, Brasil. Todas as variáveis foram avaliadas por meio de um questionário aplicado em forma de entrevista com os pais/responsáveis das crianças. A variável dependente foi o tempo despendido em jogos e brincadeiras ao ar livre, e padronizadas em quatro grupos: Inativo-Inativo, Ativo-Inativo, Ina-

tivo-Ativo e Ativo-Ativo. Os fatores parentais analisados foram: pais considerarem importante que os filhos participem de AF, participação dos pais em AF com os filhos e o nível de AF dos pais. Os dados foram analisados por meio da regressão logística multinomial no pacote estatístico SPSS (versão 10). **Resultados:** A maior proporção das crianças apresentou o padrão Ativo-Ativo (53,5%;IC95%:49,76-57,24). As chances das crianças apresentarem o padrão Ativo-Ativo foi maior entre aquelas cujos pais, na fase pré-escolar, consideraram importante que os filhos participassem de AF (OR:12,09; IC95%:7,90-18,49), participaram de AF com os filhos (OR:11,12; IC95%:7,38-16,74), e eram fisicamente ativos (OR:6,04;IC95%:3,92-9,30). **Conclusão:** Os fatores parentais mostraram-se preditores do padrão fisicamente ativo das crianças na mudança da fase pré-escolar para escolar.

Palavras-chave

Atividade motora; Criança; Pais.

Apoio

CAPES, CNPq e FACEPE.

Resumos

Conhecimento dos profissionais sobre promoção da atividade física para idosos na Atenção Básica à Saúde do Estado de Pernambuco

Bastos, L.L.A.G.¹; Lemos, E.C.¹; Aros, L.J.L.¹; Smethurst, W.S.¹; Silva, C.R.M.¹; Barros, M.V.G.¹

¹ Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE); Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (GPES/ESEF/UPE).

Resumo

Introdução: Tendo em vista a alta prevalência de inatividade física, seus efeitos negativos à saúde e o envelhecimento populacional, esforços contínuos devem ser estabelecidos para promoção da atividade física (PAF) nesta população. Para tanto, uma atuação profissional qualificada é capaz de contribuir de forma efetiva, considerando as especificidades desta população. **Objetivo Geral:** Descrever o nível de conhecimento dos profissionais sobre promoção da atividade física (PAF) para idosos na atenção básica à saúde (ABS) de Pernambuco. **Materiais e métodos:** Estudo transversal de abrangência estadual, parte integrante da pesquisa intitulada “Projeto SUS+Ativo”. Amostra composta por 511 profissionais de PAF em 11 Gerências Regionais de Saúde de Pernambuco. Foram analisados aspectos sociodemográficos e o conhecimento dos profissionais sobre a PAF para idosos, por meio de instrumento testado, validado e autoaplicado. A tabulação dos dados desse deu por leitura ótica e as análises pelo SPSS, utilizando pro-

cedimentos de estatística descritiva para o presente estudo. **Resultados:** Dos participantes, 59,6% eram do sexo feminino, com média de idade de 31,9 (dp±7,6), 47,4% tinham raça/cor branca, 46,0% possuíam nível superior e especialização, 50,5% com dois vínculos trabalhistas e 50,2% estavam contratados temporariamente sem seleção. Quanto ao conhecimento de PAF em idosos, 97,4% afirmaram que esta pode proporcionar benefícios à população, 46,7% classificam seu nível de conhecimento como “alto” e 52,2% estão de acordo com as recomendações da PAF para idosos. **Discussão:** A PAF deve ser garantida desde a juventude a fim de minimizar os prejuízos inerentes ao envelhecimento, o que reforça a necessidade de conhecimento específico aos profissionais que dedicam a esta população. **Conclusão:** Os profissionais envolvidos com PAF em idosos possuem nível de conhecimento “alto” e estão de acordo com as recomendações sobre PAF para esta população.

Palavras-chave

Atenção Primária à Saúde.

Apoio

CAPES, FACEPE e CNPq.

Resumos

Relação entre tempo de doença de indivíduos com HIV/AIDS e nível de atividade física como marcador de saúde

Bastos, L.L.A.G.¹; Silva, F.C.F.²; Lemos, E.C.² Leite, S.T.²

¹ Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE); Grupo de Estudos em Estilos de Vida e Saúde (GPES); ²Universidade Federal de Goiás/ Regional Jataí (UFG/REJ).

Resumo

Introdução: Indivíduos com HIV/AIDS tendem a ter depressão e privação do contato social. A prática regular de atividade física proporciona melhorias para o funcionamento geral do organismo e configura-se como meio não medicamentoso de proteção, contribuindo para melhor qualidade de vida. **Objetivo Geral:** Verificar a relação de tempo de doença e nível de atividade física (NAF) em indivíduos com HIV/AIDS. **Materiais e métodos:** Foram avaliados 20 indivíduos, >18 anos, com uso regular de TART, acompanhados pelo Centro de Testagem e Aconselhamento de Jataí-GO. Aplicou-se o questionário IPAQ versão curta, que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas do cotidiano de intensidade moderada e vigorosa, classificando o indivíduo entre inativo à muito ativo (escores de 1 a 4) (NAF), além da verificação do prontuário para obtenção do tempo de doença (TD). Os dados

foram analisados pelo ANOVA one way com post hoc de Tukey, $p < 0,05$. **Resultados:** Os avaliados têm $41,6 \pm 10,6$ anos, TD de $112,7 \pm 56$ meses, com NAF de $2,5 \pm 0,94$. Sobre o TD relacionado ao NAF, os indivíduos com 50 meses ou menos de HIV/AIDS possuem maior NAF ($2,6 \pm 0,6$) se comparados aos com mais de 150 meses de doença ($1,8 \pm 0,7$). **Discussão:** A referida doença reage de maneira diferente em cada organismo, bem como a responsividade às medicações. A adesão do paciente ao tratamento possibilita manter o organismo compensado e os adeptos a uma vida ativa podem aprimorar condições de saúde, minimizando comorbidades. **Conclusão:** Indivíduos com HIV/AIDS têm comportamento variado quanto à prática de atividade física, porém, tendem à redução do NAF quanto maior o TD. Estudos aprofundados são necessários.

Palavras-chave

Nível de Atividade Física; HIV/AIDS; Saúde.

Resumos

Avaliação da flexibilidade em alunos do Ensino Fundamental II da Rede Municipal de Ensino de Embu das Artes - SP

Ferreira, Bruno Holanda¹; MORAIS, Milena Pedro de¹; Freire, Gilberto Martins¹; Souza, Janísio Xavier¹; Rodrigues, Graciele Massoli²

¹ Universidade São Judas Tadeu USJT-São Paulo; ² Universidade São Judas Tadeu USJT- São Paulo/ESEF- Jundiá.

Resumo

Introdução: A flexibilidade é um componente da aptidão física que subordina a capacidade funcional das articulações implicando na amplitude dos movimentos. Estimular a flexibilidade em crianças e adolescente pode contribuir para movimentos adequados em demandas diferenciadas. **Objetivo Geral:** Identificar a flexibilidade em alunos do Ensino Fundamental II da rede municipal de ensino de Embu das Artes - SP. **Materiais e métodos:** A pesquisa contou com amostra não probabilística intencional de 59 alunos do ensino fundamental II, sendo 25 do sexo masculino e 34 do sexo feminino, entre 11 e 14 anos, avaliados por meio do Protocolo Flexi-test. Para a análise utilizou-se medidas de tendência central e dispersão. **Resultados:** Os avaliados do sexo masculino do 5º ano apresentaram média de 11,4±0,3 anos e 17,5±6,4cm de flexibilidade; 6º, 13,2±0,6 anos com 20,3±2,3cm; 7º, 14,6±0,7

anos com 14,5±9cm e 8º ano 15,3±0,5 anos com 24±10,5cm. O sexo feminino do 5º ano apresentaram média de 11,5±0,3 anos com 22,6±4,3cm de flexibilidade; 6º, 12,7±0,2 anos com 20,5±6,8cm; 7º, 14±0,2 anos com 14,6±6,3cm e 8º ano 14,9±0,2 anos com 19,3±6,2cm. **Discussão:** Os alunos do sexo masculino do 5º para o 6º ano apresentaram uma evolução no teste quando comparados ao 7º ano, verificou-se uma queda e melhora no 8º ano. No sexo feminino identificou-se uma queda do 5º para o 6º ano, intensificada no 7º e melhora no 8º ano. Ambos os sexos, notou-se no 8º ano uma estabilização que pode estar relacionado às diferenças biológicas com relação ao estirão de crescimento característico de cada faixa etária e sexo. **Conclusão:** São necessárias ações para o desenvolvimento e aprimoramento da flexibilidade nos estudantes do ensino fundamental II e em especial a faixa etária de 14 anos.

Palavras-chave

Escola; Avaliação Física; Flexibilidade.

Resumos

Nível de interesse dos idosos participantes das intervenções de atividade física na Atenção Básica à Saúde do Estado de Pernambuco

Lemos, E.C.¹; Bastos, L.L.A.G.¹; Melo, V.M.C.¹; Araújo, L.H.C.²; Machado, J.E.C.³ Barros, M.V.G.³

¹ Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE); Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (GPES); ² Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (GPES); ³ Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira (IMIP/PE).

Resumo

Introdução: A desistência dos usuários tem sido relatada como um dos principais entraves para a efetividade das ações de promoção à saúde. **Objetivo Geral:** Descrever o nível de interesse dos idosos participantes das intervenções de atividades físicas (IAF) na Atenção Básica à Saúde (ABS) de Pernambuco.

Materias e métodos: Estudo transversal de abrangência estadual, parte integrante da pesquisa intitulada “Projeto SUS+Ativo”. Amostra composta por 287 usuários idosos (>60 anos), participantes das IAF em 11 Gerências Regionais de Saúde de Pernambuco. Foram analisados aspectos sociodemográficos e nível de interesse dos idosos participantes das IAF por meio de instrumento testado e validado, administrado por entrevista individual. A tabulação dos dados foi por meio da leitura ótica e as análises pelo SPSS, utilizando a estatística descritiva. **Resultados:** Dos idosos participantes, 87,8% eram do sexo feminino, 71,4% tinham de 60 a 69 anos, 56,4% com

raça/cor parda, 45,0% casados, 41,5% com primário incompleto, 69,2% estavam aposentados, 65,9% autorreferiram ser hipertensos e 45,3% afirmaram estar com saúde boa. Quanto ao nível de interesse nas IAF, 62,0%, 61,8%, 58,9%, 53,8% afirmaram estar muito interessados em atividades de passeios e/ou socioculturais, ginástica, educação em saúde e aquáticas, respectivamente. Entretanto, 65,7% relataram nenhum interesse nas atividades de lutas e artes marciais. **Discussão:** Ressalta-se que o nível de interesse para as diferentes IAF, pode estar relacionado tanto ao perfil, quanto as experiências anteriores da população estudada com a prática de atividade física. **Conclusão:** Os idosos se mostraram interessados em atividades que perpassam desde o âmbito sociocultural ao físico, sendo lutas e artes marciais menos atrativas. Tais resultados devem servir para o planejamento das IAF na ABS, no sentido de qualificar frente as demandas do público alvo.

Palavras-chave

Idoso; Atividade Motora; Atenção Primária à Saúde.

Apoio

CAPES, FACEPE e CNPq.

Resumos

Perfil osteomioarticular dos operadores de máquina de costura de confecção de jeans da Cidade de Toritama-PE

SILVA, B.F¹; DINIZ, L.L.¹; SOUZA, T.K. N²; VIANA, M.T²

¹ Faculdade ASCES; ²UFPE e Faculdade ASCES.

Resumo

Introdução: A produção industrial de Toritama volta-se para peças de vestuário em jeans, chegando a 16% da produção nacional. O processo de confecção de jeans é caracterizado por repetitividade da função, movimentos rápidos e más condições ergométricas. Fatores que influenciam para alta prevalência de problemas osteomioarticulares nos operadores de máquina. **Objetivo Geral:** Descrever o perfil dos operadores de máquina de costura de confecção de jeans da cidade de Toritama-PE. **Materias e métodos:** Por meio de um estudo explicativo, transversal e descritivo, com amostras aleatórias, foram avaliados 39 operadores de máquina de confecção de Jeans, de ambos os sexos na faixa etária de 19 a 54 anos, de duas empresas de confecção de jeans da cidade de Toritama-PE. Essas análises foram realizadas no período de Abril de 2016. Aplicaram-se os protocolos: Sociocultural, Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO), Escala Analógica Visual (EVA). As

análises estatísticas foram realizadas por meio de uma distribuição de probabilidades (análise percentual). **Resultados:** Das amostras analisadas, houve uma predominância do sexo masculino (55,5%), já para ambos os sexos, 51,2% realizavam hora extra de trabalho e não tinham pausas durante o dia de trabalho. 94,8% não fazem revezamento de trabalho, 92,3% consideram trabalho repetitivo, além de 79,4% relataram cansaço. Por meio do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO), 46,1% relatou dores na região torácica e pela Escala adaptada Analógica Visual (EVA), verificou-se que a maior média da intensidade da dor foi localizada na região superior das costas com 7 (intensidade intensa). **Conclusão:** A maioria dos operadores de máquina de jeans apresentam comprometimentos osteomioarticulares na região torácica com intensidade de dor intensa.

Palavras-chave

Problemas osteomioarticulares; Produção de Toritama; Intensidade de dor.

Resumos

Análise agregada entre inatividade física e comportamento sedentário em estudantes universitários

Silva, A.O.¹; Silva, B.R.V.S.²; Tassitano, R.M.

¹ Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB; ²Universidade de Pernambuco - UPE; ³Universidade Federal Rural de Pernambuco UFRPE.

Resumo

Introdução: O período de transição entre a adolescência e a idade adulta é caracterizado por significativas mudanças no contexto de vida do indivíduo. Essa transição muitas vezes é acompanhada por alterações relacionadas a comportamentos de saúde, tais como a diminuição dos níveis de prática de atividade física e o aumento do comportamento sedentário.

Objetivo Geral: Investigar o agregamento entre inatividade física e comportamento sedentário em estudantes universitários. **Materias e métodos:** Estudo transversal com uma amostra representativa (n=717) de estudantes universitários de ambos os sexos com idades entre 18 e 24 anos da Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE). O instrumento utilizado foi a versão curta do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para medir o nível de atividade física e a exposição a comportamentos sedentários. Conside-

rou-se a inatividade física a prática inferior a 150 minutos/semana e foram considerados expostos a comportamentos sedentário aqueles que referiram uma exposição a tempo de tela maior que 2 horas dia. Para as análises do teste Qui-quadrado, considerou-se a presença dos dois comportamentos simultaneamente, sendo as análises realizadas no SPSS 17.0 ($p < 0,05$). **Resultados:** A prevalência de exposição à inatividade física foi de 65,8% (IC95%=62,2-69,4) e de comportamento sedentário 42,5% (IC95%= 38,9-46,1). Observou-se que 28,9% (IC95%=25,6-32,2) dos estudantes apresentaram exposição aos dois comportamentos simultaneamente, enquanto 20,5% (IC95%=17,7-23,6) não apresentaram nenhuma exposição. **Conclusão:** Este estudo evidenciou uma elevada prevalência de exposição simultânea a inatividade física e comportamentos sedentários em estudantes universitários.

Palavras-chave

Atividade Física; Estilo de Vida Sedentário; Universitários.

Resumos

Associação entre prática de atividade física, comportamento sedentário, excesso de peso no sono em adolescentes

Souza Neto, J. M.¹; Prazeres Filho, A.²; Barbosa, A. O.²; Costa, F.F.³ Farias Júnior, J. C.³

12. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa, (PB), Brasil. 3. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa, (PB), Brasil.; 22. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa, (PB), Brasil.; 31. Universidade Federal da Paraíba - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. 2. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa, (PB), Brasil. 3. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa, (PB), Brasil.

Resumo

Introdução: O sono inadequado em adolescentes pode ser influenciado pela adoção de comportamentos não saudáveis.

Objetivo Geral: O objetivo deste estudo foi analisar a associação entre o nível de atividade física, comportamento sedentário e estado nutricional com a duração e percepção da qualidade do sono em adolescentes. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo transversal conduzido em 2014, em 1438 adolescentes (53,1 %, sexo feminino), de 10 a 14 anos de idade (12,0 anos, $\pm 1,0$), e de escolas públicas de João Pessoa (PB). A duração e percepção da qualidade do sono foram mensuradas por meio de questionário, sendo categorizados da forma que segue: (≥ 8 horas/dia e > 8 horas/dia) e (negativa e positiva), respectivamente. Foram mensurados os seguintes fatores associados: nível de atividade física (≥ 300 minutos/semana e < 300 minutos/semana), comportamento sedentário (≥ 2 horas/dia e > 2 horas/dia) e estado nutricional (peso normal e sobre-

peso/obesidade). Recorreu-se à regressão logística binária para análise de associação entre as variáveis, considerando-se como desfechos a duração insuficiente e percepção negativa da qualidade do sono. **Resultados:** A prevalência de duração insuficiente e percepção negativa da qualidade do sono foi de 12,6% (IC95%: 10,9-14,4) e 21,0% (IC95%: 18,9-23,1), respectivamente. Adolescentes que passaram mais de duas horas por dia em comportamento sedentário (tempo de tela) tiveram maiores chances de apresentar duração insuficiente de sono (OR = 1,47; IC95%: 1,02-2,12), e os com tempo excessivo de uso de computador e videogame apresentaram 74% mais chances de perceber a qualidade do sono de forma negativa. **Conclusão:** Conclui-se que elevada exposição em comportamentos sedentários podem influenciar negativamente na duração e qualidade do sono dos adolescentes.

Palavras-chave

Sono.

Resumos

Quantitativo de aulas de educação física e prática esportiva relatada por adolescentes de uma escola de referência em Olinda-PE

Silva, A.O.¹; Silva, B.R.V.S.¹; Baad, V.M.¹; Colares, V.¹; Franca, C.B.F.S.¹

¹ Universidade de Pernambuco.

Resumo

Introdução: Atualmente, uma das grandes saídas para o conhecimento dos benefícios a prática de atividade física e mudança de hábitos em adolescentes deveriam ocorrer na escola em aulas de educação física. **Objetivo Geral:** O objetivo desse estudo é apresentar dados referentes a quantidade de aulas de educação física e prática de esportes realizada por adolescentes de uma escola de referência do município de Olinda-PE.

Materias e métodos: Trata-se de um estudo transversal de base escolar, realizado em uma escola de referência. As informações foram obtidas a partir do questionário “Youth Risk Behavior Survey” onde visa avaliar comportamentos de risco a saúde de adolescentes. Os dados foram tabulados pelo programa Epi-data versão 3.1 e transcrito para o SPSS 20 no qual foi realizado a análise de prevalência. **Resultados:** A amostra foi

composta por 202 adolescentes onde 60,4% era do sexo feminino. Em relação as aulas de educação física, 79,7% relataram ter apenas uma aula por semana. Quanto a prática de esportes, 54,7% alegou que não pratica nenhum esporte. Vale ressaltar que essa pergunta não limitou a prática apenas no ambiente escolar. **Conclusão:** De acordo com os dados obtidos, fica visível que a escola tem apenas uma aula de educação física por semana, o que torna-se preocupante os ensinamentos da educação física assim como a participação em equipes. O tempo de aula por semana de educação física e práticas esportivas realmente é curto para que se tenha um melhor aproveitamento para adquirir os benefícios a curto e longo prazo a saúde dos adolescentes.

Palavras-chave

Educação Física; Atividade Física; Adolescentes.

Resumos

Formação inicial em educação física voltada para a saúde

Andréia Fontenele Sampaio¹; Maria Luci Esteves Santiago²; Léo Barbosa Nepomuceno² Alex Soares Marreiros Ferraz²

¹ Instituto de Educação Física e Esportes IEFES-UFC; ²Residência Multiprofissional em Saúde da Família UESPI.

Resumo

Introdução: O reconhecimento da Educação Física na prevenção, promoção e recuperação da Saúde, faz com sua formação inicial alinhada a uma possível atuação na Saúde Coletiva.

Objetivo Geral: Objetivou-se analisar como se dá o processo formativo inicial em Educação Física e como os graduando se situam nesse cenário. **Materias e métodos:** Questionários semiestruturados aplicados com quinze formandos curso de Educação Física da Universidade Federal do Ceará (licenciatura e bacharelado), analisados através da Análise de Conteúdos, pelo processo de categorização, descrição e interpretação dos dados. **Resultados:** Todos os participantes afirmam que durante a sua graduação assuntos/conteúdos voltados para a Saúde foram tratados. Tendo as disciplinas sido citadas como os principais espaços formadores. Apesar de terem sido

citados Projetos, Eventos e Estágios. **Discussão:** Essa restrição deixa de favorecer um maior aprofundar e a participação em vivências prática mais real das situações de trabalho que encontrará ao atuar como Profissional de Saúde. **Conclusão:** Os resultados confirmam o pressuposto da existência de uma lacuna no processo de graduação em Educação Física quando damos um enfoque sobre a área da Saúde, porém, os mesmos também revelam que esta responsabilidade não recai apenas sobre a gestão dos cursos, mas também no interesse dos próprios alunos em buscarem por uma formação mais completa, que agregue conhecimentos a cerca de todas as possíveis áreas de atuação do Profissional de Educação Física e nas orientações advindas por parte dos docentes ao tratarem deste tema.

Palavras-chave

Educação Física; Saúde; Formação.

Resumos

Intensidade e volume do exercício isométrico com handgrip não alteram as respostas agudas da pressão arterial em jovens saudáveis

Silva, I.M.¹; Sobrinho, M.F.L.¹; Oliveira, L.M.F.T.¹; Pirauá, A.L.T.¹ Farah, B.Q.¹

¹ Faculdade ASCES

Resumo

Introdução: O exercício isométrico com handgrip (IH) tem sido utilizado para reduzir pressão arterial em indivíduos normotensos e hipertensos. Todavia, os estudos têm utilizado protocolos similares, não sendo conhecidos os efeitos agudos dos diferentes protocolos desse tipo de exercício. **Objetivo Geral:** O objetivo do estudo foi analisar os efeitos da intensidade e do volume do exercício IH nas respostas pressóricas em jovens saudáveis. **Materias e métodos:** Nesse estudo cross-over, 9 homens saudáveis (22±3 anos) foram submetidos, de forma aleatória, a quatro sessões experimentais (IH30%2, IH50%2, IH30%3 e SC). As sessões IH foram realizadas quatro séries com um minuto de intervalo de recuperação. Nas sessões IH30%2 e IH50%, foram realizadas com dois minutos de contração, diferindo em relação a intensidade (30% e 50% da capacidade voluntária máxima - CVM, respec-

tivamente). A IH30%3 foi realizada com 30% da CVM e o tempo de contração de três minutos. Na sessão SC, os indivíduos não realizaram exercício. Pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD) foram medidas antes e após 30 minutos das sessões. ANOVA de dois fatores (sessão e tempo) foi utilizada para analisar os efeitos das sessões. **Resultados:** Nenhuma diferença estatisticamente foi observada em relação a intensidade (PAS - IH30%2: $\bar{x} \pm \text{SD} = 3,6 \pm 7,2$ vs. IH50%2: $\bar{x} \pm \text{SD} = 1,2 \pm 9,4$ vs. SC: $\bar{x} \pm \text{SD} = 2,7 \pm 5,8$, $p = 0,696$; PAD - IH30%2: $\bar{x} \pm \text{SD} = 3,3 \pm 2,7$ vs. IH50%2: $\bar{x} \pm \text{SD} = 3,4 \pm 2,7$ vs. SC: $\bar{x} \pm \text{SD} = 5,6 \pm 6,3$, $p = 0,641$) e volume (PAS - IH30%2: $\bar{x} \pm \text{SD} = 3,6 \pm 7,2$ vs. IH30%3: $\bar{x} \pm \text{SD} = 1,2 \pm 9,4$ vs. SC: $\bar{x} \pm \text{SD} = 2,7 \pm 5,8$, $p = 0,730$; PAD - IH30%2: $\bar{x} \pm \text{SD} = 3,3 \pm 2,7$ vs. IH30%3: $\bar{x} \pm \text{SD} = 4,6 \pm 7,3$ vs. SC: $\bar{x} \pm \text{SD} = 5,6 \pm 6,3$, $p = 0,744$) do exercício IH. **Conclusão:** Assim, A intensidade e o volume não afetam as respostas pressóricas do exercício IH em jovens saudáveis.

Palavras-chave

Volume.

Resumos

Participação nas aulas de educação física e percepção de saúde em adolescentes de Recife

Santos, T.P¹; Santos, I, N. ¹; Araujo, B,G,S ²; Tassitano, R.M³ Tenório, M,C,M ⁴

11 -Grupo de Estudos e Pesquisa em Políticas Públicas de Esporte, Saúde e Lazer e práticos interdisciplinares; 21 -Grupo de Estudos e Pesquisa em Políticas Públicas de Esporte, Saúde e Lazer e práticos interdisciplinares 2- Programa de Pós-graduação em Educação Física-UFPE; 31 -Grupo de Estudos e Pesquisa em Políticas Públicas de Esporte, Saúde e Lazer e práticos interdisciplinares, 3-Universidade Federal Rural de Pernambuco-UFRPE; 41 -Grupo de Estudos e Pesquisa em Políticas Públicas de Esporte, Saúde e Lazer e práticos interdisciplinares, 2-Programa de Pós-graduação em Educação Física-UFPE 3-Universidade Federal Rural de Pernambuco-UFRPE/Programa de Pós-graduação em Educação Física-UFPE.

Resumo

Introdução: As aulas de educação física podem contribuir para a saúde dos adolescentes. Percepção de saúde é uma medida subjetiva que indica o nível global de saúde, refletindo a percepção das pessoas sobre suas condições. **Objetivo:** . **Objetivo Geral:** Verificar a associação entre participação nas aulas de educação física e percepção de saúde dos adolescentes. **Materiais e métodos:** estudo com 789 adolescentes de 4 escolas públicas estaduais de referência no Recife. A participação nas aulas foi mensurada por questionário, sendo considerados expostos aqueles que relataram não participar das aulas na última semana. A percepção de saúde negativa foi considerada quando o estudante relatava a saúde ruim ou péssima. Demais variáveis foram sexo, idade e nível socioeconômico. Utilizou-se o qui-quadrado para as análises, sendo todas realizadas no SPSS, considerando um $p < 0.05$. **Resultados:** 8,4% (63) dos

estudantes relataram não participar das aulas de Educação Física. 82,7% (617) dos estudantes tiveram uma percepção positiva de saúde. Verificou-se uma proporção significativamente superior ($p=0,04$) entre os estudantes que relataram percepção positiva e que participaram de aulas de Educação Física, em comparação àquelas que não participaram (92,9 % vs 85,3%) a análise bruta indicou uma razão de chance de 2,26 para relatar percepção negativa entre aqueles que não frequentam as aulas. Após ajustes (sexo, idade, estado civil, comportamento sedentário e motivação da participação das aulas) permaneceu significativo ($p=0,03$). **Conclusão:** a participação nas aulas de educação física e a percepção positiva de saúde dos adolescentes estão associadas, dados que colaboram para justificar a importância das aulas para os adolescentes.

Palavras-chave

Educação física; Saúde; Adolescente.

Resumos

Tempo de tela, percepção de saúde e fatores associados em adolescentes de Recife

Santos, I.N.¹; Santos, T.P.²; Araújo, B.G.S.²; Tassitano, R.M.²; Tenório, M.C.M.²

Resumo

Introdução: O tempo de tela tem sido associado a desfechos negativos de saúde. A maioria dos estudos considerou a soma dos tempos de tela e poucos consideraram o padrão em dias de semana e finais de semana. **Objetivo Geral:** Verificar a associação entre tempo de tela, percepção de saúde e fatores associados entre adolescentes. **Materias e métodos:** Estudo com 789 adolescentes de 4 escolas públicas de referência do Recife. A exposição ao tempo de tela foi mensurada pelo uso da TV e computador (CPU) em dias de semana e finais de semana, sendo considerados expostos aqueles que relataram > 2 horas por dia. A percepção de saúde negativa foi considerada quando o estudante relatava ruim ou péssima. Demais variáveis foram sexo, idade e nível socioeconômico. Utilizou-se o qui-

quadrado para as análises, sendo todas realizadas no SPSS, considerando um $p < 0.05$. **Resultados:** O tempo de exposição à tela (CPU e TV) foi elevado independentemente das variáveis independentes (> 50%). Pelo menos 30% relataram assistir TV e/ou usar o CPU por mais do que 5 horas diárias. O sexo esteve associado significativamente com o tempo de uso do CPU, sendo maior entre as moças, tanto para dias de semana (55,5% vs 42,2%) e finais de semana (58,1% vs 41,6%). Tendência linear foi observada entre a saúde negativa e CPU em finais de semana. Na medida em que a percepção negativa aumenta o tempo de exposição também aumenta. **Conclusão:** A percepção negativa de saúde esteve associada apenas ao uso de CPU e em finais de semana.

Palavras-chave

Exposição; Saúde; Adolescentes.

Resumos

Territorialização em saúde no Município de Porção-PE

Ferraz, J. M. A.¹; Nogueira, E. R. A.¹; Brito, L. F. A.¹; Elias, L. S.²; Pereira, D. D.² Silva, J. E. S.³

¹ Aluno de graduação do curso de Enfermagem da Faculdade Maurício de Nassau.; ²Professor da Faculdade Maurício de Nassau.; ³Professor da Universidade Federal Rural de Pernambuco.

Resumo

Introdução: Na saúde, os territórios estruturam-se através de serviços ofertados pelo estado a todo o cidadão. Sua operacionalização pauta-se pelo pacto federativo e por instrumentos normativos, que asseguram os princípios e as diretrizes do Sistema de Saúde. Entretanto, o setor enfrenta problemas organizacionais, gerenciais e operacionais, demandando assim, uma nova organização de modo a enfrentar as desigualdades e iniquidades em saúde. O ponto de partida para a reorganização local do sistema de saúde brasileiro tem sido redesenhar suas bases territoriais. **Objetivo Geral:** Avaliar as dificuldades encontradas no processo de territorialização do Município de Porção - Pernambuco. **Materias e métodos:** Foi realizada uma pesquisa através de questionário, no qual continha 10 perguntas objetivas, aplicado com 20 funcionários do PSF do Município de Porção. **Resultados:** Na pesquisa realizada, 90%

dos participantes responderam que os princípios do SUS são colocados em prática, porém 80% relataram alguns problemas, como a falta de medicamentos, resultando muitas vezes em agressões verbais dos usuários. Apesar dos problemas encontrados 80% dos pacientes não retorna com a problemática, porque geralmente o tratamento obtém resultado. Sobre a política nacional da saúde do Idoso, 70% relataram nunca terem entrado em contato e sobre o acesso aos equipamentos necessários a segurança no trabalho, 70% relataram falhas.

Discussão: A proposta de territorialização do SUS, com toda crítica que ainda perdura, coloca-se como estratégia central para a consolidação do SUS. **Conclusão:** O reconhecimento do território é um passo básico para a caracterização da população e de seus problemas de saúde, bem como para a avaliação do impacto dos serviços sobre os níveis de saúde desta.

Palavras-chave

Usuários; Sistema de Saúde; SUS.

Resumos

Nível de atividade física, atividades físicas estruturadas e excesso de peso na fase pré-escolar são preditores da coordenação motora na fase escolar?

Hardman, C.M.¹; Wanderley Jr., R.S.²; Oliveira, E.S.A.³; Barros, S.S.H.³; Barros, M.V.G.³

¹ Universidade Federal de Pernambuco - UFPE; ² Universidade de Pernambuco - UPE; ³ Instituto Federal de Santa Catarina - IFSC.

Resumo

Introdução: Baixo nível de atividade física (AF) e excesso de peso podem reduzir as chances de aquisição e melhoria das habilidades motoras básicas e complexas. **Objetivo Geral:** Analisar a mudança no nível de AF, atividades físicas estruturadas (AFE) e excesso de peso (EP) na transição da fase pré-escolar para escolar são preditoras da coordenação motora (CM). **Materias e métodos:** Estudo longitudinal realizado com 665 crianças em 28 pré-escolas e avaliadas em 2010, e acompanhadas, em 2012, na cidade de Recife, Pernambuco, Brasil. A variável dependente foi o desempenho da CM derivado do quociente motor (QM) e avaliado pelo Teste KTK. Os preditores analisados foram o nível de AF, participação em AFE e o EP obtidos por meio de um questionário. Para as análises estatísticas utilizou-se a regressão logística ordinal com modelo de odds

proporcionais. **Resultados:** O EP na fase pré-escolar foi associado aos níveis de CM na fase escolar (OR=2,61;IC95%:1,85-3,69;p<0,001). Após estratificação pelo nível de AF, observou-se que a magnitude dessa associação foi potencializada nas crianças insuficientemente ativas (OR=4,04;IC05%:1,96-8,33, p<0,001) quando comparadas as ativas (OR=2,30;IC95%:1,53-3,46). As crianças sem EP ou aquelas que permaneceram sem EP durante o acompanhamento tiveram mais chances de se encontrarem no tercil superior do QM total (OR=3,10;IC95%:2,11-4,53;p<0,001). **Conclusão:** 1) EP na fase pré-escolar foi preditor da CM na fase escolar; 2) a mudança no EP durante a transição da fase pré-escolar para escolar prediz a CM na fase escolar; 3) o nível de AF na pré-escola modera a associação entre EP e desempenho da CM.

Palavras-chave

Criança.

Apoio

CAPES, CNPq e FACEPE.

Resumos

Impacto das combinações de dia válido e número de dias válidos de uso de acelerômetro nas estimativas de atividade física em adolescentes

Barbosa, A. O.¹; Prazeres Filho, A.²; Souza Neto, J. M.³ Farias Júnior, J. C.⁴

1 Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil; Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa (PB), Brasil; 2 Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil; 3 Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil; Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa (PB), Brasil; 4 Universidade Federal da Paraíba - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil; Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil; Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa (PB), Brasil.

Resumo

Introdução: Diferentes critérios têm sido utilizados na redução de dados do acelerômetro, contudo pouco se conhece sobre o seu impacto nas estimativas de atividade física. **Objetivo Geral:** O objetivo deste estudo foi comparar o tempo médio de prática de atividade física leve, moderada, vigorosa e moderada-vigorosa determinado em diferentes combinações de dia válido e número de dias válidos de uso do acelerômetro, em adolescentes. **Materiais e métodos:** Estudo transversal, realizado em 2014, com 857 adolescentes (54,3% feminino, média de idade = 11,9, desvio padrão = 0,9, João Pessoa (PB)). O tempo médio diário de atividade física leve, moderada, vigorosa e moderada-vigorosa foi determinado para diferentes combinações de dia válido (≥ 6 , 8 e 10 horas de uso por dia) e número de dias válidos de uso do acelerômetro (≥ 3 , 4, 5 e 7 dias de uso). A comparação dos valores médios do tempo

de atividade física produzidos pelas combinações foi realizada pelo teste de Friedman e Wilcoxon (comparações em pares). **Resultados:** Houve diferenças significativas nas estimativas de atividade física nas combinações seis, oito e 10 horas de uso para três, quatro e cinco dias de uso ($p < 0,001$). Verificou-se que as combinações utilizando pelo menos seis e oito horas por dia de uso subestimaram o tempo médio diário de atividade física leve (≥ 6 horas: 10,1 a 17,7 min/dia; ≥ 8 horas: 5,4 a 8,9 min/dia), moderada (≥ 6 horas: 0,8 a 1,5 min/dia; ≥ 8 horas: 0,4 a 0,9 min/dia), vigorosa (≥ 6 e ≥ 8 horas: 0,1 a 0,2 min/dia) e moderada-vigorosa (≥ 6 horas: 0,9 a 1,8 min/dia; ≥ 8 horas: 0,5 a 0,9 min/dia) comparado ao uso por 10 horas ou mais por dia. **Conclusão:** Adotar o critério de oito horas de uso por dia ou menos para definir dia válido subestima as estimativas de atividade física.

Palavras-chave

Medidas; Uso de Acelerômetro; Atividade Física; Adolescentes.

Resumos

Associação entre estado nutricional e fatores de risco cardiometabólicos: a atividade física modera essa associação?

Cabral, T. C.¹; Barbosa, A. O.¹; Prazeres Filho, A.² Farias Júnior, J. C.³

¹ Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa (PB), Brasil.; ² Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil.; ³ Universidade Federal da Paraíba - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa (PB), Brasil.

Resumo

Introdução: A obesidade está associada a diversos fatores de risco cardiometabólicos (FRC). Entretanto, a prática regular de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (AFMV) pode influenciar positivamente os FRC. **Objetivo Geral:** O objetivo deste estudo foi analisar se as associações do estado nutricional com os FRC são moderadas pelos níveis de AFMV dos adolescentes. **Materias e métodos:** Trata-se de estudo epidemiológico transversal, com 588 adolescentes de ambos os sexos (53,2% do sexo feminino), 10 a 14 anos de idade (12 anos \pm 1,0) de João Pessoa (PB). O estado nutricional foi avaliado pelo índice de massa corporal (kg/m^2) e categorizado em peso normal e excesso de peso corporal (sobrepeso/obesidade). Os FRC avaliados foram: pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), glicose, triglicerídeos, colesterol, lipoproteína de alta densidade (HDL) e baixa densidade (LDL). A AFMV foi mensu-

rada por acelerômetro (≈ 2.296 counts/minuto) e estratificada em quartis. A comparação das médias ajustadas (sexo, idade e classe econômica) para os FRC entre adolescentes com peso normal e excesso de peso foi realizada pelo teste de Wald, e também considerou o termo de interação entre AFMV e estado nutricional. **Resultados:** Verificou-se que adolescentes com excesso de peso corporal apresentaram valores médios mais elevados de colesterol (+7,7mg/dL), triglicerídeos (+24,8mg/dL), LDL (+7,22mg/dL), PAS (+4,91 mmHg), PAD (+1,5mmHg) e menores níveis de HDL (-4,4mg/dL) do que seus pares sem excesso de peso. Entretanto, essas diferenças não foram moderadas pelo tempo de prática de AFMV dos adolescentes ($p > 0,05$). **Conclusão:** Adolescentes com excesso de peso apresentaram valores mais elevados para os FRC, e essas diferenças não variavam com seus níveis de prática de AFMV.

Palavras-chave

Adolescentes; Atividade motora; Estado Nutricional.

Resumos

Reprodutibilidade e validade de um questionário para avaliação de comportamentos sedentários em adolescentes

Gerfeson Mendonça¹; Delma Katiana Silva de Freitas²; Alcides Prazeres Filho²; Natália Maria Mesquita²; José Cazuza de Farias Júnior³

1 Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF-UFPB / Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB, João Pessoa (PB), Brasil; 2 Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF-UFPB, João Pessoa (PB), Brasil; 3 Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF-UFPB / Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB / Universidade Federal para Paraíba - UFPB, João Pessoa (PB), Brasil.

Resumo

Introdução: A exposição excessiva aos comportamentos sedentários (CS) tem aumentado e está associada a vários desfechos negativos em saúde. Entretanto, pouco se sabe sobre as propriedades psicométricas dos instrumentos para mensurar CS em adolescentes. **Objetivo Geral:** O objetivo desse estudo foi estimar a reprodutibilidade e a validade concorrente de um questionário para avaliar CS em adolescentes. **Materiais e métodos:** A análise de reprodutibilidade foi realizada em 171 (59,7% do sexo feminino, média de idade de 12,0; dp = 1,0 ano) e a validade em 635 adolescentes (52,6% do sexo feminino, média de idade de 11,9; dp = 1,0 ano) do ensino fundamental II de escolas públicas de João Pessoa (PB). O questionário de CS foi composto por perguntas sobre a frequência e duração da participação em cinco atividades (assistir televisão, DVD, utilizar computador, jogar no videogame/celular/tablete). A medida de CS por meio do acelerômetro (Actigraph-GT3X)

foi utilizada como critério de referência (<100counts/minutos). Para avaliar a reprodutibilidade teste-reteste do questionário (intervalo de dois dias entre as réplicas de aplicação) foi utilizada o coeficiente de correlação intraclasse (CCI) para a variável contínua (horas/dia em CS) e o Kappa PABAK (KP) para a variável categórica (≤ 2 horas/dia *vs.* > 2 horas/dia). A correlação de *Spearman* foi utilizada para estimar a validade concorrente entre a medida de CS do questionário e do acelerômetro. **Resultados:** A reprodutibilidade da medida contínua (CCI = 0,69, $p < 0,001$) e da categórica (KP = 0,61) foi moderada. O coeficiente de correlação de *Spearman* entre a medida de CS do questionário e do acelerômetro foi igual a 0,18 ($p < 0,001$). **Conclusão:** Conclui-se que o questionário para avaliar CS apresentou níveis adequados de reprodutibilidade e baixos níveis de validade.

Palavras-chave

Adolescente.

Resumos

Perfil de saúde entre participantes e não participantes de aulas de educação física

Silva, D.J.¹; Mendonça, G.² Farias Júnior, J.C.³

11 . Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física -GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil.; 21 . Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física -GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil. 2. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB.; 31 . Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física -GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil. 2. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. 3. Universidade Federal da Paraíba - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil.

Resumo

Introdução: A participação nas aulas de educação física (EF) tem sido associada a comportamentos saudáveis. Entretanto, pouco se sabe sobre o perfil de saúde dos participantes. **Objetivo Geral:** O objetivo deste estudo foi analisar o perfil de saúde dos participantes e não participantes das aulas de EF em escolares de João Pessoa (PB). **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo epidemiológico transversal, com 1.438 escolares de 10 a 14 anos de idade (53,1 % feminino) de João Pessoa (PB). A participação nas aulas de EF foi avaliada pela pergunta: Em uma semana típica, em quantas aulas de EF você participa? (Não participa: ?1 aula/semana vs. participa: ?2 aulas/semana). Os indicadores do perfil de saúde foram: qualidade de vida (positiva vs. negativa), percepção de saúde (positiva vs. negativa), pressão arterial (normal vs. alterada), estado nutricional (peso

normal vs. sobrepeso/obesidade). O teste do Qui-quadrado foi utilizado para comparar os indicadores do perfil de saúde entre os participantes e não participantes das aulas de EF. **Resultados:** Verificou-se que 85,8% (IC95%: 83,9-87,5) dos escolares participavam ?2 aulas/semana. Não houve diferenças significativas nas proporções dos escolares com percepção positiva de saúde (86,3% vs. 86,3%, $p=0,64$), qualidade de vida (85,5% vs. 86,3%, $p=0,37$) e com sobrepeso (31,7% vs. 31,7%, $p=0,19$) entre os que participavam e não participavam das aulas de EF. Foi encontrada uma maior proporção de escolares com pressão arterial elevada (11,6%, vs. 6,8%, $p=0,01$) entre os que não participavam das aulas de EF. **Conclusão:** A participação nas aulas de EF foi alta e entre os não participantes foi encontrada maior proporção de pressão arterial alterada.

Palavras-chave

Estudantes; Estilo de Vida; Saúde.

Resumos

Tempo total e bouts de comportamento sedentário em adolescentes

Prazeres Filho, A.¹; Barbosa, A. O.¹; Mendonça, G.¹; Souza Neto, J. M.¹; Farias Júnior, J. C.²

¹ Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa (PB), Brasil.; ² Universidade Federal da Paraíba - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa (PB), Brasil.

Resumo

Introdução: O tempo diário em comportamento sedentário pode ser acumulado de forma contínua (*bouts* longos) e/ou intermitente (*bouts* curtos), podendo variar conforme as características sociodemográficas e antropométricas dos adolescentes. **Objetivo Geral:** O objetivo deste estudo foi descrever e comparar o tempo total e o número de *bouts* curtos e longos de comportamento sedentário em adolescentes de acordo com características sociodemográficas e estado nutricional. **Materiais e métodos:** Estudo transversal, realizado em 2014, com 635 adolescentes (52,6% do sexo feminino) de 10 a 14 anos (média de idade de 11,9 anos, dp = 0,98) de escolas públicas de João Pessoa (PB). Tempo total em comportamento sedentário (minutos/dia) e *bouts* (número médio de *bouts* de curta [≤ 10 minutos] e longa duração [> 10 minutos]) foi mensurado por acelerômetro (≤ 100 counts/minuto). Para comparar a média do tempo total e do número de *bouts* curtos e longos entre sexo (masculino vs. feminino), idade (10-11 vs. 12-14 anos), classe

econômica (A/B vs. C/D/E) e estado nutricional (baixo peso/peso normal vs. sobrepeso/obesidade), utilizou-se o teste t independente. **Resultados:** O tempo total em comportamento sedentário (minutos/dia), número médio de *bouts* curtos e longos foi de 44,5 \pm 105,1, 85,9 \pm 14,8 e 10,9 \pm 3,2, respectivamente. Adolescentes da classe econômica A/B (464,3 \pm 114,4) e com baixo peso/peso normal (451,7 \pm 106,1) apresentaram maior tempo total em comportamento sedentário; sexo feminino (87,1 \pm 14,3), de 10 a 11 anos de idade (88,1 \pm 14,3) e com baixo peso/peso normal (87,0 \pm 14,4) apresentaram maior número de *bouts* curtos; adolescentes de 12 a 14 anos de idade (11,4 \pm 4,2) e da classe A/B (11,5 \pm 4,0) apresentaram maior número de *bouts* longos ($p < 0,05$). **Conclusão:** Conclui-se que o tempo total e número médio de *bouts* curtos e longos variam conforme características sociodemográficas e estado nutricional de adolescentes.

Palavras-chave

Estilo de vida sedentário; Adolescente; Saúde escolar.

Resumos

Associação entre prática de atividade física, comportamento sedentário, excesso de peso e sono em adolescentes

Souza Neto, J. M.¹; Prazeres Filho, A.²; Barbosa, A. O.²; Costa, F. F.³ Farias Júnior, J. C.³

12. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa, (PB), Brasil. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa, (PB), Brasil; 2 Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa, (PB), Brasil; 3 Universidade Federal da Paraíba - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa, (PB), Brasil. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa, (PB), Brasil.

Resumo

Introdução: O sono inadequado em adolescentes têm se mostrado associado a vários problemas de saúde. **Objetivo Geral:** O objetivo deste estudo foi analisar a associação entre o nível de atividade física, comportamento sedentário e estado nutricional com a duração e percepção da qualidade do sono em adolescentes. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo transversal, realizado em 2014, com 1.438 adolescentes (53,1 %, sexo feminino), de 10 a 14 anos de idade ($12,0 \pm 1,0$), de escolas públicas de João Pessoa (PB). A duração e percepção da qualidade do sono foram mensuradas por questionário, sendo categorizados, respectivamente, da forma que segue: ≥ 8 h/dia *vs.* > 8 h/dia e percepção negativa *vs.* positiva. Foram mensurados os seguintes fatores associados: nível de atividade física (≥ 300 minutos/semana *vs.* < 300 minutos/semana), comportamento sedentário (≥ 2 horas/dia *vs.* > 2 h/dia) e estado nutricional (baixo peso/peso normal *vs.* sobrepeso/obesidade). Recor-

reu-se à regressão logística binária para analisar a associação entre as variáveis, considerando-se como desfechos a duração insuficiente e a percepção negativa da qualidade do sono. **Resultados:** A prevalência de duração insuficiente e percepção negativa da qualidade do sono foi de 12,6% (IC95%:10,9-14,4) e 21,0% (IC95%: 18,9-23,1), respectivamente. Adolescentes que passavam mais de duas horas por dia em comportamento sedentário tiveram maiores chances de apresentar duração insuficiente de sono (OR = 1,47; IC95%: 1,02-2,12), e os que referiram tempo excessivo de uso de computador e videogame tiveram 74% mais chances de perceber a qualidade do sono de forma negativa (OR = 1,74; IC 95%: 1,16-2,62). **Conclusão:** Conclui-se que a exposição elevada a comportamentos sedentários podem influenciar negativamente na duração e qualidade do sono dos adolescentes.

Palavras-chave

Adolescente; Atividade motora; Comportamento sedentário.

Resumos

Duração do sono e fatores de risco cardiometabólico em adolescentes

Santos, E.O.¹; Silva Júnior, C.C.²; Almeida, M.L.³; Saldanha, S.F.L.³; Ferreira, F.E.L.L.⁴; Farias Júnior, J.C.⁵

11. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Nutrição - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. 4. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil.; 22. Programa Associado de Pós-Graduação em Modelos de Decisão e Saúde - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. 4. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil.; 34. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil.; 41. Programa de Pós-Graduação em Ciências da Nutrição - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. 2. Programa Associado de Pós-Graduação em Modelos de Decisão e Saúde - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. 4. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil. 5. Universidade Federal da Paraíba - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil.; 53. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB. João Pessoa (PB), Brasil. 4. Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa (PB), Brasil. 5. Universidade Federal da Paraíba - UFPB. João Pessoa (PB), Brasil.

Resumo

Introdução: Distúrbios do sono são associados aos fatores de riscos cardiometabólicos (FRCM), porém poucos estudos analisam essa relação em adolescentes. **Objetivo Geral:** O presente estudo objetiva avaliar a associação da duração do sono com FRCM em adolescentes. **Materias e métodos:** Trata-se de estudo epidemiológico transversal que analisou dados do Estudo Longitudinal sobre Comportamento Sedentário, Atividade Física, Hábitos Alimentares e Saúde dos Adolescentes - Estudo LONCAAFS, com adolescentes de 10 a 14 anos de escolas públicas de João Pessoa-PB. A amostra apresenta 779 adolescentes (54,56% do sexo feminino, faixa etária média de 12,0; dp = 1,0). A duração do sono (horas/dia) foi mensurada por questionário. Os fatores cardiometabólicos medidos foram: circunferência abdominal, pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica

(PAD), colesterol, HDL, LDL, triglicerídeos. Regressão linear múltipla foi realizada para avaliar a associação da duração do sono com os FRCM. **Resultados:** O tempo médio de sono foi de 9,55h para o sexo masculino (dp = 1,6) e 9,8h para o sexo feminino (dp = 1,6). As médias de pressão arterial foram de 106mmHg (PAS, dp = 9,6) e 62mmHg (PAD, dp = 7,4) para o sexo masculino e de 105mmHg (PAS, dp = 9,1) e 62mmHg (PAD, dp = 6,8) para o sexo feminino. Encontrou-se associação negativa e significativa entre tempo médio de sono por dia e PAS para o sexo feminino (β (beta) = 0,03 e $p < 0,001$). A duração do sono não se associou ($p > 0,05$) com os demais fatores estudados. **Conclusão:** Adolescentes do sexo feminino com menor tempo de sono por dia mostraram-se mais propensos a apresentar maiores níveis de PAS.

Palavras-chave

Adolescentes; Risco-cardiovascular; Duração do sono.

Resumos

Prevalência de lesões musculoesqueléticas em triatletas

Santos, L. S.¹ Moreira, G. S. J.¹

¹ Estácio de Alagoas.

Resumo

Introdução: O triatlo é um esporte de destaque mundial que incorpora três diferentes modalidades sendo elas natação, ciclismo e corrida, no Brasil o triatlo surgiu em 1981, porém competições com essas características requerem elevada resistência e podem induzir ao estresse térmico, desidratação e lesão muscular. **Objetivo Geral:** Verificar a prevalência de lesões musculoesqueléticas em triatletas. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo descritivo realizado, durante a realização do Challenge etapa Maceió. Foi utilizado questionário auto administrável, que entre diversas questões avalia desde o tempo de prática até a prevalência ou tipo de lesões. **Resultados:** Foram relatadas 143 lesões, em ambos os sexos, destas, 85% ocorreram em treinos e 15% em competições. As atletas do sexo feminino relataram que a maioria das suas lesões (83%) ocorreu durante os treinos e a minoria (17%) se lesionaram em

competições, entre os atletas do sexo masculino o percentual de lesões em treinos foi de 78% e 22% para lesões em competições. Dentre os atletas os locais mais acometidos por lesões durante os treinos foram panturrilha (40%), joelho (38%), tornozelo/pé (33%) e ombro (18%). Em competições os locais mais acometidos foram joelho (29%), ombro e tornozelo/ pé sendo equitativos (21%) e coxa e panturrilha também sendo equitativos (14%). As mulheres apresentaram, em treinos, 50% das lesões em tornozelo, panturrilha e joelho, (33%) no ombro e (17%) no quadril. Em competições uma atleta apresentou lesão sendo esta assinalada no questionário como “outros”. **Conclusão:** Sugerimos mais estudos sobre triatletas para avaliar os efeitos de suas estratégias de treinamento, para minimizar a prevalência de lesões.

Palavras-chave

Trauma; Treinamento; Triatleta.

Resumos

Análise de tendência temporal da exposição do tempo assistindo TV no Município de Recife-PE

CARVALHO¹; RIBEIRO²; SILVA³; SOUSA⁴; SILVA⁵ NETO⁶

Resumo

Introdução: Assistir TV é considerado uma prática comum no lazer das pessoas. Normalmente, adultos dispendem mais de quatro horas diárias sentados assistindo TV. Essa prática está relacionada com baixos níveis de gasto energético, sendo associado a doenças cardiometabólicas. **Objetivo Geral:** Analisar a presença de tendência temporal na prevalência de pessoas expostas a mais de 3 horas/dias sentadas assistindo TV. **Materiais e métodos:** Trata-se de um estudo prospectivo de série temporal, realizado entre os anos de 2006 até 2013 em uma amostra de 4.283 indivíduos de ambos os sexos, residentes no município de Recife-PE. Os dados foram coletados no sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por telefone (VIGITEL). A variável selecionada foi o tempo

assistindo TV por mais de 3h/dia, pessoas abaixo desse tempo e casos em branco foram excluídas do estudo. Para a análise de dados utilizou-se o método de autorregressão “*Prais-Winsten*” com análise de tendência e análise de autocorrelação serial pelo teste de “*Durbin-Watson*”. Os resultados foram apresentados pelo valor do Beta (B), erro padrão de estimativa (EPE) e Intervalo de Confiança á 95%. **Resultados:** Constatou-se que não houve relação significativa entre o período e a quantidade exposto a mais de 3h/dia assistindo TV (B= 3,68; EPE = 10,91; IC95% = -23,02 a 30,42). **Conclusão:** Entre os anos de 2006 à 2013, não foi observado nenhum tipo de tendência na prevalência de pessoas expostas a mais de 3h/dia assistindo TV.

Palavras-chave

Doença crônica; Metabolismo energético; Sedentarismo.

Resumos

A força de 1-RM pode ser adequadamente predita em idosos?

Almeida T.R.M.¹; Mello M.R.¹; Nascimento C.H.S.²; Santos T.M.²; D'Amorim, I. R.²; Santana, S.B.S.²

¹ Universidade Federal de Pernambuco; ² Universidade de Pernambuco.

Resumo

Introdução: O teste de uma repetição máxima (1 -RM) tem sido amplamente utilizado para determina a carga no treinamento de força. Tendo em vista as dificuldades, riscos e limitações na aplicação periódica deste teste em idosos, um alternativa é a utilização dos modelos matemáticos que predição de 1 -RM. **Objetivo Geral:** Estimar o 1 -RM em idosos através da análise regressiva linear utilizando o protocolo de Potência Critica (PC), além de comparar com outro modelo preditivo validado. **Materias e métodos:** A amostra foi composta por 11 homens idosos (69,6 + 4,6 anos) saudáveis e treinados. Os indivíduos realizaram o teste de 1 -RM no exercício extensão de joelho. No segundo encontro foi realizada uma familiarização com o protocolo do estudo e na sequência (do 3º ao 5º encontro) foi realizada a coleta do número de repetições máximas para as seguintes cargas: 30%, 50% e 70% de 1 -RM. A

precisão dos modelos matemáticos foi estabelecida pelo coeficiente de determinação (R) e pelo erro padrão de estimativa (EPE). Complementarmente, foram calculados as diferenças entre as medidas e suas respectivas médias, pelo método de Bland e Altman. **Resultados:** O modelo proposto pelo estudo apresentou R= 0,82 e EPE= 10,2, superestimando os valores do 1 -RM em 5,5 ± 10,9 Kg, enquanto o modelo de Braith apresentou R 0,99 e EPE= 0,63, superestimado o 1 -RM em apenas 0,9 ± 2,3 Kg. **Discussão:** O método de Braith mostrou-se superior ao proposto pelo presente estudo, o qual revela uma baixa amplitude na estimativa do 1 RM. **Conclusão:** A análise regressiva linear utilizando o protocolo de Potência Critica é válida para estimar o 1 -RM em idosos. Porém o modelo preditivo de Braith mostrou-se mais precisos.

Palavras-chave

Treino de força; Predição de 1 -RM; Idosos.

Resumos

Relevância dos jogos e brincadeiras nas aulas de educação física como facilitador do desenvolvimento de crianças no processo ensino aprendizagem

ALBUQUERQUE, Flávia Lijane Rocha Azevedo¹; SILVA, Sheila de Paula¹; SOARES, Carla Jamily Costa Ramos¹ FALCÃO, Isabela Moura¹

¹ ESTÁCIO/FAL- Faculdade de Alagoas.

Resumo

Introdução: Com jogos e brincadeiras a criança transforma e constrói o seu universo, uma vez que os mesmos representam uma fonte de conhecimento sobre o mundo e sobre si mesmo, favorecendo o desenvolvimento afetivos e cognitivos, contribuindo na construção do raciocínio, tomada de decisões, solução de problemas, potencial criativo e habilidades motoras.

Objetivo Geral: Verificar a relevância dos jogos e brincadeiras nas aulas de Educação Física como facilitador do desenvolvimento de crianças no processo de ensino aprendizagem.

Materiais e métodos: O estudo segue a abordagem qualitativa, do tipo descritiva. A amostra foi composta por seis professores, como instrumento de coleta de dados foi realizado uma entrevista semiestruturada. Foi utilizada a análise de conteúdos por categorias para analisar dos resultados. **Resultados:** Alguns professores deram ênfase às características de regras, limites e disciplina, o que descaracteriza a ampla dimensão que os jogos e brincadeira constitui, contudo compreendem a relevância

dos jogos e brincadeiras como facilitador do desenvolvimento no processo de ensino aprendizagem da criança. **Discussão:** Jogos e brincadeiras contribuem no desenvolvimento da criança: 50% a criança aprende brincando, 37,5% favorece o desenvolvimento das habilidades motoras, cognitivas, percepção e conhecimento e 12,5% regras, limites e disciplina. Relevância dos jogos e brincadeiras com facilitador no processo ensino aprendizagem: 12,5% desenvolve a autonomia, limites e ajuda a criança a solucionar problemas, 25% regras, limites através de atividades motivantes, 25% trabalho em grupo e 37,5% aprende brincando. **Conclusão:** Os professores de forma geral, compreende a importância dos jogos e brincadeiras como recursos pedagógicos valiosos no âmbito escolar e em práticas educativas para o desenvolvimento e melhoria do processo ensino aprendizagem de crianças e fazem o uso de tais recursos em suas aulas.

Palavras-chave

Aprendizagem; Aulas de educação física; Crianças.

Resumos

Efeito do intervalo de descanso, entre sessões, sobre o desempenho no teste de uma repetição máxima

Queiroz, A.P.S¹; Neto, J.M.C¹; Sousa, D.S.F¹; Oliveira, L.M.F.T¹; Farah, B.Q¹; Pirauá, A.L.T¹

¹ Associação Caruaruense de Ensino Superior - ASCES.

Resumo

Introdução: O teste de uma repetição máxima (1 RM) é o principal método para aferição da força no treinamento com pesos (TP). Porém, sua validade depende de procedimentos metodológicos, como: aquecimento, número de restrito tentativas, intervalo entre tentativas e familiarização. Além disso, alguns autores recomendam um intervalo mínimo de 24 horas entre as sessões de 1 RM, para evitar que o desempenho seja afetado por uma sessão prévia de treinamento. No entanto, uma sessão de 1 RM não acumula metabólitos, como numa sessão de treinamento. Portanto, intervalos longos de descanso parecem desnecessários. **Objetivo Geral:** Verificar o efeito de diferentes intervalos de descanso sobre o desempenho no teste de 1 RM. **Materias e métodos:** Estudo quase-experimental, crossover, contrabalanceado, com corte transversal. A amostra, será definida mediante estudo piloto, contará

com homens (18 a 35 anos) aptos à prática de atividade física e experiente no TP. Todos realizarão duas séries de aquecimento, para cada exercício, antes do teste de 1 RM. Serão testados os exercícios supino horizontal e *leg press* 45° em duas condições: intervalos curtos (teste e re-teste em 30 minutos) e longos (teste e re-teste em 48 horas), com cinco minutos entre os exercícios. Os dados serão analisados no programa SPSS (16.0). As médias intersequências serão comparadas pelo teste *t* pareado ou wilcoxon pareado, conforme os pressupostos de normalidade, e será adotada significância de 5%. **Referencial Teórico:** Ao revisar a literatura, observa-se que os intervalos entre as sessões do teste de 1 RM são divergentes, com variações entre 24 até 72 horas. **Produtos Esperados:** Espera-se, com os resultados obtidos, reduzir o tempo de descanso entre as sessões no testes de 1 RM.

Palavras-chave

Levantamento de peso; Treinamento de resistência; Resistência física.

Resumos

Efeitos da suplementação de cafeína sobre o desempenho da força no teste de uma repetição máxima

De Melo, L. S. R.¹; De Lira, H. A. A.¹; Mathias, T. R. de M.¹; De Oliveira, L. M. F. T.²; Farah, B. Q.² Pirauá, A. L. T.²

¹ Grupo de pesquisa em saúde e esportes (GPESE) - Faculdade ASCES, Discente do curso de Bacharelado em Educação Física; ² Grupo de pesquisa em saúde e esportes (GPESE) - Faculdade ASCES, Docente do curso de Bacharelado em Educação Física.

Resumo

Introdução: O teste de uma repetição máxima (1 RM) tem sido utilizado para a avaliação da força muscular. A aplicação do teste de 1 RM depende de procedimentos específicos, como: aquecimento, familiarização, intervalo de recuperação, número de tentativas e recursos ergogênicos. Contudo, poucos estudos investigaram os efeitos do uso de substâncias ergogênicas, dentre elas a cafeína, sobre a execução do teste de 1 RM, sendo os resultados controversos, sugerindo a necessidade de mais estudos. **Objetivo Geral:** Analisar os efeitos da suplementação de cafeína sobre o desempenho da força máxima no teste de 1 RM. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo pré-experimental com grupo estático. Serão realizadas quatro visitas ao laboratório; a primeira destinada à avaliação física e familiarização, e as demais para as sessões experimentais (em ordem aleatorizada). Todos os sujeitos realizarão o teste de 1

RM, no exercício supino reto, nas seguintes condições: sem nenhum recurso, com a suplementação de cafeína e placebo. A ANOVA de um fator será utilizada para analisar os efeitos das sessões sobre o desempenho da força máxima, nas diferentes condições testadas. Caso sejam observadas diferenças significativas, será utilizado um teste adicional de *post-hoc*, a ser definido. **Referencial Teórico:** De acordo com os estudos analisados na literatura, 33% verificaram aumento de força máxima com uso da cafeína, os demais não tiveram significância na força. Todavia, há variabilidade nos procedimentos metodológicos, com isso mais estudos são necessários. **Produtos Esperados:** Caso o desempenho no teste seja afetado pelo uso da cafeína, a sua utilização deverá ser restrita e informada no protocolo do teste.

Palavras-chave

Cafeína; Desempenho; Força Muscular.

Resumos

Mapeamento dos espaços públicos para a realização de atividades físicas e de lazer no Município de Arapiraca-AL

Pinheiro, I. K. A. S.¹; Neves, R. R.²; Silva, L. C. B.² Cunha Júnior, A. T.²

¹ Laboratório de Cineantropometria, Atividade Física e Saúde; ² Universidade Federal de Alagoas.

Resumo

Introdução: O município de Arapiraca/AL, na última década, atravessou um contexto de transição desencadeado pela crise da cultura fumageira e pela emergência de uma economia urbana calcada nas atividades de comércio e de serviços. O crescimento econômico, somado ao surto de valorização imobiliária, vem sendo acompanhado por intervenções urbanas que têm alterado a paisagem da cidade. Essas intervenções, empreendidas pelo poder público municipal sob o rótulo de “projetos de revitalização”, tem nos espaços públicos o foco principal. Realizar um mapeamento dos espaços públicos existentes para a prática de atividades físicas e de lazer na cidade de Arapiraca-AL. **Objetivo Geral:** Visa-se realizar um mapeamento dos espaços públicos da cidade com possibilidades para abrigar atividades físicas e de lazer. **Materias e métodos:** O mapeamento será sucedido pela realização de um

diagnóstico urbanístico dessas áreas, contando com a participação da população residente no entorno e da população de usuários, para construir um quadro de proposições que deverá ser apresentado à Prefeitura Municipal com o intuito de gerar uma política pública para adequação dos espaços públicos destinados à prática orientada de atividades físicas e de lazer.

Referencial Teórico: A forma como as pessoas vivem está relacionadas ao contexto e cultura do espaço de sua cidade, aos hábitos adquiridos nos ambientes familiares e sociais, ao conhecimento disponibilizado e ao acesso as oportunidades oferecidas. **Produtos Esperados:** A hipótese levantada por esse trabalho é que nos demais bairros da cidade, os espaços públicos não vêm recebendo tratamento adequado para abrigarem atividades físicas.

Palavras-chave

Projeto de pesquisa.

Resumos

Qualidade de vida no ambiente universitário

Morais, G. S. J.¹; Santos, M. F. ¹; Santos, L. E. S. ¹; Azevêdo, L. M. ¹; Bragança, M. M. V.¹ Pardono, E.¹

¹ Universidade Federal de Sergipe

Resumo

Introdução: Estudar o nível de Qualidade de Vida (QV) dos indivíduos facilitará futuras ações na população, uma vez que se percebe que a expectativa de vida vem aumentando em todo o mundo. **Objetivo Geral:** Identificar os níveis de qualidade de vida no ambiente da Universidade Federal de Sergipe (UFS).

Materias e métodos: O presente estudo tem característica descritiva e a amostra será constituída por docentes, discentes e técnicos-administrativos vinculados a UFS. Será aplicado via internet o questionário *Whoqol-bref* através da plataforma institucional Sistema Integrado de Gestão de Atividades Acadêmicas (SIGAA/UFS), composto de 26 perguntas que abrange quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio

ambiente. Os dados serão apresentados de forma descritiva (média e desvio padrão) utilizando o programa estatístico SPSS 2.0. **Referencial Teórico:** A Organização Mundial da Saúde (OMS), conceitua saúde não sendo apenas a ausência de doenças, mas como o completo bem estar físico, psíquico e social do indivíduo, e a qualidade de vida é debatida como a percepção do indivíduo com a sua vida abrangendo os mesmos domínios da saúde. **Produtos Esperados:** Espera-se encontrar um alto percentual de docentes, discentes e técnicos-administrativos da UFS com um nível de QV variando entre bom e muito bom.

Palavras-chave

Instituição de Ensino Superior.

Resumos

Efeitos da intensidade de treino, sobre o desempenho, no sistema agonista/antagonista

Da Cunha, T.M.¹; Da Silva, T.T.F.¹; Da Silva, N.C.T.¹; Da Luz, E.R.C.¹; Pirauá, A.L.T.² Da Silva, H.J.G.²

¹ Discente do curso de Bacharel em Educação Física na ASCES e Membro do grupo de pesquisa em saúde e esportes; ² Docente do curso de Bacharel em Educação Física na ASCES e Membro do grupo de pesquisa em saúde e esportes.

Resumo

Introdução: O sistema agonista/antagonista consiste na combinação de dois exercícios para grupamentos musculares opostos do mesmo segmento. Estudos têm demonstrado que o sistema agonista/antagonista pode influenciar o rendimento do segundo exercício (agonista), devido à redução da co-contracção. Todavia, ainda permanecem incertos os efeitos da intensidade do primeiro exercício sobre o rendimento do segundo. **Objetivo Geral:** Analisar os efeitos da intensidade, aplicada ao primeiro exercício, no desempenho do segundo exercício em jovens saudáveis. **Materias e métodos:** Estudo pré-experimental, em momento único. A amostra será composta por homens saudáveis, com idade entre 18 e 35 anos, aptos a prática de atividade física e familiarizados com o treinamento com pesos. Os sujeitos realizarão o sistema agonista/antagonista, nos exercícios cadeira flexora e extensora,

respectivamente, sem intervalo de recuperação entre ambos. As sessões ocorrerão no mesmo dia, com intervalo de 20 minutos, de forma randomizada e contrabalanceada, minimizando possíveis efeitos residuais. As intensidades dos exercícios serão calculadas mediante o teste de 1 RM, realizado 48h antes das sessões experimentais, sendo 50% e 75% de 1 RM para o exercício antagonista, enquanto que a do exercício agonista será de 75% de 1 RM. Para comparação das médias, do desempenho (número de repetições), será utilizado um teste t pareado, com o valor de $p < 0,05$. **Referencial Teórico:** A literatura não é consensual quanto às intensidades de treino aplicadas aos músculos antagonistas, variando entre 50% a 100% de 10RM. **Produtos Esperados:** A hipótese do estudo é que o desempenho do segundo exercício será maior quando intensidade do primeiro for de 50%.

Palavras-chave

Contração muscular; Musculação; Treino.

Resumos

Ciclismo na cidade de caruaru: sustentabilidade e saúde

Meireles, I. T.¹; Rodrigues Junior, W.S.¹; Rojas, R. F.¹; Macêdo, T. R.¹ Barros, V.C¹

¹ ASCES.

Resumo

Introdução: Além de baratear os custos relacionados ao transporte, a bicicleta traz grandes benefícios à saúde. É importante ressaltar que a prática de atividades físicas contínuas e frequentes servem para obter uma manutenção do peso corpóreo ideal, sendo ela uma dessas ferramentas. **Objetivo Geral:** Objetivo Geral: Analisar os benefícios que a bicicleta proporciona como meio de transporte alternativo. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo descritivo e transversal, com amostras por conveniência. Serão analisados 30 (trinta) universitários de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 a 40 anos, da Faculdade de Ensino Superior de Caruaru - PE. O trabalho ainda está em andamento e ocorrerá no período de agosto à outubro de 2016. Será aplicado um protocolo relacionado ao Ciclismo na cidade de Caruaru: Sustentabilidade

e saúde, contendo 10 (dez) perguntas objetivas com a técnica de aplicação questionário (dicotômicas, tricotômicas, politômicas). A análise estatística será caracterizada por distribuição de probabilidade (análise de percentual). **Referencial Teórico:** No que diz respeito aos benefícios decorrentes do seu uso, a bicicleta, considerada um Transporte Ativo (TA), não gera poluição, ocupa menos espaço que automóveis, tem menor custo econômico, promove interação social e oferece a prática de atividade física sem que se precise dispor um tempo extra do dia para isso. **Produtos Esperados:** Obter resultados benéficos decorrentes ao aumento do seu uso, bem como conscientizar usuários e não usuários de sua importância como meio de transporte sustentável e saudável.

Palavras-chave

Bicicleta; Meio alternativo de transporte; Atividade física.

Resumos

O que os usuários pensam e falam a respeito do Sistema Único de Saúde

Silva, S.J.¹; Elias, L.S.² Pereira, D.D.²

¹ Aluno de graduação em Enfermagem da Faculdade Maurício de Nassau; ² Docente da Faculdade Maurício de Nassau.

Resumo

Introdução: O Sistema Único de Saúde (SUS) foi estabelecido no Brasil como um modelo ímpar que garante acesso integral, universal e igualitário a população, desde o simples atendimento ambulatorial ao transplante de órgãos. Instituído pela constituição de 1988, traz como carta base para seu funcionamento a saúde como “direito de todos”. Apesar da sua legislação enfatizar a cobertura de toda a população brasileira, muitos desafios e irregularidades ainda são observados. **Objetivo Geral:** Sendo assim, este trabalho teve como objetivo avaliar a opinião dos usuários do Hospital Maria da Penha do Município de Lajedo, localizado no Estado de Pernambuco, a cerca dos serviços oferecidos pelo SUS. **Materias e métodos:** Para a realização do estudo, foi realizada uma pesquisa através de questionário no qual continha 10 perguntas objetivas. Este foi aplicado com 15 pacientes do SUS que utilizam as especia-

lidades oferecidas pelo hospital do município. Pôde-se observar que 65% dos usuários conhecem seus direitos e destes, 45% relatam que são bem atendidos, porém a maior parte da população (70%) acredita que o atendimento em rede privada seja melhor. Dos pesquisados, 68% acreditam que seus direitos são violados. Quando perguntados sobre os problemas frequentemente enfrentados, muitos relataram a falta de qualificação profissional e o descaso com a população. **Referencial Teórico:** A proposta do SUS é possível em muitos espaços, mas em muitos há muito a ser alcançado, para que se consiga concretizar de fato o que se é proposto, o princípio da universalidade. **Produtos Esperados:** Espera-se com a pesquisa uma “linha de base” para planejamento de saúde e avaliação dos serviços existentes.

Palavras-chave

Qualidade; SUS; Pesquisa de satisfação.

Resumos

Suplementação de beta-alanina sobre a fadiga em nadadores: um estudo clínico, randomizado, duplo-cego, cross-over e controlado por placebo

Mendonça, B.C.A.¹; Falcão, L.E.M.²; Oliveira, F.S.²; Pinto, R.S.² Ilha, A.O.G.²

¹ Universidade Federal de Alagoas/Estácio Faculdade de Alagoas; ²Estácio Faculdade de Alagoas.
E-mail: braulio.cesar@yahoo.com.br

Resumo

Introdução: A literatura aponta para resultados fiáveis da correlação positiva entre o consumo de beta-alanina e o aumento do dipeptídeo carnosina (beta-alanil-L-histidina) promovendo melhoras sobre marcadores de fadiga e, conseqüentemente potencialização do rendimento. **Objetivo Geral:** Verificar possíveis melhoras do rendimento de nadadores por uma redução de marcadores de fadiga em decorrência da suplementação de beta-alanina. **Materias e métodos:** A intervenção nutricional envolverá após randomização a suplementação de beta-alanina ou um placebo de maltodextrina (4,8 g/dia) durante 5 semanas de forma duplo-cega, e respeitarão o *washout* de 12 semanas, onde os grupos inverterão a intervenção da primeira coleta. O teste na piscina semi-olímpica envolverá três ataques a 95 % da FC_{MAX} onde após o início e término de cada um dos ataques serão realizadas análises das concentrações de lactato por um lactímetro, e, além disso, a Escala de Borg

para Percepção de Esforço Subjetiva (PES) e teste de Velocidade Crítica na Natação também serão realizados. **Referencial Teórico:** Quando se pondera falar de fadiga no exercício logo é corriqueiro que preparadores físicos e pesquisadores da área esportiva de que o ácido láctico (AL) e até mesmo o Lactato (La^-) sejam os principais causadores da fadiga (periférica ou central) sobre o exercício. No geral esse processo metabólico é denominado de acidose láctica, o que acaba reduzindo os processos contráteis no exercício e de geração de energia corroborando dessa forma em que a fadiga pode ser resultado da acidose láctica, mas pelo excesso de íons H^+ que não são tamponados com eficiência, e não pelo aumento de AL ou La^- . **Produtos Esperados:** Espera-se que a suplementação de beta-alanina melhore a capacidade da contratilidade muscular e a redução de fadiga nadadores.

Palavras-chave

Natação; Suplementação; Beta-Alanina.

Resumos

Estilo de vida e nível de atividade física de acadêmicos de educação física da ESEF/UPE: Estudo de Tendência Temporal (2012-2016)

Almeida, T.R.M.¹; Mello, M.R.²; Brito, A.L.²; Gominho, M.A.C.JR.³

1 Universidade de Pernambuco; 2Universidade Federal de Pernambuco; 3Faculdade IBGM.

Resumo

Introdução: O intenso processo de globalização promove uma alteração negativa no estilo de vida da população, em especial, no nível de atividade física. Profissionais e estudantes da Educação Física, têm um papel fundamental no diagnóstico, monitoramento e melhoria do nível de atividade física e estilo de vida da população. Todavia, uma parcela destes não adotam hábitos saudáveis, o que é fundamental para dispor de maior credibilidade em suas intervenções e orientações.

Objetivo Geral: Analisar a tendência temporal em relação ao estilo de vida e o nível de atividade física dos Universitários do curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade de Pernambuco, considerando o intervalo de quatro anos (2012 - 2016). **Materias e métodos:** Estudo descritivo, com delineamento transversal repetido. A população alvo será de universitários do curso de Educação Física. Para obtenção dos

dados serão utilizados dois questionários: o Estilo de Vida Fantástico e o Questionário Internacional de Atividade Física. Os dados serão tabulados no software EpiData. Todas as análises (descritivas e inferenciais) serão realizadas no programa Stata. **Referencial Teórico:** Estudos revelam que uma parcela dos estudantes de Educação Física estão adotando os comportamentos de um estilo de vida não saudável, como: Inatividade física, tabagismo, restrição de sono, alto consumo de álcool, stress e alimentação desbalanceada. **Produtos Esperados:** Se a hipótese de que os universitários apresentarão hábitos inadequados se confirmar, a identificação dos subgrupos de maior chance de exposição a maus hábitos de vida, contribuirá para que a universidade elabore no campus campanhas efetivas para promoção do estilo de vida saudável desses acadêmicos.

Palavras-chave

Nível de Atividade Física; Estilo de Vida; Universitários.

Resumos

A associação das variáveis do treinamento de força e o desconforto articular do ombro em praticantes de musculação

Tonéu E.J.O¹; Santos, S.S¹; Silva, H.J.G¹; Farah B. Q¹; Pirauá, A.L.T¹; Oliveira, L.M.F.T¹

¹ Associação Caruaruense de Ensino Superior - ASCES.

Resumo

Introdução: Atualmente observa-se uma maior adesão ao treinamento de força na busca de uma vida salutar. Paralelamente a uma maior adesão, nota-se um aumento das queixas de dor e lesões articulares, principalmente no ombro e a cintura escapular. O treinamento de força envolve variáveis importantes como o volume, intensidade, tempo de descanso, quantidade de repetições e séries. Neste sentido a busca pelo equilíbrio entre estes elementos requer um planejamento detalhado e criterioso no intuito de evitar lesões e sobrecargas articulares.

Objetivo Geral: Analisar a associação entre o desconforto articular do ombro e as variáveis do treinamento de força em praticantes de musculação. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo epidemiológico transversal, descritivo e inferencial. A amostra contará com 314 voluntários adultos (18 e 30 anos)

de ambos os sexos, praticantes de musculação há mais de seis meses que preencherão um questionário construído e validado para esta população para coleta dos dados. Serão excluídos aqueles questionários incompletos. As análises serão realizadas através do teste de Qui-quadrado e da regressão logística binária. A pesquisa será realizada entre agosto e dezembro de 2016. **Referencial Teórico:** A intensidade e o volume do treinamento, assim como o tempo de recuperação entre as sessões sucessivas, têm sido uma grande preocupação, visto que este conjunto de variáveis pode provocar efeitos negativos, e por vezes irreversíveis às articulações, sobretudo o ombro. **Produtos Esperados:** Acredita-se que um maior volume de treino para membros superiores pode acarretar em um maior desconforto da articulação do ombro em praticantes de musculação.

Palavras-chave

Shoulder; Desconforto articular; Musculação.

Resumos

Doping no meio esportivo

Sobral, R.A.J.¹; Macêdo, W.S.¹; Oliveira, A.V.F.¹; Silva, J.S.¹; Guimarães, H.P.J.¹ Viana, M.T.²

¹ Graduando no curso de Bacharelado em Educação física - Associação Caruaruense de Ensino Superior (ASCES); ²Doutor em Nutrição/ Orientador Docente da Associação Caruaruense de Ensino Superior (ASCES)

Resumo

Introdução: A busca pelo desempenho máximo é uma característica do esporte de alto rendimento. Para alcançar a máxima eficácia, atletas podem usar substâncias químicas e outros métodos ilícitos, caracterizados como doping. **Objetivo Geral:** Avaliar os conhecimentos dos universitários a respeito do doping. **Materias e métodos:** Por meio de um estudo descritivo e transversal, com amostras por conveniência, serão analisados 30 (trinta) universitários de ambos os sexos, na faixa etária de 18 a 40 anos de uma Faculdade do Ensino Superior de Caruaru - PE. O trabalho será realizado no período de abril e maio de 2016. Será aplicado um protocolo relacionado ao

doping no meio esportivo, contendo dez perguntas objetivas com a técnica de aplicação questionário (dicotômicas tricotômicas e politômicas). Utiliza a distribuição de probabilidade (análise percentual). **Referencial Teórico:** A questão do doping no esporte relaciona muito ao fator ético. Especialmente pelo fato de que se busca recurso não natural para aumentar a desempenho, atentando-se contra a honestidade da competição, na conquistar de uma determinada modalidade. **Produtos Esperados:** Que os universitários estejam cientes do uso de doping no esporte por meio do questionário.

Palavras-chave

Substâncias; Esporte; Dopping.

Resumos

Nível de atividade física infantil: quais as consequências na fase adulta?

Silva, J.L.G¹; Silva, E.N¹ Nunes, S.M.F²

¹ Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física - Associação Caruaruense de Ensino Superior e Técnico - ASCES; ²Mestre em Educação e Ciências da Saúde / Orientadora / Docente da Faculdade - Associação Caruaruense de Ensino Superior e Técnico - ASCES.

Resumo

Introdução: Vivemos em uma sociedade onde a atividade física (AF) é menosprezada por grande parte população, principalmente na infância, onde o estilo de vida está atrelado a equipamentos eletrônicos. Aproximadamente 20% das crianças não têm um condicionamento físico adequado. **Objetivo Geral:** Identificar o nível de atividade física na infância em busca de uma melhor qualidade de vida. **Materias e métodos:** Estudo explicativo, longitudinal e de caso com amostras por conveniência. Estão sendo acompanhadas 5 crianças com sobrepeso/obesidade de 6 a 12 adstritas na área da academia da saúde do São João da Escócia de Caruaru-PE, entre os meses de Abril a Outubro de 2016. Composta por três etapas iguais, que consistem em: avaliação física e nutricional com aplicação

do questionário de qualidade de vida Pentáculo do Bem-estar, a primeira etapa já foi concluída. Os dados serão analisados através do programa SPSS, versão 17.0. **Referencial Teórico:** A inatividade física é fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis mais prevalentes na população, estima-se que para obter uma melhora na qualidade de vida são necessários 60 minutos/dia de AF moderada. Contudo, nota-se um aumento de sobrepeso/obesidade de forma alarmante entre crianças em todo o mundo, podendo gerar prejuízos em curto e longo prazo e ser um importante fator predisposto da obesidade na vida adulta. **Produtos Esperados:** A prática de atividade física em qualquer idade, afim de reduzir os agravos decorrentes desse mau comportamento.

Palavras-chave

Atividade Física; Qualidade de vida; Infância.

Resumos

Intervenção para redução do comportamento sedentário e melhoria da função cognitiva a partir das aulas de educação física

Santos, S.J.¹; Soares, M.D.¹; Mélo, E.N.¹; Brito, A.L.¹; Santana, C.C.A.¹ Soares, F.C.¹

¹ Universidade de Pernambuco. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde - GPES. Recife, Brasil.

Resumo

Introdução: A atividade física (AF) é uma estratégia contra o adoecimento e morte por doenças crônicas não transmissíveis. Entretanto, poucos adolescentes atendem as recomendações de prática de AF para derivar benefícios à saúde geral, e à saúde mental, como a função cognitiva. **Objetivo Geral:** Analisar a efetividade de uma intervenção escolar focado na realização do aumento das aulas de Educação Física (EF), e/ou modificação do plano de aula nos desfechos: comportamentos sedentários, função cognitiva e desempenho escolar. **Materiais e métodos:** Ensaio comunitário fatorial, randomizado de base escolar. Estudantes de ensino médio de educação integral divididos em 4 grupos, cada grupo exposto à um regime diferente de aula de EF: a) esquema tradicional (2 aulas semanais) - grupo controle; b) aumento das aulas para 4 aulas/semana; c) modificação do plano de aula de EF; d) combinação dos esquemas b e c. O comportamento sedentário será catego-

rizado e avaliado por meio de regressão logística multinível, a função cognitiva e o desempenho escolar serão scores utilizando regressão linear multinível. **Referencial Teórico:** Há uma elevada proporção de adolescentes inativos fisicamente. Estudos internacionais apontam que o maior tempo nas aulas de EF diminuem o comportamento sedentário, melhoram o desempenho escolar, podendo haver também uma melhora da saúde geral, da saúde mental e da função cognitiva. **Produtos Esperados:** A hipótese é que serão observados efeitos nos três desfechos em qualquer um dos esquemas quando comparado a condição controle. Espera-se derivar benefícios no contexto socioeconômico e educacional brasileiro, auxiliando no desenvolvimento de insumos e tecnologias de apoio às ações desenvolvidas no âmbito do Programa Saúde na Escola.

Palavras-chave

Educação física e treinamento; Estudo de intervenção; Adolescente.

Apoio

CAPES, CNPQ, FACEPE.

Resumos

Intervenção de um programa de cinesioterapia laboral nos operadores de máquina de costura de confecção de jeans da Cidade de Toritama-PE

Silva, B.F¹; Diniz, L.I¹; Souza, T.K. N² Viana, M.T²

¹ Faculdade ASCES; ²UFPE.

Resumo

Introdução: No setor de confecção de jeans, a alta carga horária e os movimentos repetitivos são fatores desencadeantes de disfunções em operadores de máquina. A cinesioterapia laboral é uma intervenção a ser implementada como promoção da saúde dos trabalhadores. **Objetivo Geral:** Avaliar a intervenção de um programa de Cinesioterapia Laboral nos operadores de máquina de costura de confecção de jeans. **Materias e métodos:** Por meio de um estudo explicativo, analítico, longitudinal e caso controle, amostras aleatórias, serão analisados 90 operadores de máquina de confecção de jeans da cidade de Toritama-PE. Essas análises serão no período de maio a julho de 2016. Será aplicado um protocolo Sociocultural, o Nórdico de Sintomas Osteomusculares, a Escala Analógica Visual e teste de encurtamento muscular. Após essas avaliações, será aplicado um programa de Cinesioterapia laboral, período de

3 meses, três vezes na semana, durante 15 minutos no meio da jornada de trabalho. As análises estatísticas serão por meio de uma análise percentual, do Teste de Quiquadrado com correção Yates e o teste de Mc Nemar. **Referencial Teórico:** A indústria têxtil é baseada no uso intensivo de mão-de-obra, cuja produção se desenvolveu com poucas inovações técnicas, limitadas à máquina de costura e ao trabalho manual. As posturas inadequadas, a velocidade dos movimentos e repetitividade na função afeta o sistema musculoesquelético. A cinesioterapia laboral tem o intuito de prevenção das doenças relacionada ao trabalho através de um programa de exercícios, regulares e estruturados para cada função. **Produtos Esperados:** Sugere-se que a intervenção da cinesioterapia laboral melhore a qualidade de vida e minimize os comprometimentos osteomuscular dos trabalhadores.

Palavras-chave

Intervenção; Indústria têxtil; Disfunções.

Resumos

Avaliação da efetividade de intervenções para promoção da saúde em idosos na Atenção Básica à Saúde do Recife-PE

Lemos, E.C.¹; Bastos, L.L.A.G.²; Scher, L.M.L.³; Smethurst, W.S.³; Menêzes, C.H.³ Barros, M.V.G.³

¹ Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE); Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (GPES); ² Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE); Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (GPES); ³ Escola Superior de Educação Física, Universidade de Pernambuco (ESEF/UPE); Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde (GPES). Universidade do Estado da Bahia- UNEB.

Resumo

Introdução: O acentuado aumento do número de idosos no mundo, resulta em demanda crescente nos serviços de saúde. A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa recomenda que sejam utilizados recursos para o cuidado desta população no âmbito da atenção básica à saúde (ABS). **Objetivo Geral:** Avaliar a efetividade de intervenções para promoção da saúde em idosos frágeis e com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) na ABS do Recife. **Materias e métodos:** Esta proposta de estudo encontra-se na fase de planejamento, em especial na definição da seleção amostral e coleta de dados. Já foi definido que será um ensaio comunitário randomizado. A população do estudo serão os idosos cadastrados na ABS do Recife. Será realizado em duas etapas: Estudo transversal - levantamento do perfil sociodemográfico e de saúde dos idosos. Dois estudos independentes: Estudo Caso Controle de idosos com acidente vascular cerebral e Estudo de Intervenção de promo-

ção da saúde. Este contará com quatro grupos de idosos distribuídos em: Grupo Controle; Grupo Intervenção - Autocuidado Apoiado; Grupo Intervenção - Exercício domiciliar e Grupo Intervenção - Exercício supervisionado de força muscular. Os dados serão tabulados por meio de leitura ótica. **Referencial Teórico:** Com o envelhecimento condições como a síndrome da fragilidade e o aumento na prevalência das DCNT, são uma das principais causas de incapacidade e/ou deficiência neste grupo etário. Deve-se intervir para minorá-la ou revertê-la, por meio de intervenções interprofissionais e nos equipamentos do território em que vivem esses idosos. **Produtos Esperados:** Levantamento do perfil dos idosos cadastrados na ABS do Recife, identificação da prevalência de AVC e da síndrome de fragilidade e seus fatores associados, desenvolvimento das intervenções de promoção da saúde com verificação de seus efeitos.

Palavras-chave

Atenção Primária à Saúde.

Resumos

Desenvolvimento e validação de um recordatório de atividade física do dia anterior (RAFDA) para idosos

Edson Silva Soares¹ José Wellington Oliveira Lima²

¹ Universidade Federal do Ceará; ² Universidade Estadual do Ceará.

Resumo

Introdução: A partir das limitações dos instrumentos existentes, da proposição de que desenvolvimento de métodos para a mensuração comportamento relacionado a atividade física é uma prioridade da pesquisa em saúde pública e que a análise de mudanças na atividade física mensurada por auto-relato é uma importante estratégia a ser utilizada por profissionais de saúde para promoção da saúde e como parte de uma rotina de atendimento propõem-se o desenvolvimento e validação de um recordatório de atividade física do dia anterior (RAFDA) para idosos que utilize estratégias para a mensuração mais válida da atividade física, refinado a partir do uso de *Cognitive Interviews*, determinação da fidedignidade teste-reteste e da validação por acelerômetros. **Objetivo Geral:** Desenvolver e validar um recordatório de atividade física do dia anterior (RAFDA) para idosos. **Materias e métodos:** Será realizado um estudo de caráter metodológico que é caracterizado por

elaborar métodos e procedimentos a serviço da ciência, tanto em âmbito epistemológico quanto de controle empírico. O processo de desenvolvimento e validação do RAFDA será realizado em três estudos. No estudo 1 a aplicação do RAFDA será analisada através da aplicação das CI, no estudo 2 será determinada a precisão do método de aplicação com medida teste-reteste, intra e interavaliadores, e no estudo 3 será determinada a validade de critério utilizando a acelerometria.

Referencial Teórico: **Produtos Esperados:** O instrumento poderá ser utilizado em estudos que objetivam determinar o padrão de atividade física da população idosa, em estudos que buscam relacionar o nível de atividade física com outras variáveis, e/ou como forma de avaliar os efeitos de intervenções de programas de atividade física realizados na Atenção Básica do Sistema Único de Saúde (SUS).

Palavras-chave

Validação; Atividade Física; Recordatório.

Resumos

A associação entre o comportamento sedentário e o duplo-produto em adolescentes

Da Luz, E.R.C.¹; Sobral, B. P. S. V.¹; Silva, F. H. M.¹; Pirauá, A. L. T.²; Farah, B. Q.² Oliveira, L.M.F.T.²

¹ Discente do curso de Bacharel em Educação Física na ASCES; GPESE - Grupo de Pesquisa em Saúde e Esporte; ² Docente do curso de Bacharel em Educação Física na ASCES; GPESE - Grupo de Pesquisa em Saúde e Esporte.

Resumo

Introdução: O comportamento sedentário (CS) engloba atividades com gasto energético reduzido. 50% dos jovens ocupam 4h ou mais do seu dia com CS, fator associado também a doenças cardiovasculares. O duplo-produto (DP), calculado através da multiplicação da frequência cardíaca pela pressão arterial sistólica, é um dos melhores métodos não invasivos para avaliar o trabalho do miocárdio. Sabendo da influência do CS em doenças cardiovasculares, e do uso do DP como método de avaliação do trabalho do miocárdio, são escassos estudos que avaliem a influência do Comportamento Sedentário no Duplo-Produto. **Objetivo Geral:** Analisar a associação entre o comportamento sedentário e o duplo-produto em adolescentes. **Materias e métodos:** Estudo transversal, mo-

mento único. Amostragem aleatória estratificada (n=5.683), com idades de 14 a 19 anos. Da antropometria, serão coletadas estaturas e massas. A medida da Pressão Arterial será efetuada em conformidade com o American Heart Association. Será utilizado uma versão traduzida e adaptada do Global School-Based Student Health Survey. Para análise de dados, serão utilizados os programas EpiData e SPSS. **Referencial Teórico:** Ao revisar a literatura, observou-se a escassez estudos que associem Comportamento Sedentário com Duplo Produto. **Produtos Esperados:** A hipótese do presente estudo, é que o tempo de Comportamento Sedentário seja proporcional a sobrecarga cardíaca.

Palavras-chave

Fatores de Rico.

Resumos

Influência do método situacional no processo de tomada de decisão na iniciação esportiva no futebol

Ailton, J.D.S.J¹; Jacira, E.D.A.S² Albuquerque, A.A.³

¹ Graduando do curso de Educação Física Bacharelado na Faculdade Associação Caruaruense de Ensino Superior - ASCES; ² Graduando do Curso de Educação Física Licenciatura na Faculdade Associação Caruaruense de Ensino Superior - ASCES; ³ Pós-graduado em Treinamento Esportivo e Avaliação da Performance Humana/ Orientador - Docente da Faculdade Associação Caruaruense de Ensino Superior - ASCES (alexandrealbuquerque@hotmail.com).

Resumo

Introdução: Atualmente o método situacional é uma grande ferramenta de ensino para, estimular o processo de tomada de decisão, desenvolvimento motor e capacidade condicionante ligado ao esporte, com finalidade do indivíduo aprender resolver questões associadas ao jogo e aplica-las de maneira de acordo com a situação. **Objetivo Geral:** Caracterizar a importância do método situacional no processo de tomada de decisão no futebol através da iniciação esportiva. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo explicativo, transversal do tipo revisão de literatura, na qual foram utilizados 10 artigos publicados em língua portuguesa, entre os anos de 2008 a 2015, analisados no período de março a maio de 2016. Como descritores foram utilizados: Esporte, Futebol, Ensino, Para tais, foi consultado as bases de dados: LILACS, BIREME e SciELO.

Referencial Teórico: O método situacional é um método capaz de estimular o processo cognitivo do indivíduo, fazendo o pensar sobre o jogo e como fazer determinado movimento na hora certa que se deve fazer, além disso, estimula aprender situações técnicas e táticas que estão inseridas dentro do jogo e capacidades condicionantes do mesmo. O futebol é uma modalidade esportiva coletiva com contexto de imprevisibilidade, mudanças de direções, onde indivíduos precisavam ser estimulados a mesma para que desenvolvam seu melhor potencial de acordo com as características da modalidade. **Produtos Esperados:** Propor através da literatura a influência do método situacional no processo de tomada de decisão na iniciação esportiva no futebol visando à melhora das capacidades técnicas e táticas referente ao esporte.

Palavras-chave

Futebol; Cognitivo; Esporte.

Apoio

Grupo de Pesquisa em Saúde e Esportes.

Resumos

A percepção do professor universitário sobre a formação inicial do profissional de educação física para atuar na saúde pública

COSTA, Ana Paula¹; ANDRADE, Juliana M. da S.¹; SILVA, Tarcísio da¹; AMÂNCIO, Vanessa M. dos S.¹ NOGUEIRA, Yane Dantas¹

¹ Faculdade Estácio de Alagoas.

Resumo

Introdução: A Resolução nº 287/97 legitimou a Educação Física como uma das profissões da saúde e a inserção do PEF é assegurada no SUS, através do NASF, pela Portaria nº 154/2008, que dá inclusive indicativos das atribuições cabíveis à categoria, denotando sua relevância e potencialidades em contribuição à Saúde Pública. **Objetivo Geral:** Analisar a percepção do professor universitário sobre a formação inicial do PEF para atuar na saúde pública. **Materias e métodos:** A referida pesquisa terá uma abordagem qualitativa, do tipo descritivo. A mesma será constituída por seis professores da Faculdade Estácio de Alagoas com habilitação em bacharel. O instrumento de coleta de dados utilizado será a entrevista semiestruturada. Para analisar os dados utilizar-se-á a análise de conteúdo por categoria. **Referencial Teórico:** O bacharel em EF é um profissional capaz de intervir nos campos da prevenção, promoção, proteção e reabilitação da saúde, na educação,

projetos sociais, esportes, lazer e gestão de empreendimentos. Há espaço para o bacharel em todas as circunstâncias, em que se configuram atividades físico-esportivas (NUNES,2012). Os PEF inseridos na área da saúde estão sendo vistos com outra visão pela sociedade, pois se sabe que até um tempo atrás sua imagem era direcionada para academias e escolas. A sociedade não conseguia imaginar o profissional atuando na saúde pública, essa inserção está sendo uma conquista para a profissão (LOCH, FLORINDO, 2012). **Produtos Esperados:** Espera-se que as contribuições dos professores universitários do curso de EF colabore para uma reflexão sobre o currículo de EF, o qual seja efetivo para uma reestruturação com o olhar para a Saúde Pública, e venha contribuir para o acervo científico da EF, visto que há uma escassez de artigos publicados nessa área de atuação.

Palavras-chave

Educação Física; Saúde Pública; Formação Profissional.

Resumos

Efeito agudo de diferentes intensidades, sobre a atividade eletromiográfica dos músculos agonistas, durante a realização do método agonista/antagonista

Da Luz E.R.C.¹; Da Silva, H.J.G.²; Oliveira, L.M.F.T.² Pirauá, A.L.T.²

¹ Discente do curso de Bacharel em Educação Física na ASCES; GPESE - Grupo de Pesquisa em Saúde e Esporte; ²Docente do curso de Bacharel em Educação Física na ASCES; GPESE - Grupo de Pesquisa em Saúde e Esporte.

Resumo

Introdução: O sistema agonista/antagonista é caracterizado pela combinação de dois exercícios para grupamentos musculares opostos, no treinamento com pesos (TP). Tal sistema visa otimizar o desempenho dos músculos agonistas, em função da redução da co-contracção. Porém, são escassos estudos que analisaram a intensidade mais adequada para redução da co-contracção. **Objetivo Geral:** Comparar diferentes intensidades, aplicadas ao exercício antagonista, sobre a atividade eletromiográfica dos agonistas, durante a realização do método agonista/antagonista. **Materias e métodos:** Estudo pré-experimental, momento único. A amostra contará com voluntários do sexo masculino, idade de 18 a 35 anos, aptos a prática de atividade física e experientes no TP. Todos os sujeitos reali-

zarão o método agonista/antagonista, nos exercícios cadeira flexora e extensora, respectivamente, sem intervalo de recuperação entre ambos. As intensidades do exercício antagonista serão de 50% e 80% de 1 RM, enquanto que o exercício agonista será sempre 80% de 1 RM. Para comparação das médias, da atividade eletromiográfica, observadas no exercício agonista, será utilizado um teste t não-pareado, com o valor de $p < 0,05$. **Referencial Teórico:** Ao revisar a literatura, observou-se uma divergência na intensidade aplicada aos músculos antagonistas, variando entre 50% a 100% de 10RM. **Produtos Esperados:** A hipótese do presente estudo é que intensidades correspondentes a 50% ocasionarão redução na co-contracção, promovendo um melhor desempenho dos músculos agonistas.

Palavras-chave

Treinamento; Método Agonista /Antagonista; Atividade Eletromiográfica.

Resumos

Associação entre os diferentes fatores de risco e a cefaleia em adolescentes

SILVA¹; SANTOS²; SILVA³; PIRAUÁ⁴; PAULA⁵ OLIVEIRA⁶

1 Associação Caruaruense de Ensino Superior - ASCES.

Resumo

Introdução: A cefaleia é um distúrbio neurológico multifatorial muito frequente na população, caracterizando-se por forte dor na região cefálica, com intensidade e localizações variadas. Pesquisa recente observou relação entre os comportamentos de risco de forma simultânea e o surgimento de crises de cefaleia, entretanto, ressalta-se que há uma carência de estudos que tenham abordado a relação entre os diversos comportamentos de risco de forma isolada e a cefaleia em adolescentes. **Objetivo Geral:** Analisar a associação entre fatores de risco e a migração em adolescentes da rede pública de ensino no município de Caruaru. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo epidemiológico, descritivo, exploratório, com abordagem quantitativa e abrangência municipal que será realizado

com adolescente (14 a 19 anos) de ambos os sexos, nas Escolas de Ensino Público do município de Caruaru-PE. A migração será avaliada através de um questionário de rastreamento dos sintomas das cefaleias primárias (migração e CTT), de acordo com os critérios da International Headache Society e os fatores de risco por meio do questionário Global School-Based Student Health Survey. **Referencial Teórico:** Estima-se que 47% dos indivíduos em todo mundo são acometidos com tal dor ao menos uma vez em sua vida e a prevalências de cefaleia encontradas entre os adolescentes estão próximas de 25%. **Produtos Esperados:** Subsidiar programas de saúde voltados à conscientização de fatores de risco, prevenindo doenças comuns na idade adulta .

Palavras-chave

Cefaleia; Adolescentes

Resumos

Efeitos da prática de atividades físicas na gravidez

Santos, W.C.¹; Oliveira, D.M.I.¹; Góis, F.C.²; Florencio, L.F.M.²; Santos, R.S.²; Viana, M.T.³

¹ Graduanda do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade ASCES; ² Graduando do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade ASCES; ³ Docente da Faculdade ASCES.

Resumo

Introdução: Tendo como busca de dados, documentos da OMS (Organização Mundial da Saúde) e alguns artigos científicos, é possível comprovar que o treinamento resistido auxilia a gestante a suportar melhor o aumento de peso e os problemas posturais comuns no período gestacional. **Objetivo Geral:** Avaliar os efeitos que a prática de atividades físicas proporciona à gestantes. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo descritivo, transversal, do tipo caso clínico, com amostra por conveniência. Considerando as chances de recusa da participação na pesquisa, a amostra representativa será constituída por 30 participantes do sexo feminino em período gestacional de 14 à 36 semanas que serão submetidas aos procedimentos de exame bioquímico e à depender dos resultados e taxas metabólicas serão conduzidas em práticas de atividade

de física orientada. As participantes deverão ser residentes da cidade de Caruaru-PE para melhor locomoção. A pesquisa ocorrerá num período de Abril à Junho de 2016. **Referencial Teórico:** A literatura vigente é rica no assunto e trata a prática de exercícios na gravidez como uma forma de manter a saúde da gestante e do bebê, visto que é o período em que o corpo da mulher sofre mais transformações em um curto espaço de tempo. **Produtos Esperados:** O exercício físico auxilia na redução de inchaços, ampliação do equilíbrio muscular, alívio nos desconfortos intestinais, melhora a circulação sanguínea, previne câimbras e auxilia na recuperação pós parto. São recomendadas práticas de hidroginástica, ciclismo, atividades aeróbicas de baixa intensidade e dança.

Palavras-chave

Exercício Aeróbico.

Resumos

Criação de um protocolo de atividade física para dependentes químicos

COSTA, Ana Paula¹; LUZ, Anderson A. S. da¹; SILVA, Giselda Alcântara da² MENDONÇA, Bráulio Cesar Alcântara³

¹ Faculdade Estácio de Alagoas; ² Centro de Atenção Psicossocial/álcool e outras drogas (CAPS-AD); ³ UFAL / Faculdade Estácio de Alagoas.

Resumo

Introdução: A dependência química existiu ao longo dos tempos, desde as épocas mais antigas e em todas as culturas e religiões, com finalidades específicas. O homem buscou através dos tempos, maneiras de aumentar o seu prazer e diminuir o seu sofrimento, porém tanto o uso de drogas como a prática de diferentes atividades físicas produzem sensações de prazer, representadas pela liberação de adrenalina. **Objetivo Geral:** Criar um protocolo de intervenção de atividade física para usuários de drogas. **Materias e métodos:** Estudo descritivo, transversal de natureza quanti-qualitativa. Amostra: 300 usuários e 3 PEF do CAPS-ad / Maceió. Instrumento de coleta: questionário misto, vídeos sobre atividades físicas diversas e entrevista semiestruturada. Análise dos dados: análise estatística e de conteúdo. **Referencial Teórico:** A atividade física pode auxiliar no tratamento para o dependente químico, pois sem as

substâncias psicoativas no organismo, o mesmo precisa suprir a falta, e a prática da atividade física é uma ação que gera sensação de prazer, bem-estar físico e mental, possibilitando ao indivíduo reiniciar um ciclo de amizades saudáveis, mantendo sua sobriedade. Assim, a prática de atividade física está associada à liberação de substâncias, dentre elas, a endorfina que proporciona prazer e relaxamento ao usuário. **Produtos Esperados:** O Protocolo será de escolha do usuário, respeitando suas preferências, autonomia para que não seja imposto, algo pronto e acabado, ou ofertado o que o PEF sabe fazer, é o PEF quem deve se adaptar a atividade física de preferência do usuário. Construir uma tabela: avaliação clínica e psiquiátrica; tipo de exercício (atividades aquáticas; esporte; dança; atividades integrativas; atividades de academia; corrida, caminhada, bike; jogos de tabuleiro; jogos recreativos e sugestões).

Palavras-chave

Atividade Física.

Resumos

Tempo em comportamento sedentário e marcadores do sobrepeso e obesidade e de pressão arterial em adolescentes

SILVA¹; SILVA²; RIBEIRO³; SOUZA⁴; CARVALHO⁵ NETO⁶

¹ L.M.; ²E.N.; ³J.B.; ⁴F.F.; ⁵J.J.C.; ⁶A.J. de L.

Resumo

Introdução: Introdução: As doenças cardiometabólicas (doenças cardiovasculares e metabólicas) são consideradas um problema de saúde pública mundial, sendo umas das principais causas de mortalidade, alcançando 63% de mortes no mundo. Os resultados de estudos conduzidos com adultos e adolescentes têm apontado o comportamento sedentário (atividades com gasto energético <1,5 METs, realizadas na posição sentada ou reclinada) como um fator de risco associado às doenças cardiometabólicas à mortalidade, independentemente do nível de prática de atividade física moderada a vigorosa. **Objetivo Geral:** Objetivo Geral: Analisar as associações entre o comportamento sedentário com marcadores antropométricos do sobrepeso e da obesidade e níveis de pressão arterial em adolescentes de Caruaru-PE. **Materias e métodos:** Materiais e Métodos: Será realizado um estudo de delineamento transver-

sal, com abordagem quantitativa. Serão analisados no mínimo 347 adolescentes regularmente matriculados no 6º ano do ensino fundamental das escolas públicas de Caruaru. Esse número será acrescido de 30% para compensar perdas e recusas do estudo, resultando em uma amostra final de 451 adolescentes. A análise será realizada entre fevereiro e junho de 2016. A coleta de dados consiste na aplicação de um questionário por meio de entrevista “face a face”, realizada na própria escola e no mesmo turno de aula dos alunos. **Referencial Teórico:** Referencial Teórico: A Sociedade Brasileira de Hipertensão estima que 5% da população com até 18 anos tenham hipertensão, o que representa 3,5 milhões de crianças e adolescentes brasileiros. **Produtos Esperados:** Produtos Esperados: A conscientização que hábitos de risco na fase da adolescência podem ocasionar em doenças cardiometabólicas na vida adulta.

Palavras-chave

Comportamento sedentário; Adolescentes; Pressão arterial.

Apoio

Faculdade Asces.

Resumos

Intervenção de base escolar durante as aulas de educação física para aumento do nível de atividade física em adolescentes

Soares^{1,2}, M.D.;¹; Santos^{1,2}, S.J.;¹; Bezerra^{1,2}, J.;¹ Barros^{1,2}, M.V.G.¹

1. Universidade de Pernambuco. 2. Grupo de Pesquisa em Estilos de Vida e Saúde - GPES.
E-mail: malludias@gmail.com

Resumo

Introdução: As aulas de Educação Física são apontadas como estratégia importante para o aumento dos níveis de atividades físicas em adolescentes. **Objetivo Geral:** Analisar o processo da efetividade de uma intervenção baseada em modificação das aulas de Educação Física sobre os níveis de atividade física em adolescentes. **Materias e métodos:** Ensaio comunitário randomizado de base escolar (*school-based, controlled and randomized community trial*). A população alvo do estudo será constituída por turmas de estudantes do primeiro ano do ensino médio, matriculados em escolas integrais da rede pública estadual da GRE do Vale do Capibaribe. A amostra do estudo será selecionada aleatoriamente entre oito escolas estaduais de ensino médio. Para medir o nível de atividade física durante as aulas, será utilizado o instrumento *System for Observing Fitness Instruction Time* (SOFIT), baseado na observação direta e os es-

tudantes deverão ser monitorados via acelerômetros “Actigraph modelo GT3X+”. A análise dos dados será efetuada através do programa ActiLife 6 (Versão Full). Serão utilizados procedimentos de estatística descritiva e inferencial. **Referencial Teórico:** Estudos apontam que a escola é o ambiente no qual os adolescentes passam boa parte do seu tempo diário, nesse sentido a aula de Educação Física é um contexto favorável para o desenvolvimento de ações que possam cooperar para adoção de comportamentos mais saudáveis, como a prática de atividades físicas. **Produtos Esperados:** Os resultados deste projeto poderão subsidiar o planejamento de intervenções para o aumento dos níveis de atividade física durante as aulas de Educação Física, além de fornecer subsídios para o currículo da Educação Física.

Palavras-chave

Aulas de educação física; Estudo de intervenção; Adolescentes.

Resumos

Saúde do universitário: um estudo de caso sobre os hábitos de vida dos estudantes da DeVry/Faculdade Boa Viagem-FBV

Brito, A. L. S¹; Santos, W. R¹; Neves, P. R. S¹; Lins, T. A.

¹ DeVry Brasil/Faculdade Boa Viagem.

Resumo

Introdução: Atualmente o corpo de conhecimento aponta para a adoção de estilos de vida saudáveis como aspecto fundamental para melhoria da saúde física e mental de pessoas de todas as idades. **Objetivo Geral:** Identificar o perfil relacionado aos estilos de vida dos universitário da DeVry/FBV, bem como os seus fatores associados. **Materias e métodos:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo estudo de caso. A população alvo será de estudantes universitário regularmente matriculados em cursos de graduação da DeVry Brasil/FBV. Para obtenção das informações referentes ao estilo de vida dos universitários será utilizado o Questionário Pesquisa Nacional de Saúde (Componente Estilo de Vida). Os dados serão tabulados no software EpiData. As análises descritivas e inferenciais serão realizadas no programa Stata. O projeto deverá acontecer

de Agosto à Dezembro de 2016. **Referencial Teórico:** Fortes evidências que apontam para existência de uma forte associação entre 3 importantes comportamentos de saúde (baixo nível de atividade física, maus hábitos alimentares e tabagismo) com as principais doenças crônicas não transmissíveis, ligadas a cerca de 60% do total de mortes em todo o mundo, independente da faixa etária e do gênero. **Produtos Esperados:** Espera-se que os resultados obtidos por meio desta investigação possam nos apresentar um perfil detalhado dos hábitos de saúde presentes nos estilos de vida dos universitários, bem como seus fatores associados. O entendimento deste perfil é passo fundamental para elaboração de futuras intervenções que focalizem na mudança de comportamento de universitário alocados em subgrupos de maior risco de exposição.

Palavras-chave

Estilo de Vida; Universitário; Comportamentos de saúde.

Resumos

A associação entre a dor patelofemoral e a corrida com o retropé e antepé

Leandro Nouri¹; Luciano Machado Ferreira Tenório de Oliveira²; Paula Rejane Beserra Diniz²; André Luiz Torres Pirauá²; Humberto José Gomes da Silva² Pedro Pinheiro Paes²

1 Universidade Federal de Pernambuco; 2 Associação Caruaruense de Ensino Superior - ASCES; Grupo de Pesquisa em Saúde e Esporte - GPESE.

Resumo

Introdução: Introdução: Nos últimos anos vem crescendo a discussão entre a influência da corrida com o antepé e o retropé e o desconforto articular. É sabido que dependendo da área de contato inicial do pé com o solo, ocorrem impactos distintos nas diferentes articulações. No entanto, observa-se uma escassez de estudos que avaliaram os diferentes tipos de pisadas com o desconforto patelofemoral, controlando variáveis intervenientes como o peso corporal. **Objetivo Geral:** Objetivo: analisar a associação entre a dor patelofemoral e a corrida com o retropé e antepé em corredores amadores. **Materias e métodos:** Métodos: Trata-se de um estudo transversal, inferencial e abordagem quantitativa. A amostra por conveniência será composta de 30 corredores não atletas, eutróficos, que sentem desconforto patelofemoral e praticam corrida em média

3 vezes por semana, percorrendo no máximo 30Km semanais. Serão usadas captações de imagem através de câmeras (Casio Exilim ZR 850 - em 240 fps), além da medição do peso e estatura. Após a captação, as imagens serão analisadas utilizando o software Kinovea 8.24. As análises serão realizadas através do teste de Qui-quadrado e da regressão logística binária. **Referencial Teórico:** Referenciais Teóricos: Pesquisas recentes relatam diferenças biomecânicas entre os tipos de pisada com uma maior carga no tendão de Aquiles e maior recrutamento do tríceps sural no corredor de antepé, e relatam um possível maior impacto nas articulações no corredor de retropé. **Produtos Esperados:** Produtos Esperados: A hipótese do estudo é que o corredor retropé, independentemente do peso está mais vulnerável ao desconforto patelofemoral.

Palavras-chave

Antepé Humano.

Apoio

Faculdade Ascens.

Resumos

Utilização de materiais alternativos para a prática do atletismo na escola como instrumento facilitador do processo de ensino aprendizagem

CAVALCANTE, Sthefany de Holanda¹; PITTA, Kellder Ribeiro Vasconcellos¹ FALCÃO, Isabela Moura¹

¹ ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas.

Resumo

Introdução: O atletismo é uma modalidade esportiva que chega a ser considerada como conteúdo fundamental no desenvolvimento integral da criança e/ou adolescente, uma vez que é denominado como sendo o esporte base para as demais modalidades, porém muitas vezes é pouco utilizado nas escolas. **Objetivo Geral:** Verificar os aspectos inerentes a utilização de materiais alternativos para a prática do atletismo na escola como instrumento facilitador do processo de ensino aprendizagem. **Materias e métodos:** É uma pesquisa qualitativa com conotação na pesquisa-ação, amostra será composta por 60 alunos do 7º ano A e B, da E.E. M^a da Salete Gusmão de Araújo -Maceió/AL. Será utilizado como instrumento para coleta de dados dois questionários, um para os alunos e outro para o professor de educação física das turmas. A análise dos dados das questões fechadas será a estatística descritiva sim-

ples; para análise das questões abertas será análise de conteúdo.

Referencial Teórico: O atletismo é considerado uma modalidade esportiva que consegue unir as principais habilidades físicas e motoras do ser humano, tais como: correr, saltar e arremessar ou lançar. Porém nem sempre é usado nas aulas práticas Educação Física, seja por: motivos financeiros onde a escola não tem condições de arcar com os materiais esportivos, a escola não ter um espaço para a aula ser desenvolvida ou pela falta de domínio do conteúdo do docente (MATTHIESEN, 2005). **Produtos Esperados:** Construir e utilizar, junto ao professor e alunos, materiais alternativos para a prática do atletismo na escola como instrumento facilitador do processo de ensino aprendizagem, dessa forma acreditamos que alunos e professores vão vivenciar uma ferramenta positiva e desenvolver de forma criativa e atrativa a prática desta modalidade.

Palavras-chave

Aprendizagem.

Resumos

A prática de atividade física como prevenção da saúde e melhor qualidade de vida em usuários da Academia da Saúde de Viçosa-AL

SILVA, Érica Tayse Alcides¹ FALCÃO, Isabela Moura¹

¹ ESTÁCIO/FAL-Faculdade de Alagoas.

Resumo

Introdução: Diante da necessidade e preocupação cada vez maior da população com a saúde e qualidade de vida, surgiu o interesse em saber como a prática de atividade física oferece benefícios para a saúde e uma melhor qualidade de vida dos usuários da academia da saúde de Viçosa. Sendo esta prática de grande importância em suas vidas, uma vez que muitos desses usuários podem não ter o hábito da prática de atividades físicas, e iniciaram no programa após apresentarem alguma patologia como consequência principal de uma vida extremamente sedentária. **Objetivo Geral:** Analisar como a prática de Atividade Física melhora a saúde e a qualidade de vida dos usuários da academia da saúde de Viçosa-AL. **Materias e métodos:** A pesquisa caracteriza-se como um estudo de campo, de natureza qualitativa descritiva, e sua amostra será composta por 30 usuários participantes do projeto academia da saúde

de Viçosa-AL. Será utilizado como instrumento de pesquisa uma Entrevista semi-estruturada. A análise dos dados será realizada através da Análise de conteúdo. **Referencial Teórico:** Promoção de saúde passou a ganhar destaque no campo da Saúde Pública a partir da década de 1980. A promoção da saúde, como uma das estratégias de produção de saúde, ou seja, como um modo de pensar e de operar articulado às demais políticas e tecnologias desenvolvidas no sistema de saúde brasileiro, contribuem na construção de ações que possibilitam responder às necessidades sociais em saúde. **Produtos Esperados:** Espera-se que os Usuários da Academia da Saúde de Viçosa-AL, tenham vida ativa com a prática regular das Atividades Físicas oferecidas, além da melhora significativa nos aspectos de favorecer a vida social, psicológica e condição física e uma melhor qualidade de vida se orientada adequadamente.

Palavras-chave

Saúde; Qualidade de vida; Atividade Física.

Resumos

Promoção da saúde através da dança em um grupo de idosas de Vitória de Santo Antão-PE

Barbosa,A.V.G¹; Soares,E.A²; Silva,E.A³; Lima,G.M.O³; Felipe,M.A³ Morais,F.C⁴

1 Discente em educação física- UFPE-CAV; 2Discente em educação física -UFPE-CAV; 3Discente em educação física-UFPE-CAV; 4Docente em educação física- UFPE-CAV.

Resumo

Introdução: O projeto de extensão Envelhecer com Qualidade, oferta, em um espaço público, 3 vezes por semana, a prática de dança durante 45' para idosas. Este relato, é fruto de uma visita técnica que visou ofertar aos graduandos em educação física, a realização de intervenções, para que os alunos vivenciassem na prática, a promoção da saúde para idosos, através da dança. **Objetivo:** Apresentar a experiência de uma ação de promoção à saúde no âmbito da educação física, enfatizando-se a dança. **Procedimentos:** A vivência consistiu em aulas práticas de dança aplicada as idosas, na qual foram ofertados 45' de diversos ritmos (forró, bolero, axé .etc.), com o intuito de promover a prática da dança e a socialização entre elas. . **Desenvolvimento:** As vivências foram realizadas em uma quadra poliesportiva. Elas proporcionaram aos idosos, um momento de interação social. Para tanto, nós alunos, realiza-

mos uma aula de dança ao público-alvo. As atividades foram divididas por etapas, a primeira parte, tivemos alongamentos, com músicas suaves, logo depois, aquecemos com forró, que foi dançado formando duplas, em seguida tivemos uma quadrilha improvisada, por último realizamos alguns passos individuais, para o axé, bolero etc. Entretanto, a dança vem como um meio de estímulo à ressocialização, além de promover melhoras significativas nos fatores fisiológicos, psicológicos e sociais, como aborda Costa(2007). **Comentários Gerais:** Observou-se a importância do projeto para a melhora da qualidade de vida do público atendido. Destaca-se a importância da utilização do espaço público para a socialização da comunidade idosa. Além da contribuição para a formação do educador físico, tornando a universidade presente na comunidade.

Palavras-chave

Dança; Idoso; Promoção da Saúde.

Apoio

Flávio Campos de Morais-Coordenador do projeto envelhecer com qualidade-UFPE-CAV.

Resumos

O sedentarismo como fator de risco para doenças cardiovasculares: uma pesquisa realizada em funcionários da faculdade Asces

Santos, W.C.¹; Tavares, E.B.C.²; Souza, R.V.C.³; Diniz, W,K,O.³; Silva, A⁴ Lorena,S.B.⁴

1 Graduanda do curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade ASCES; 2Graduanda do curso de Odontologia da Faculdade ASCES; 3Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade ASCES; 4Docente da Faculdade ASCES.

Resumo

Introdução: O sedentarismo é denominado como a falta ou diminuição da prática de atividades físicas, correspondendo a um gasto calórico inferior a 2.200 calorias semanais desempenhando tais atividades. A Organização Mundial da Saúde considera o sedentarismo como o quarto fator de risco que mais ocasiona morte no mundo. **Objetivo:** Relatar experiência de avaliação feita em funcionários da Faculdade ASCES, através do projeto de extensão “Hipervida: cuidando do seu coração”, por meio das variáveis prática de atividade física e prevalência de hipertensão e diabetes. **Procedimentos:** O projeto avalia os funcionários e promove estratégias de para controle e prevenção de doenças cardiovasculares. A primeira etapa contou com ficha de avaliação nos semestres 2015.2 e 2016.1 , aplicada entre 77 funcionários, com perguntas dicotômicas e tricotômicas, contendo informações de caráter sociodemográficos, presença de doenças metabólicas e estilo de vida. A segunda

etapa foi voltada à intervenção individualizada com a finalidade de prevenção através de panfletos, orientações, encaminhamentos para exames bioquímicos e serviços oferecidos pela faculdade. **Desenvolvimento:** Observou-se que 65% dos funcionários avaliados relataram não praticar nenhum tipo de atividade física, 13% relataram ser hipertensos e 5% relataram apresentar diabetes. **Comentários Gerais:** Devido ao relevante percentual de funcionários que não praticam atividade física e considerando que o sedentarismo é um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, se faz necessário a identificação precoce de fatores de risco e estratégias com ações sustentadas de promoção da saúde, especialmente em atividade física, como é realizado pelo projeto Hipervida, visando o alcance de resultados que impactem positivamente na qualidade de vida.

Palavras-chave

Doença cardíaca; Sedentarismo; Prevenção.

Resumos

Dança e teatro: contribuições para os jovens e crianças da Cidade de João Alfredo-PE

Felipe, M.A.¹; Barbosa, A.V.G.¹; Soares, E.A.²; Lima, G.M.O.²; Lima, V.V.F.²; Nascimento, H.M.³

¹ Discente do curso bacharelado em Educação Física UFPE; ² Discente do curso licenciatura em Educação Física UFPE; ³ Docente do curso bacharelado em Educação Física UFPE.

Resumo

Introdução: Este trabalho, compreende um relato de experiência num projeto comunitário envolvendo dança e teatro junto a indivíduos da cidade de João Alfredo-PE em 2015 e 2016. **Objetivo:** Promover acesso da população local a bens sociais e culturais por meio da dança e do teatro, disponibilizando meios de interação e fomentando ações para o lazer e saúde. **Procedimentos:** O trabalho é desenvolvido através de experiências adquiridas na UFPE/CAV, pelos alunos de Educação Física, em uma área rural do município de João Alfredo-PE. A vivência consiste na prática da dança e do teatro, antecedidos por alongamentos, aquecimentos e dinâmicas, realizados individualmente e em grupos, visando a preparação do público-alvo. **Desenvolvimento:** A dança e o teatro são conteúdos fundamentais a serem trabalhados com jovens e crianças, desenvolvendo estímulos táteis, cognitivos, motores entre outros. O movimento é uma forma de expressão e comu-

nicação. Neste contexto, jovens e crianças, tornar-se-ão cidadãos mais participativos e responsáveis no âmbito social, melhorando seu perfil de aprendizado. Segundo Ferreira (2005), a aprendizagem dos movimentos aprimora a memória. Partindo dessas ideias, nós alunos da educação física, realizamos um trabalho comunitário, com 30 jovens e crianças entre 5 e 20 anos, exploramos dinâmicas, exposição oral, encenações e celebração de festa, que são realizadas semanalmente. **Comentários Gerais:** Com o projeto, observamos melhorias objetivas e subjetivas no público-alvo, que diminuiu a timidez e obteve maior sociabilização a partir dos contatos humanos. Nota-se, assim, o valor da dança e do teatro na educação social. E, para nós executores, a oportunidade de vincular conhecimento teórico com o nosso cotidiano é de extrema importância, frente às demandas sociais da atualidade.

Palavras-chave

Dança; Teatro; Jovens e crianças.

Apoio

Comunidade Filhos da Misericórdia.

Resumos

Atividades de educação e promoção da saúde para usuários do Programa Academia da Cidade: relato de experiência

Holanda, A.S.S.¹; Mendonça, C.N.G. ¹; Veras, A.C.C.²; Santos, J. V. P.³; Lima, T.M.⁴ Carvalho, P.R.C.⁴

¹ Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (PPGCS-UFPE); ²Programa de Pós-Graduação em Bioquímica e Fisiologia da Universidade Federal de Pernambuco (PPGBF-UFPE); ³Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (DEF-UFPE); ⁴Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (PPGEF-UFPE).

Resumo

Introdução: Consiste na experiência vivenciada por profissional da educação física e nutrição, residentes em Saúde da Família, através de intervenção sobre atividade física, sedentarismo e alimentação saudável. Realizada em parceria com profissionais e espaços públicos; unidade básica de saúde(UBS), programa academia da cidade(PAC) e escola municipal. **Objetivo:** Relatar as experiências acerca de intervenções exitosas de educação em saúde e melhorias no estilo de vida dos usuários de um polo do PAC, Recife-PE. **Procedimentos:** Iniciou-se através da elaboração de projeto de pesquisa atrelado a ação comunitária. As intervenções ocorreram por educação e promoção da saúde. Foram realizados 25 encontros, semanalmente. A educação em saúde, foi abordada numa perspectiva de educação popular, onde os participantes construía através de suas experiências e conhecimento a discussão do tema. A promoção da saúde era desenvolvida por oficinas práticas acerca das temáticas. Das parcerias, a UBS

forneceu apoio material e disponibilizou profissionais para intervenções. O PAC, ofertou horários e acompanhou as ações práticas. A escola, cedeu infraestrutura; salas e cozinha, para desenvolvimento de oficinas. **Desenvolvimento:** A OMS recomenda aos serviços públicos de saúde o desenvolvimento de reformas que garantam comunidades mais saudáveis, integrando ações na atenção primária. As atividades integradas de incentivo à atividade física e alimentação saudável ocorriam por temas agregados como; reduzir tempo frente a tela e como se alimentar; alimentação no exercício; pirâmide da atividade e nutrição. Gradativamente ao decorrer das atividades foi possível constatar melhoria da confiança e vínculo entre usuários e profissionais. **Comentários Gerais:** Observou-se melhoria no sedentarismo e consumo alimentar dos usuários. A intervenção multiprofissional é fundamental no desenvolvimento de cuidados ampliados a saúde e favorecimento da população.

Palavras-chave

Sedentarismo; Promoção de Saúde; Academia.

Resumos

Terapia por exposição à realidade virtual como tratamento para disfunção lombar

Siqueira, A. S¹; Freire, J.J.O¹; Bezerra, P.B¹; Pereira, L.G.S¹; Arruda, R.S¹

¹ Grupo de Pesquisa em Fisioterapia Aplicada ao Equilíbrio Postural e Qualidade de Vida.

Resumo

Introdução: Por ser o segmento lombar inervado por uma difusa e entrelaçada rede de nervos, o que torna difícil determinar com precisão o local de origem da dor, várias circunstâncias contribuem para o desencadeamento e cronificação das síndromes dolorosas lombares. Sendo assim, a fisioterapia dispõe de um gama de recursos para tratar tais distúrbios, e diante da evolução tecnológica, alguns estudos vêm colocando à prova a aplicabilidade da terapia por exposição à realidade virtual (TERV) através de *exergames* durante as sessões de fisioterapia. **Objetivo:** Observar os efeitos da terapia de exposição à realidade virtual sobre a marcha de uma paciente idosa com diagnóstico de lombociatalgia. **Procedimentos:** Participou da pesquisa uma paciente com diagnóstico de lombociatalgia. Na etapa 1 o *status* cognitivo, a mobilidade e a função da marcha foram mensurados respectivamente, por meio do Mine Exame do Estado Mental, *Time Up and Go* e *Dynamic Gait*

Index. Na etapa 2, foi realizado a intervenção fisioterapêutica com TERV, por meio do *software* Nintendo Wii com *Board Balance*. A etapa 3 consistiu a reavaliação conforme realizada a etapa 1. **Desenvolvimento:** A fisioterapia dispõe de um gama de programas para tratar os distúrbios lombares, esforços para melhoria desses programas terapêuticos são necessários para aumentar o impacto na qualidade de vida desses indivíduos, diante da evolução tecnológica, alguns estudos vêm colocando à prova a aplicabilidade da TERV. **Comentários Gerais:** A intervenção fisioterapêutica realizada através da TERV apresentou-se como mais uma ferramenta para potencializar as habilidades motoras do quadro decorrente da lombociatalgia, no entanto um estudo com uma população maior, randomizada e comparada a um grupo controle se faz necessário para que o reais efeitos sejam conhecidos e discutidos.

Palavras-chave

Terapia; Disfunção Lombar; Realidade virtual.

Resumos

Ginástica rítmica: uma prática corporal socializadora

Janine A.S.Santana¹ Diego Fernandes¹

¹ FASNE

Resumo

Introdução: A partir das considerações e vivências da disciplina de Fundamentos da Ginástica Rítmica, cursada na licenciatura de Educação Física; como as participações em eventos extra-curriculares, voltados à festivais e competições dessa modalidade esportiva. Dessa forma, desenvolvemos uma pesquisa de campo, nos eventos do Centro de Esportes Santos Dumont, em 2014/2015. **Objetivo:** A Ginástica Rítmica, é uma prática corporal que beneficiam a participante em diversos aspectos da formação pessoal. Estudos pesquisados, mostram contribuições, desde das relações sócio afetivas, pedagógicas e motoras, até à formação de atletas. O intuito da pesquisa foi Conhecer as ideias dos pais e/ou responsáveis das participantes, sobre a importância da Ginástica Rítmica na vida das meninas. **Procedimentos:** Foi realizada uma pesquisa em forma de questionário com pais e professores, durante um

evento de ginástica rítmica, no Centro de Esporte no Santos Dumont. **Desenvolvimento:** O questionário com instrumento de coleta, respondido por 58 pesquisados, apresentaram a ideia acerca das considerações sobre a ginástica rítmica na vida das filhas. Destes 70% consideram uma prática socializadora, favorecendo as relações interpessoais, ocupando o tempo ocioso da criança e adolescente; 20% consideram uma prática para a promoção da saúde e 10% consideram prática esportiva para competições. **Comentários Gerais:** Este relato de experiência, nos levou a compreender o processo de socialização como ponto chave na percepção dos sujeitos investigados. As construções sociais constituem a realidade das escolinhas de ginástica rítmica na visão dos pais, e que, a formação de atleta não é o interesse principal dos pais ao matricularem as filhas na vivência da modalidade.

Apoio

(Laurecy Dias dos Santos) Orientadora.

Resumos

Pibip-ação: possibilitando a extensão de conhecimento

Pinheiro, I. K. A. S.¹; Nascimento, J. T. S.²; Neves, R. R.² Cunha Júnior, A. T.²

¹ Laboratório de Cineantropometria, Atividade Física e Promoção da Saúde, Universidade Federal de Alagoas; ² Universidade Federal de Alagoas.

Resumo

Introdução: O Programa PIBIP-AÇÃO é composto de projetos de pesquisa-ação que contemplam atividades relacionadas às diversas formas de ação coletiva orientadas para a transformação social; que propõem contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população e para o processo de formação profissional dos alunos envolvidos no projeto. **Objetivo:** Objetiva estimular a formação de grupos de estudos temáticos e interdisciplinares, incentivar o interesse científico e extensionista através de atividades voltadas à transformação da realidade social. **Procedimentos:** Por meio deste programa foi possível a realização do projeto sobre mapeamento dos espaços públicos para a realização de atividades físicas e de lazer no município de Arapiraca-AL. Um projeto foi desenvolvido por professores e alunos dos cursos de Educação Física e Arquitetura e Urbanismo da Universidade Federal de Alagoas, estes que atuaram durante o período de um ano, realizando mapea-

mento destes espaços e aplicando questionários a usuários e moradores que residem em seu entorno para coletar os dados necessários à pesquisa. **Desenvolvimento:** Buscou-se obter informações sobre o próprio espaço público, além de informações a respeito de fatores demográfico-biológicos (gênero, idade, escolaridade, nível socioeconômico e estado nutricional), autoconcepção de saúde, atividade física semanal, hábitos alimentares e consumo semanal de tabaco e bebidas alcoólicas, os quais têm influência sobre o indivíduo e sua relação com o ambiente em questão. **Comentários Gerais:** A vivência do PIBIP-AÇÃO possibilitou um conhecimento mais detalhado sobre barreiras e dificuldades que as comunidades encontram nos espaços públicos para realização de atividade física e lazer, além de ter possibilitado a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos no decorrer da graduação, proporcionando experiências únicas aos envolvidos.

Palavras-chave

Projeto de extensão.

Resumos

Residência multiprofissional em saúde da família: relato de experiência em educação física : primeiras aproximações

Cristiane Kelly Aquino dos Santos¹; Islaene Daiana de Sousa Silva¹ Roberto Jeronimo dos Santos Silva²

¹ Hospital Universitário - HU/ Universidade Federal de Sergipe - UFS; ²Universidade Federal de Sergipe (Orientador) - UFS.

Resumo

Introdução: A Estratégia Saúde da Família consolidou-se como modelo prioritário da reorientação da atenção básica do Sistema Único de Saúde. A RMS tem a finalidade de contribuir, através da atuação interdisciplinar dos residentes, para a reorganização do modelo assistencial apresentando como base a atenção básica, fundamentados pelas diretrizes integralidade e interdisciplinaridade, que norteiam a estrutura do SUS. **Objetivo:** O objetivo do presente trabalho é relatar a experiência dos profissionais de Educação Física enquanto integrante da RMS pela UFS em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde de Aracaju, bem como, trazer os primeiros registros. **Procedimentos:** A proposta pedagógica se baseia em momentos de atividades teóricas e práticas, com dedicação de 60 horas semanais, promovendo a experiência da integralidade da atenção à saúde. **Desenvolvimento:** Com o propósito

de obter um diagnóstico situacional da comunidade, estabelecer vínculos e norteamento das ações, foi realizado um levantamento dos determinantes sociais, através de atualização e cadastramento de famílias e territorialização da área. Além das atividades executadas nas UBS, os residentes participam PSE, visitas domiciliares, grupos terapêuticos e reuniões de equipe. **Comentários Gerais:** A Educação Física inserida na RMS amplia sua atuação e campo de conhecimento através de sua interação com outras profissões, construindo outras possibilidades de intervenção, conquista novos espaços, apropria-se de outro conceito de saúde com base em suas práticas através da promoção da saúde de modo integral. Promover um estilo de vida ativo como estratégia de prevenção e redução de fatores de agravos e riscos tornou-se fundamental e passou a ser um dos objetivos de atuação na área de Educação Física.

Palavras-chave

Educação Física; Saúde da Família; Residência multiprofissional.

Apoio

HU/UFS, Centro de Educação Permanente em Saúde - CEPS, Ministério da Saúde - MS, Comissão Nacional de Residência Multiprofissional em Saúde -CNRMS.

Resumos

Desenvolvimento corporal através de alongamento e dança no NASF IV de Caruaru-PE: um relato de experiência

Nascimento, E.V.T.¹; Guimarães Júnior, H.P.¹; Macêdo, W. S.¹; Ferreira, K.T.L.¹; Florêncio, L.F.M.¹; Araújo, M.F.S.²

¹ Graduandos em Educação Física (Bacharelado) - Faculdade ASCES1; ² Mestre em Educação Médica/ Orientadora - Docente da Faculdade Ascres (shirlainenunes@ascres.edu.br)².

Resumo

Introdução: O NASF é uma equipe formada por profissionais de diversas áreas do conhecimento que atuam de maneira integrada oferecendo suporte aos profissionais das equipes da Atenção Básica e as populações específicas. A Ginástica para Todos é fundamentada nas atividades que reúne vários tipos de manifestações culturais, com objetivo de promover um lazer saudável, favorecendo a performance coletiva e respeitando as individualidades. **Objetivo:** Promover uma prática corporal através da Ginástica para Todos no NASF IV em Caruaru. **Objetivo:** Promover uma prática corporal através da Ginástica para Todos no NASF IV em Caruaru. **Procedimentos:** Procedimentos: A visita técnica acadêmica ocorreu no dia 28 de abril de 2016 no turno da tarde para 30 usuários do NASF IV localizado no Bairro Caiucá. O tema principal da aula teve relação com as "Olimpíadas no Brasil". **Desenvolvi-**

mento: Desenvolvimento: A atividade foi iniciada com aquecimento dos membros superiores e inferiores, bem como os grupamentos musculares a serem trabalhados nesta atividade. Em seguida, a coreografia foi caracterizada pelo uso de arcos e bolas, sendo transmitida aos usuários de forma detalhada e sob supervisão criteriosa e detalhada dos movimentos. Após isto, propomos uma atividade de alongamento como objetivo trazer os praticantes de volta à calma. Durante a intervenção utilizou-se músicas adequadas para cada momento. **Comentários Gerais:** Comentários gerais: Observou-se a participação assídua dos usuários do NASF IV e a satisfação por parte destes após a realização desta intervenção. Para tanto, verificou-se a importância de programar, planejar e executar atividades para a obtenção de resultados que contribuam tanto na área de conhecimento quanto para a formação profissional.

Palavras-chave

Atenção Básica; Ginástica; Alongamento.

Resumos

Mapas de conversação e estímulo à atividade física no diabetes mellitus tipo 1 : um relato de experiência de educação em saúde

FERRAZ, J.M.A.C.¹; MOREIRA, T.R.²; AGUIAR, C.C.M.²; SANTOS, L.E.P.³; SOUZA, R.A.³ SILVA, L.P.G.³

¹ Grupo de Pesquisa em Fisioterapia Aplicada ao Equilíbrio Postural e Qualidade de Vida - FMN- Caruaru; ²Hospital Universitário Walter Cantídio - UFC; ³Universidade Federal da Paraíba - UFPB.

Resumo

Introdução: A saúde de crianças e adolescentes com Diabetes Mellitus tipo 1 é influenciada positivamente pelos benefícios da atividade física e mudança de estilo de vida. Sabendo que o acesso a informação favorece o autocuidado, o uso do mapa de conversação é uma estratégia de educação em saúde que pode estimular a prática de atividade física. **Objetivo:** Relatar a experiência do uso de mapas de conversação com pacientes diabéticos do tipo 1 visando o incentivo à prática de atividade física. **Procedimentos:** Trata-se de um relato de experiência realizado com crianças e adolescentes diabéticos acompanhados em um hospital universitário de Fortaleza - CE, no ano de 2015. Antes das consultas médicas agendadas com periodicidade trimestral era realizado um grupo multiprofissional rotativo para apresentação do Mapas de Conversação em Diabetes propostos e adaptados pela *Lilly*®, com abordagem de “Como o corpo e o diabetes funcionam” e “Alimentação

saudável e atividade física”. Estavam presentes no grupo, uma fisioterapeuta, uma enfermeira, uma psicóloga e um estagiário de Psicologia. Os pais ou responsáveis pelos pacientes também eram convidados a participar. **Desenvolvimento:** A apresentação do mapa de forma lúdica e acessível fortaleceu a importância da alimentação e atividade física para o controle glicêmico e prevenção de complicações futuras relacionadas ao descontrole glicêmico. Durante a aplicação do mapa também orientava-se quanto aos cuidados para prática segura de atividade física, riscos e procedimentos em caso de hipoglicemia, cuidado com os pés e prevenção de lesões. **Comentários Gerais:** O uso do mapa de conversação foi uma estratégia útil de educação em saúde pois favoreceu o empoderamento e o despertar para o autocuidado através da prática de atividade física com crianças e adolescentes diabéticos.

Palavras-chave

Diabetes Mellitus; Promoção da Saúde; Exercício.

Resumos

Consulta compartilhada: relato de uma avaliação física realizada na Academia da Saúde de Caruaru-PE

Lima, D.M.¹; Aleixo, J.L.¹ Araújo, S.M.F.²

1 Residente Atenção Básica/ Saúde da Família ASCES; 2 Mestre em Educação Ciências da Saúde/Orientadora - Professora da Faculdade ASCES e Profissional da Academia da Saúde de Caruaru

Resumo

Introdução: As intervenções multidisciplinares facilitam o entendimento de uma situação através dos múltiplos olhares, esse é o diferencial de uma consulta compartilhada e fazê-la na Academia da Saúde, equipamento das redes de atenção à saúde que oferece atividade física para o público em geral, traz uma experiência inovadora. Realizar uma avaliação física na presença de um profissional de outra área transcende a análise física possibilitando uma intervenção mais qualificada. **Objetivo:** Apresentar o relato de uma avaliação física compartilhada na academia da saúde de Caruaru. **Procedimentos:** A consulta compartilhada ocorreu na academia da saúde em Caruaru - PE para uma família acompanhada por um projeto de cuidados com crianças com sobrepeso/obesidade. Realizada em 15 de abril de 2016, foram feitas anamnese, avaliação antropométrica e aplicação do Pentáculo do Bem Estar, onde

a descrição do observado se dá de forma subjetiva, pela ótica dos envolvidos. **Desenvolvimento:** Podemos destacar, quanto à avaliação física, o sobrepeso de todas as avaliadas, a baixa qualidade nutricional e o sedentarismo. Um dos principais instrumentos de trabalho do profissional de EF é a Avaliação Física, realizá-la em conjunto com o Psicólogo mostrou que a interação entre avaliado-avaliador varia, principalmente quando comparado com outras profissões. Por mais que o profissional de EF tente ser menos incisivo no questionamento, as técnicas de abordagem utilizadas pelo psicólogo possibilitam ao mesmo estabelecer vínculos e um diálogo mais aproximado. **Comentários Gerais:** As consultas compartilhadas multiprofissionais facilitam a leitura das necessidades e características dos pacientes, direcionando o planejamento das atividades a serem propostas.

Palavras-chave

Avaliação física; Academia; Intervenção multidisciplinar.

Resumos

Promoção da saúde através do nasf nos grupos de atividade física das UBS Vila Fernandes e Vila São Francisco em Arapiraca-AL

Falcão, Isabela Moura¹; Oliveira, Janaina Marinho¹ Silva, Jádelle Maria²

¹ FAL - Faculdade de Alagoas e Secretaria Municipal de Saúde de Arapiraca/AL; ²FAL - Faculdade de Alagoas .

Resumo

Introdução: Ações de promoção e prevenção da saúde são um enorme desafio para gestão pública. O Núcleo de Apoio a Família - NASF, referente ao eixo atividade física/práticas corporais desenvolve atividades que buscam a melhoria da saúde e qualidade de vida de usuários das UBS Vila Fernandes e Vila São Francisco. Atividade Física quando bem estruturada e orientada pode ajudar a atingir e manter o peso corporal apropriado, atua positivamente na mudança de outros fatores de risco de doença coronariana como perfil de lipídeos, a resistência à insulina e a hipertensão (BARBOSA e BANKOFF, 2008). **Objetivo:** Verificar a Promoção da Saúde através do NASF nos grupos de Atividade Física das UBS Vila Fernandes e Vila São Francisco em Arapiraca/AL. **Procedimentos:** As aulas são realizadas duas vezes por semana, com duração de 1 h. As atividades consistem sobre tudo em alongamentos,

ginástica localizada e ginástica aeróbica, visando melhorar a motricidade, coordenação, força e equilíbrio das participantes. A amostra é composta por 60 mulheres com idade média de 42 anos. Também são realizadas ações de educação/saúde em parceria com as ESF e NASF. A coleta de dados foi realizada através da avaliação antropométrica. **Desenvolvimento:** O IMC das participantes ao iniciar as práticas foi: 38% sobrepeso, 38% obesidade e 24% peso ideal. Após três meses de atividades, verificou-se que 34% estão com sobrepeso, 28% obesidade e 38% peso ideal. **Comentários Gerais:** Percebe-se que as práticas realizadas nos grupos de AF estão favorecendo as praticantes a atingir o peso ideal, além de criar e oferecer novas sistemáticas para aumentar o nível e a regularidade da prática, nos espaços públicos, inclusive dentro das unidades de saúde, além de oferecer orientações sobre habitus saudáveis.

Palavras-chave

Atividade Física; NASF; Atenção Básica.

Resumos

Perfil do grupo de atividade física na UBS Cangandu – Medida Certa – NASF atuando na atenção básica

Oliveira, Janaina Marinho¹; Falcão, Isabela Moura¹ Silva, Jádelle Maria²

¹ ESTÁCIO/FAL- Faculdade de Alagoas; Secretaria Municipal de Saúde de Arapiraca/AL; ²ESTÁCIO/FAL- Faculdade de Alagoas.

Resumo

Introdução: O grupo de Atividade Física da UBS Cangandu, município de Arapiraca-AL, faz parte das atividades do Núcleo de Apoio a Saúde da Família/NASF. As aulas visam despertar a prevenção e promoção da saúde, através de mudanças no estilo de vida das participantes. **Objetivo:** Verificar o perfil do Grupo de Atividade Física na UBS Cangandu - Medida Certa - NASF atuando na atenção básica. **Procedimentos:** O grupo é composto por 30 mulheres com faixa etária entre 18 e 50 anos. Entre as participantes: 5 hipertensas, 2 diabéticas, 2 com doenças cardíacas, 17 obesas e/ou sobrepeso, as demais não apresentam algum tipo de doença. As aulas ocorrem duas vezes por semana com duração de uma hora. As práticas buscam propiciar a melhoria da qualidade de vida das participantes, através de atividades com exercícios de resistência que desenvolvem o condicionamento cardiorrespiratório e auxiliam na redução

ou manutenção do peso e da gordura corporal. **Desenvolvimento:** A atividade física é uma forma de tratamento para os problemas de saúde da população, promovendo uma recuperação mais acelerada ou o controle da enfermidade de forma segura, eficaz e com menos despesas (DIAS, 2007). Após o primeiro ciclo de avaliações verificou-se que aproximadamente 86% do grupo apresentou melhoria no IMC e as classificadas como obesidade, 100% reduziu seu IMC, o que mostra que atividade física bem orientada possibilita resultados satisfatórios na melhoria da qualidade de vida do indivíduo. **Comentários Gerais:** É possível perceber que a atividade física oferecida condiz com os objetivos do profissional de educação física na atenção básica de saúde, pois melhorou as condições de saúde das participantes do Grupo de Atividade Física de Cangandu - Medida Certa.

Palavras-chave

Atividade Física; NASF; Atenção Básica.

Resumos

Profissional de educação física do NASF atuando na promoção da saúde dos usuários da Academia da Saúde de Arapiraca-AL

Silva, Jádelle Maria¹; Oliveira, Janaina Marinho² Falcão, Isabela Moura²

¹ ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas; ²ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas e Secretaria Municipal de Saúde de Arapiraca/AL.

Resumo

Introdução: O papel do Profissional de Educação Física do NASF na Academia da Saúde, visa prevenir e promover melhor qualidade de vida da sociedade. A AF bem orientada pode proporcionar individual ou coletivamente, grande impacto na Saúde Pública. Programas de orientação e prescrição de atividades físicas junto às famílias acompanhadas pela ESF podem interferir nos fatores de risco das doenças crônicas, prevenindo e diminuindo suas complicações, prolongando a vida com mais qualidade. Assim as ações desenvolvidas na Academia da Saúde visam sempre trabalhar em parceria com as UBS de referência dos usuários. **Objetivo:** Verificar o Profissional de Educação Física do NASF atuando na promoção da saúde dos usuários da Academia da Saúde de Arapiraca/AL. **Procedimentos:** Profissionais de Educação Física do NASF de Arapiraca/AL, além das UBS, atuam na Academia da Saúde. Cada profissional é responsável por três turmas com 25 participan-

tes cada(97% mulheres e 3% homens), faixa etária entre 10 e 75 anos, duas aulas por semana, 1 h por dia, com diferentes atividades: alongamento, ginástica aeróbica, step, localizada, funcional, etc. **Desenvolvimento:** Diante da avaliação física, percebeu-se que 85% das (os) participantes possuem alguma doença, principalmente hipertensão, obesidade e diabetes. Após três meses do início das aulas 81 % apresentou uma melhoria do IMC. Quanto ao nível de atividade física habitual: os participantes inativos que eram 58% dos cadastrados passaram a possuir uma vida moderadamente ativa ou ativa. **Comentários Gerais:** Diante dos resultados obtidos nos IMC e nível de atividade física habitual das(os) usuários da Academia da Saúde mesmo apenas a 5 meses de atividades os resultados de melhoria da qualidade de vida e da saúde dos participantes foi bastante significativo.

Palavras-chave

Atividade Física; NASF; Atenção Básica.

Resumos

Pilates: uma intervenção pedagógica no ensino médio

RIBEIRO, R.R.¹ SANTOS, M. A. C. B.¹

¹ Faculdade Salesiana- FASNE.

Resumo

Introdução: Essa atividade de intervenção pedagógica foi desenvolvida na disciplina de Prática de Ensino III, no curso de Licenciatura em Educação Física, e teve como problemática: Quais possibilidades da prática corporal Pilates, no âmbito escolar, como conteúdo da Educação Física? Realizado numa escola da Zona da Mata Norte do Estado de Pernambuco, com os alunos do Ensino Médio. **Objetivo:** Elegemos como objetivo geral: Demonstrar a vivência da prática do Pilates, enquanto uma possibilidade de conteúdo no ensino médio, aproximando-os da promoção da saúde. **Objetivos específicos:** Discutir possibilidades de trabalho com novas práticas corporais na Educação Física; Apontar uma sistematização pedagógica para o ensino e aprendizagem do Pilates; Compreen-

der as possibilidades metodológicas da promoção da saúde a partir das práticas corporais ampliadas. **Procedimentos:** A metodologia aplicada foi a pesquisa -ação, compreendendo o fenômeno da atividade corporal pedagógica desenvolvida pela perspectiva da promoção da saúde. **Desenvolvimento:** O desenvolvimento da atividade está incluído no eixo temático da Educação Física - ginástica, na qual, foi abordado o histórico, seus benefícios e funções do Pilates; a prática consolidou o que a teoria havia estabelecido. **Comentários Gerais:** Com isso, concluímos que é possível trabalhar de forma pedagógica o Pilates dentro do currículo regular do ensino médio, contribuindo para novas experiências na Educação Física.

Palavras-chave

Pilates; Educação Física; Ensino Médio.

Resumos

Contribuições da psicologia na consulta compartilhada durante a avaliação física na Academia da Saúde de Caruaru-PE: relato de experiência

Aleixo, J.L.¹; Lima, D.M.¹; Maciel, A. M. S. B.²

¹ Residente em Atenção Básica a Saúde e Saúde da Família, Faculdade ASCES.; ² Orientadora, Professora da Faculdade ASCES.

Resumo

Introdução: A consulta compartilhada é um instrumento de trabalho que privilegia uma comunicação transversal na equipe e entre equipes, com vistas para uma clínica ampliada com intuito à interação de várias abordagens que possibilitem o manejo eficaz da complexidade do trabalho multiprofissional.

Objetivo: Apresentar como a psicologia pode contribuir na perspectiva da clínica ampliada na avaliação física.

Procedimentos: Trata-se de um relato de experiência, demonstrando uma consulta compartilhada do Psicólogo junto ao Profissional de Educação Física, no processo de avaliação física de uma família com três integrantes, a mãe e duas filhas, na Academia da Saúde de Caruaru/PE na primeira quinzena de abril de 2016. O cenário de prática é um espaço onde são realizadas ações a atenção à saúde da população de um bairro de vulnerabilidade social. **Desenvolvimento:** Foi utilizado como instrumento o Pentáculo do Bem-estar (PBE), sendo aplica-

do em dia e hora marcada com o público da Academia. Este é um questionário do perfil do estilo de vida individual, que inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos, sendo demonstrado em figura no formato de um Pentáculo (estrela), com intuito de facilitar a visualização dos seguimentos abordados. **Comentários Gerais:** A inserção do psicólogo na atividade de observância às questões sutis de interação entre os familiares, relações de poder, habilidade social, possibilitaram analisar a avaliação física de maneira mais abrangente, viabilizando discussões pertinentes sobre os aspectos subjetivos do instrumento. Além de possibilitar a construção de intervenções de forma interdisciplinar, havendo troca de saberes, capacitação e responsabilidades mútuas, mobilizando novas experiências tanto para o Profissional de Educação Física, como para o Psicólogo.

Palavras-chave

Interdisciplinariedade.

Resumos

Proposta de análise diagnóstica em educação física e saúde com escolares do interior de Pernambuco: um relato de experiência

Gonçalves, W.S.F.¹; Viana, M.T.² Araújo, M.F.S.³

¹ Bacharelanda em Educação Física e Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde Pública e Grupo de Pesquisa em Saúde e Esportes da Faculdade ASCES; ²Pós Doutorando no Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde (UFPE), Membro do Grupo de Pesquisa em Saúde Pública e Docente da Faculdade ASCES; ³Mestre em Educação Médica e Docente da Faculdade ASCES.

Resumo

Introdução: Com base em uma atividade da disciplina de Educação em Saúde, os alunos do bacharelado em educação física têm em suas diversas atividades, experiências que traduzem a práxis pedagógica. Nesse sentido, o conteúdo educação física e saúde (nutrição, recreação, prática esportiva e social) tem um papel fundamental para o estabelecimento dessa relação e para sua formação profissional. **Objetivo:** Descrever uma proposta de análise diagnóstica em educação física e saúde com escolares do interior de Pernambuco. **Procedimentos:** Por meio de um estudo explicativo, transversal e descritivo com amostras por conveniência, foram diagnosticadas 24 crianças (16 meninas e 08 meninos) na faixa etária entre 6 e 9 anos da escola Municipal Paulina Monteiro (Caruaru-PE). Com base em um diagnóstico inicial que teve como referência os pressupostos: participativo (criança enquanto sujeito); situacional (especificidade do cenário para intervenção) e educativo (fundamentação dos pressupostos anteriores), os as-

pectos: nutricional (recordatório sumário) recreativo e prática esportiva (conhecimento prévio das atividades com base nos instrumentos apresentados, como bolas e pula corda), e social (determinantes sociais) foram considerados. Para as análises descritivas, aplicou-se distribuição de probabilidade (análise percentual) através do Epi Data versão 3.1. A intervenção foi realizada entre os meses de abril e maio de 2016. **Desenvolvimento:** A análise diagnóstica apontou que 70% da amostra prefere ingerir alimentos à base de açúcares simples e 100% nunca praticou basquetebol e brincadeiras tradicionais, como o pato ganso. Quando indagados indiretamente sobre o ponto mais importante de suas vidas: 45,8% consideraram o esporte e 25% a família. **Comentários Gerais:** Verificou-se que os escolares necessitam de intervenção nutricional, esportiva, recreativa e social. Dentro desta perspectiva, sugere-se direcionar estas atividades para ter um perfil detalhado dos escolares com relação a esses pressupostos.

Palavras-chave

Nutrição infantil.

Resumos

Interdisciplinaridade no ensino superior: possibilidades na formação inicial em educação física

Santos, M. A. C. B.¹; Santos, L. D.¹; Rodrigues, R. C.¹ Albuquerque, J. H. G.¹

¹ Faculdade Salesiana - FASNE.

Resumo

Introdução: Os debates pedagógicos que emergem das Instituições de Ensino Superior (IES) apresentam uma preocupação, cada vez maior, em melhorar a qualidade da formação dos alunos, estimulando-os à participação efetiva na construção do conhecimento. **Objetivo:** Elegemos como objetivos: 1. Refletir sobre possibilidades da interdisciplinaridade como fundamento para a formação dos professores no curso de Licenciatura em Educação Física nas disciplinas Ginástica, Higiene e Primeiros Socorros, Jogos e Prática de Ensino; 2. Contribuir para uma melhor articulação entre teoria e prática; 3. Repensar a formação inicial com a perspectiva de aproximar o discente da docência. **Procedimentos:** Metodologicamente utilizamos a pesquisa-ação, levando-nos a descobrir as contri-

buições produzidas na realidade acadêmica. **Desenvolvimento:** Desenvolvemos um trabalho constituído de atividades vivenciadas “na e para a escola”, onde os discentes organizaram ações relacionadas aos conteúdos vivenciados pelas disciplinas no processo de formação acadêmica com relevância para a escola. Esse trabalho investiga, Como podemos articular conteúdos de disciplinas do curso de licenciatura em Educação Física, numa aproximação do discente com a docência? **Comentários Gerais:** Concluímos que é possível sim superar a dicotomia teoria/prática, repensando a formação com integração de diferentes áreas de conhecimento, numa perspectiva de ampliar os saberes para formação inicial.

Palavras-chave

Ensino superior; Interdisciplinaridade; Formação.

Resumos

Atuação do profissional de educação física do NASF do Município de Arapiraca-AL na prevenção de quedas em idosos através do circuito de equilíbrio

Silva, Jadielle Maria¹; Oliveira, Janaina Marinho² Falcão, Isabela Moura²

¹ ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas; ²ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas e Secretaria Municipal de Saúde de Arapiraca/AL.

Resumo

Introdução: A queda ocorre devido à perda do equilíbrio postural. O equilíbrio ocorre principalmente pela ação dos sistemas visual, vestibular e somato-sensorial. Com o envelhecimento, esses sistemas são afetados, diminuindo a capacidade compensatória do sistema, acarretando um aumento da instabilidade (ROMERO, 2001). **Objetivo:** Descrever a atuação do Profissional de Educação Física do NASF do município de Arapiraca-AL na prevenção de quedas em idosos através do circuito de equilíbrio. **Procedimentos:** Nas ações de prevenção de quedas nas UBS e áreas territoriais são feitas palestras e execução do circuito de equilíbrio. O circuito é composto por quatro estações: 1 -Andar sobre uma linha reta para frente e para trás; 2-Passadas laterais para direita e para esquerda; 3-Marcha com estreitamento de base e em trajeto em forma de oito; 4-Passar por cima de barreiras usando primeiro um dos membros inferiores na ida e o outro na volta.

O idoso responde duas questões: 1 -Você percebeu no seu dia a dia a perda de equilíbrio? 2-Durante a realização do circuito teve dificuldade?. Amostra é composta por 250 idosos(88% mulheres e 12% homens) com média de idade de 65 anos.

Desenvolvimento: Cerca de 80% dos idosos percebem momentos de desequilíbrio em casa e 86% sentiu dificuldade em realizar as estações. Verificou-se através de relatos a importância da palestra como forma de orientar sobre os cuidados necessários para evitar quedas, sobre tudo em casa. **Comentários Gerais:** Mesmo sendo estações fáceis, existem dificuldades para completá-las, percebendo a necessidade com cuidados redobrados em atividades simples do dia a dia. É necessário orientar essa população que exercícios físicos de forma moderada e constante atuam na manutenção das Atividades da Vida Diária e diminui os riscos de quedas.

Palavras-chave

Quedas.

Resumos

Relato de experiência: atuação do profissional de educação física na residência multiprofissional em Saúde da Família no Município de Aracaju-SE

Islaene Daiana de Sousa Silva¹ Cristiane Kelly Aquino²

¹ Profissional de Educação Física, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família pela Universidade Federal de Sergipe-Hospital Universitário;
² Profissional de Educação Física, Residente do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família pela Universidade Federal de Sergipe-Hospital Universitário.

Resumo

Introdução: Numa perspectiva de construir um novo modelo de saúde integral e interdisciplinar com uma abordagem individual/coletiva diferenciada, o programa da Residência Multiprofissional em Saúde da Família (RMSF) vem para contribuir na reorganização o modelo assistencial no cenário de Atenção Primária a Saúde (APS), utilizando como principal instrumento a Estratégia da Saúde da Família (ESF). **Objetivo:** relatar a atuação e vivência do Profissional de Educação Física, na Estratégia de Saúde da Família, inserido no processo de formação da RMSF realizado no município de Aracaju-SE. **Procedimentos:** O programa de RMSF possui característica de pós graduação *lato sensu*, na particularidade de treinamento em serviço no cenário de Atenção Primária à Saúde (APS). Carga horária semanal de 60 horas, distribuídas entre atividades teóricas (20% da carga horária) e atividades práticas e teórico-práticas de formação em serviço (80% da carga horária).

Desenvolvimento: A metodologia de organização do serviço da equipe multiprofissional de residentes, teve início com a vivência de territorialização, processo que tem possibilitado aos residentes um conhecimento acerca dos aspectos epidemiológico, sócio-econômicos e do serviço de saúde, e específicos da educação física, relevante para a construção das propostas de ações em saúde utilizando como ferramenta para o planejamento estratégico o diagnóstico situacional. **Comentários Gerais:** A trajetória de atuação do PEF na ESF é marcada por inúmeros desafios e conquistas, que aos poucos revela a importância da formação em serviço de saúde na APS/ESF. No que diz respeito as experiências em território, percebe-se a relevância da atuação do PEF quando articulada com outras categorias, em que as discussões sobre a integralidade no cuidado permitem uma construção de processos de trabalho, atuando como apoio, em consulta compartilhada e na clínica ampliada.

Palavras-chave

Residência; Multiprofissional; Educação física.

Apoio

A Comissão de Residência Multiprofissional (COREMU/UFS) do Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Universidade Federal de Sergipe-HU. Centro de Educação Permanente da Saúde (Ceps)- Aracaju/SE.

Resumos

Esportes radicais como intervenção nas aulas de educação física do Pibid, com ênfase no parkour e o slackline

Mateus Augusto Correia Alves¹; Luziane Custodio Sousa¹; Gabriel Cavalcante Silva¹ Janaína Antônia Batista da Costa¹

¹ Associação Caruaruense de Ensino Superior.

Resumo

Introdução: O programa de bolsa de iniciação à docência PIBID. Na escola foi implantado os esportes radicais onde partiu de uma iniciação as modalidades, sendo elas PARKOUR E SLACKLINE. **Objetivo:** Vivenciar um dos conteúdos que não são vistos na escola por falta de conhecimento dos professores de Educação Física. **Procedimentos:** As aulas ocorreram na Escola Municipal José Florêncio Neto (Prof. Machadinho), localizado no bairro São Francisco de Caruaru-PE. Tendo como planejamento escolar 20 horas semanais que correspondem ao programa PIBID. **Desenvolvimento:** Através de uma diagnó-

se com as turmas envolvidas com o programa PIBID, foi visto o que os alunos entendem por esportes radicais e o que para eles eram esportes radicais, diante disso decidimos ensinar o PARKOUR e o SLACKLINE para os alunos com o intuito de incentivar a participação de uma prática nova que não tiveram contato algum. **Comentários Gerais:** A participação da equipe nesse conteúdo possibilitou contribuição significativa na formação dos alunos da escola e na consolidação do conhecimento nas aulas de Educação Física.

Palavras-chave

Pibid.

Apoio

Orientador: Prof. Ms. Paulo Valois .

Resumos

Profissional de educação física do nasf desenvolve atividades de hidroginástica para melhoria da qualidade de vida dos usuários das UBS de Arapiraca-AL

Falcão, Isabela Moura¹; Oliveira, Janaina Marinho¹ Silva, Jádelle Maria²

¹ ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas e Secretaria Municipal de Saúde de Arapiraca/AL; ²ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas .

Resumo

Introdução: A Profissional de Educação Física do NASF de Arapiraca/AL vem desenvolvendo atividades de hidroginástica com usuários das Unidades Básicas de Saúde, buscando promover saúde e qualidade de vida da população. A Hidroginástica atualmente vem se destacando entre as atividades desenvolvidas em clubes, academias e outros espaços voltados à prática de AF, bem estar e qualidade de vida (Sova,1998). É possível melhorar as componentes da capacidade física: capacidade aeróbica, força muscular, resistência muscular, flexibilidade (SCARABEL, 2013). **Objetivo:** Descrever como o Profissional de Educação Física do NASF desenvolve atividades de hidroginástica para Promoção de Saúde e Qualidade de Vida dos usuários das UBS de Arapiraca/AL. **Procedimentos:** As aulas são realizadas em piscinas privadas, através da parceria entre a Profissional de Educação Física e proprietário, uma vez por semana, para cada UBS(Edler Lins, Baixão e Vila Fernan-

des). É necessário que a AF como forma de obtenção e manutenção de saúde seja feita no mínimo três vezes por semana, assim o grupo é orientado pela profissional a realizar outras atividades. As aulas buscam melhorar a força, flexibilidade muscular, equilíbrio, aptidão cardio-respiratória, controle de peso, controle glicêmico, socialização, entre outros. A amostra é composta por 52 mulheres com faixa etária de 16 a 72 anos.

Desenvolvimento: Afim de identificar aos motivos que levaram os usuários a praticar a hidroginástica, verificou-se que 56% buscam saúde, 23% por recomendação médica, 12% por gostar, 4% para socializar e 4% por lazer. **Comentários Gerais:** Inserir a Hidroginástica na atenção básica, através de parcerias e políticas públicas, é oferecer uma prática de AF segura e eficaz na promoção e prevenção de saúde e qualidade de vida da população.

Palavras-chave

Qualidade de Vida.

Resumos

Treinamento funcional com usuárias das UBS Cangandu e Manoel Teles no Município de Arapiraca-AL

OLIVEIRA, Janina Marinho¹; FALCÃO, Isabela Moura¹ SILVA, Jadielle Maria²

¹ ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas e Secretaria Municipal de Saúde de Arapiraca/AL; ²ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas.

Resumo

Introdução: A prática de atividade física é essencial e indispensável para aquisição de um estilo de vida ativo. Dessa forma o Profissional de Educação Física do NASF, juntamente com a ESF e outros órgãos públicos de saúde, buscam através de o Treinamento Funcional desenvolver diferentes capacidades físicas, combinando exercícios relacionados á vida diária.

Objetivo: Analisar o Treinamento Funcional com usuárias das UBS Cangandu e Manoel Teles no Município de Arapiraca/AL . **Procedimentos:** As aulas ocorrem duas vezes por semana, com duração de uma hora. Participam do grupo 30 mulheres entre 18 e 50 anos, sendo 57% diagnosticadas com obesidade. As atividades desenvolvidas buscam, principalmente, o ganho e/ou melhoria da força, equilíbrio, flexibilidade, condicionamento, resistência, agilidade, além da perda

de massa gorda das participantes. **Desenvolvimento:** A fim de verificar o grau de satisfação para com a prática do treinamento funcional foi feita a cada aluna a seguintes perguntas: Você gosta de praticar o TF? Em uma nota de 5 à 10 qual nota você dar? De acordo com as respostas: 100% das praticantes responderam SIM e 85% deu nota 10, 8% nota 9 e 4% nota 8 e 2% nota 7 e 1 % nota 6. Além disso, 86% apresentou melhoria no IMC após três meses de atividades. **Comentários Gerais:** A cada aula de TF fica evidente o grau de satisfação das usuárias, além de relatos referentes a melhoria da saúde e qualidade de vida a partir do momento em quem vem realizando a pratica regular da referente modalidade. Assim percebe-se que um trabalho bem orientado promove mudanças do estilo de vida do individuo.

Palavras-chave

Atividade Física; NASF; Atenção Básica.

Resumos

Implantação do clube da caminhada em um CAPS-AD: estratégia de promoção da saúde e do autocuidado na reabilitação da dependência química

Novaes, C R M N¹; Júnior, A T C¹; Silva, L C B S¹; Pinheiro, I K A S¹

¹ Laboratório de Cineantropometria, Atividade Física e Promoção da Saúde (LACAPS) - UFAL.

Resumo

Introdução: A dependência química (DQ) favorece o desequilíbrio do bem-estar emocional, físico e social. Usuários de drogas negligenciam diariamente seus corpos, sua saúde e outros componentes de seu convívio em sociedade. Nesta perspectiva, o Clube da Caminhada atua sobre questões relacionadas ao resgate da autoestima e estímulo ao autocuidado dos pacientes em reabilitação no Centro de Atenção Psicossocial - Álcool e Drogas (CAPS-AD), através das práticas corporais. **Objetivo:** Relatar a experiência da implantação de um programa de caminhada no CAPS-AD, Arapiraca - AL. **Procedimentos:** Profissionais e pacientes se envolveram na construção de uma pista de caminhada de 100m na área arborizada da instituição, utilizando o pneu como matéria prima gratuita. Numa das árvores, foi fixada uma tabuleta de madeira, como suporte para a contagem das argolas, que são deixadas pelo praticante ao final de cada volta (mecanismo para dificuldades de cognição). **Desenvolvimento:** Participam voluntariamente deste

programa 27 pacientes, de ambos os sexos e qualquer faixa etária. Apenas 02 pacientes não demonstraram interesse pela prática, e 02 se apresentavam impossibilitados devido à condições clínicas. Após avaliação multidisciplinar, os pacientes são encaminhados para avaliação física e atendimento individual com profissional de educação física, para orientação quanto a: hidratação, horário, número de voltas, proteção solar, vestimentas, calçados. Este último, se caracteriza como maior dificuldade encontrada, pelo baixo poder aquisitivo do público, e, portanto, não é colocado como regra. Entre as potencialidades, destacamos a simplicidade de movimentos, por não requerer grandes aparatos técnicos ou habilidades, atraindo os tímidos, os idosos, entre outros. **Comentários Gerais:** Esta proposta auxilia no contexto da reabilitação psicossocial, estimulando uma postura que favoreça ao indivíduo resgatar a saúde e disposição à vida, recuperando-se em sociedade e no convívio família.

Palavras-chave

Autocuidado; Caminhada; Promoção da Saúde.

Apoio

Prefeitura de Arapiraca Secretaria Municipal de Saúde.

Resumos

Um olhar partilhado: o psicólogo e o educador físico na intervenção conjunta na residência multiprofissional

Aleixo, J.L.¹; Lima, D.M.¹; Maciel, A. M. S. B.²

¹ Residente em Atenção Básica a Saúde e Saúde da Família, Faculdade ASCES; ² Orientadora, Professora da Faculdade ASCES.

Resumo

Introdução: A Residência Multiprofissional em Atenção Básica se norteia sob a lógica das necessidades do Sistema Único de Saúde, viabilizando uma prática e formação pautadas na atuação interdisciplinar, multiprofissional, na humanização e assistência de qualidade. **Objetivo:** Demonstrar como a interdisciplinaridade pode cooperar na perspectiva da clínica ampliada. **Procedimentos:** Trata-se de um relato de experiência, evidenciando ações clínicas compartilhadas do Psicólogo, Profissional de Educação Física e Médico Clínico, na assistência no Núcleo de Apoio de Saúde da Família. **Desenvolvimento:** Atuação em equipe interdisciplinar em consulta compartilhada junto à uma família cuja filha de 3 anos de idade apresenta um desenvolvimento biopsicossocial fora do esperado para a faixa etária. Nesse cenário interventivo seguiu uma organização de trabalho viabilizando discussões críticas, estabelecendo um planejamento, tentando construir um projeto terapêutico singular, numa perspectiva de Clínica Ampliada. **Comentários Gerais:** Psicologicamente ocorria uma relação de norma-

tização pela mãe do quadro apresentado pela filha, porém não possibilitando visualizar as potencialidades apresentadas pela criança demonstradas através da construção do vínculo e interação por meio de jogos lúdicos que elucidavam a atividade física levando ao profissional de educação física a refletir sobre essa dinâmica. Além da questão mobilizadora de proporcionar qualidade de vida e possibilidade de desenvolvimento de potencialidades, contextualizada pelo médico. As reflexões ocorridas em conjunto sobre a situação de atraso no desenvolvimento proporcionaram intervenções complementares, potencializando o processo de trabalho em equipe. Viabilizando a elaboração de um plano terapêutico singular, existindo a partilha das responsabilidades, gerando experiências únicas para os profissionais envolvidos. Essa vivência de saberes evidencia um cuidado humanizado, onde se desenvolveu várias potencialidades sobre o processo de adoecer presente nas relações de sofrimento da família acolhida.

Palavras-chave

Plano terapêutico Singular; Residência Multiprofissional.

Resumos

A atuação do profissional de educação física em um Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS-AD)

Novaes, C R M N¹; Júnior, A T C¹; Silva, L C B S¹; Pinheiro, I K A S¹

¹ Laboratório de Cineantropometria, Atividade Física e Promoção da Saúde (LACAPS) - UFAL.

Resumo

Introdução: O atual modelo de Atenção à Saúde Mental, pautado nos princípios da Reforma Psiquiátrica, ampliou a presença de categorias profissionais no atendimento interdisciplinar às pessoas em sofrimento psíquico, favorecendo a inserção do profissional de Educação Física (EF), e consequentemente, das práticas corporais como ferramentas terapêuticas na reabilitação da dependência química (DQ). **Objetivo:** Compartilhar a experiência da prática do profissional de EF no CAPS-AD de Arapiraca, Alagoas. **Procedimentos:** As experiências são resultados da atuação do profissional de EF como componente da equipe multidisciplinar do CAPS-AD no atendimento integral a usuários de álcool e drogas. **Desenvolvimento:** A atuação do profissional de EF na atenção psicossocial não se restringe à realização de exercícios, mas também às atividades comuns a todos os técnicos: acolhimentos e triagens; atendimentos individual, compartilhado e ao familiar; grupos de Educação em

Saúde e “Reencontro” (dispositivo diário para compartilhamento de experiências e relatos de uso recente da droga); elaboração/acompanhamento de Projeto Terapêutico Singular; reuniões técnicas para evolução de pacientes. No âmbito das atividades específicas, são realizados atendimentos individuais para avaliação física, prescrição, orientações; grupos de AF (Caminhada, Alongamento, Treinamento Funcional). O envolvimento do profissional de EF nos aspectos gerais do tratamento nos remete a uma nova forma de intervenção, de modo a potencializar o vínculo com pacientes e familiares, estimulando o estreitamento nas relações profissionais e favorecendo a educação permanente e a troca de saberes. **Comentários Gerais:** Enfatizamos, portanto, a importância do profissional de EF como integrante da equipe multidisciplinar, contribuindo com as terapêuticas necessárias à reabilitação da dependência química, numa perspectiva biopsicossocial.

Palavras-chave

Dependência Química; Saúde mental; Educador físico.

Apoio

Prefeitura de Arapiraca Secretaria Municipal de Saúde.

Resumos

Análise de sobrevida de idosos em um projeto de atividade física em ambiente comunitário: Programa Vamos versão 1.0

Tomicki, C.;¹; Konrad, L. M.;¹; Pitanga, F. J. G.;² Benedetti, T. R. B.²

¹ Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC; ² Universidade Federal da Bahia - UFBA.

Resumo

Introdução: Políticas públicas vêm incentivado programas de promoção da atividade física na comunidade. Contudo, 50% dos indivíduos interrompem sua participação nos primeiros seis meses, tornando isso um desafio para a saúde pública. **Objetivo Geral:** Verificar o tempo de permanência de idosos no projeto de intervenção de mudança de comportamento com foco na prática de atividade física, denominado Programa Vida Ativa Melhorando a Saúde - VAMOS 1.0. **Materiais e métodos:** Estudo prospectivo. Participaram 125 idosos, de ambos os sexos, de um projeto oferecido em Centros de Saúde do município de Florianópolis/SC. Os idosos foram distribuídos em Grupo de Mudança de Comportamento (GMC); Grupo de Atividade Física Tradicional (GAFT) e Grupo Controle (GC). O projeto teve duração de 16 meses e os participantes foram avaliados em quatro momentos: *baseline*, pós intervenção, seis e 12 meses após o final da intervenção. Foi utilizada a aná-

lise de sobrevivência (*Kaplan Meier*) para analisar o tempo de permanência dos idosos no projeto em relação a algumas variáveis sociodemográficas e o teste de *Log-Rank* para identificar o nível de significância (5%). **Resultados:** O maior percentual de desistência ocorreu nos primeiros três meses e no GMC. A mediana do tempo de permanência dos idosos no projeto comunitário foi de seis meses e apenas a idade apresentou diferença estatisticamente significativa ($p < 0,005$). **Discussão:** Dados revelam que 50 a 60% dos indivíduos tendem a não seguir as recomendações relacionadas à mudança de hábitos de vida, porém, a utilização de estratégias consiste em uma alternativa para melhorar o processo de adesão e permanência nos projetos e programas. **Conclusão:** A permanência dos idosos no projeto foi baixa e as maiores taxas de desistência ocorreram entre os idosos mais velhos e nos primeiros três meses.

Palavras-chave

Análise de Sobrevida.

Resumos

Uma análise sobre o perfil da atividade física e de prática esportiva de escolares da Região Metropolitana do Cariri

Silva, S.P¹; Silva, H.M²; Sousa, L.E.N²; Oliveira, J.M² Fulgêncio, G.T²

¹ Departamento de Educação Física da Universidade Regional do Cariri - URCA; Núcleo de Pesquisa em Atividade Física, Esporte e Saúde - NUPAFES/URCA; ²Núcleo de Pesquisa em Atividade Física, Esporte e Saúde - NUPAFES/URCA.

Resumo

Introdução: A atividade física habitual possui um comportamento multifacetado, onde indicadores como o tipo, duração, frequência e intensidade dos movimentos devem ser considerados para a sua adequada avaliação. **Objetivo Geral:** Apresentar um quadro descritivo e interpretativo dos níveis de atividade física habitual de escolares Caririenses participantes do *Projeto Crescer com Saúde no Cariri*. **Materias e métodos:** Participaram deste estudo 6.589 escolares da rede pública e privada das cidades de Crato, Juazeiro do Norte e Barbalha-CE, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, sendo 3.318 moças e 3.271 rapazes. Os níveis de atividade física e de prática esportiva habitual foram classificados com base no questionário de Baecke, aplicado sob a forma de entrevista. **Resultados:** Foi evidenciado um maior envolvimento em atividade física e prática esportiva por parte dos rapazes (59,4%). Entre os praticantes de esportes a maior frequência foi eviden-

ciada pelos rapazes e moças oriundos de escolas privadas com 67,4%. Os esportes mais praticados são: futebol, futsal, handebol, natação e voleibol. Atividades físicas como deslocar-se a pé ou de bicicleta, são frequentemente presentes na rotina das crianças provenientes das escolas públicas. O tempo despendido em assistir televisão e/ou utilização de computadores ou jogos eletrônicos é bem elevado entre os escolares tanto de escolas públicas quanto privadas. **Discussão:** Dado que a oportunidade de prática esportiva sistematizada é comumente ofertada nas escolas privadas, esta realidade favorece àquelas cujo poder aquisitivo é mais elevado em detrimento dos estudantes oriundos das escolas públicas, que apenas dispõem das aulas de Educação Física. **Conclusão:** Os rapazes são significativamente mais ativos que as moças. De um modo geral, o padrão de atividade física habitual está diretamente relacionado ao nível socioeconômico dos Caririenses.

Palavras-chave

Atividade física; Esportes; Escolares.

Resumos

Associação entre estado nutricional e determinados fatores sociodemográficos

Morais, G. S. J.¹; Morais, D. B.¹; Alves, A. M.¹; Silva, R. J. S.¹

¹ Universidade Federal de Sergipe.

Resumo

Introdução: Objetivo Geral: O principal objetivo do estudo foi avaliar a associação entre estado nutricional e determinados fatores sociodemográficos. **Materias e métodos:** A amostra foi constituída por 2259 adolescentes com a média de idade de $16,26 \pm 1,10$ anos e o instrumento utilizado foi o YRBS 2007 validado para o Brasil com medidas de massa corporal e estatura. Para o presente estudo foi adotado como variável independente o estado nutricional normal e como variáveis independentes o sexo, grupo etário, excesso de peso, consumo de cigarro, consumo de álcool, consumo de maconha, envolvimento em brigas, tempo de televisão e presença às aulas de educação física. A análise de dados foi composta por estatística

descritiva e análise de regressão logística (Método Forward Stepwise), todas as análises foram feitas pelo software SPSS versão 22, e foi adotado o nível de significância de 5%. **Resultados:** Os principais resultados encontrados foram que 87% da amostra encontra-se dentro da normalidade para o estado nutricional e identificou-se associação significativa entre a eutrofia e o sexo feminino, OR = 1,78 (IC95% = 1,33 - 2,37), consumo de álcool OR = 1,57 (IC95% = 1,80 - 2,10) e uso de maconha OR = 2,21 (IC95% = 1,03 - 4,78). **Conclusão:** Conclui-se que existe uma associação significativa entre um bom estado nutricional com o consumo de álcool e o uso de maconha.

Palavras-chave

Estado Nutricional; Adolescentes; Comportamento de Risco.

Resumos

Associação entre comportamento violento e prática esportiva em adolescentes de Aracaju e Região Metropolitana

Batista, K. R. O.¹; Oliveira, M. G. D. de¹ Silva, R. J. S.¹

¹ Universidade Federal de Sergipe.

Resumo

Introdução: Existem muitas discussões em torno dos benefícios da prática esportiva, mas pouco se sabe sobre o quanto essa prática pode influenciar no comportamento violento dos adolescentes. **Objetivo Geral:** O objetivo deste estudo foi verificar a associação entre a prática esportiva e o comportamento violento em adolescentes de Aracaju e Região Metropolitana no ano de 2012. **Materias e métodos:** O estudo incluiu 2248 adolescentes ($16,26 \pm 1,10$ anos) matriculados em escolas públicas do ensino médio de Aracaju e Região Metropolitana. Para identificação do comportamento violento, analisou-se as respostas do questionário YRBS-2007, a partir da pergunta de número 14. As respostas para o fumo, o álcool, a maconha e a prática esportiva foram classificadas em “sim” ou “não”. Já as respostas para o comportamento violento, foram classificadas

como “nunca” ou “uma vez ou mais”. Foi adotado um modelo de regressão logística para estimar a Odds Ratio (OR) bruta e OR ajustada, além dos seus respectivos Intervalos de Confiança (IC), admitindo-se erro 5% ($\alpha = 0,05$). **Resultados:** Notou-se que as OR's brutas para prática de esporte, fumo, bebida alcoólica e uso de maconha, entre os adolescentes que tinham comportamento violento, foram, respectivamente: 1,90 (IC95% = 1,52-2,39); 4,27 (IC95% = 3,00-6,07); 2,81 (IC95% = 2,23-3,54); 5,60 (IC95% = 3,23-9,71). A OR ajustada para os adolescentes que praticavam esporte e tinham comportamento violento foi de 1,91 (IC95% = 1,51-2,41). **Conclusão:** Com base nesta análise, pode-se concluir que existe associação entre o comportamento violento e o fumo, o álcool e a maconha, bem como a prática esportiva em adolescentes da região estudada.

Palavras-chave

Esportes; Violência; Adolescentes.

Resumos

Recomendações de atividade física para adolescentes e fatores associados

Gueiros, M. M.¹; Couto, J. O.² Silva, R, J. S.³

¹ Mestrado em Educação Física - Universidade Federal de Sergipe; ²Universidade Federal de Sergipe; ³Departamento de Educação Física - Mestrado em Educação Física - Universidade Federal de Sergipe.

Resumo

Introdução: Vários estudos apontam que os adolescentes tem diminuído o nível de atividade física. Estes estudos consideram como referência as recomendações oficiais de 300 min/semana. Dessa forma, compreender os fatores associados a estas recomendações é fundamental para a elaboração de políticas públicas voltadas a prática de atividade física em adolescentes.

Objetivo Geral: Identificar a associação entre as recomendações de atividade física (AF) para adolescentes e os fatores associados. **Materias e métodos:** Participaram do estudo 2259 adolescentes ($16,26 \pm 1,10$ anos). Utilizou-se como instrumento o Youth Risk Behavior Survey 2007 validado para o Brasil, baseando nas questões que identifica se o adolescente atinge as recomendações para AF e para analisar os fatores associados verificou-se as seguintes questões o sexo, grupo etá-

rio, excesso de peso, consumo de cigarro, consumo de álcool, consumo de maconha, envolvimento em brigas, tempo de TV, presença às aulas de Educação Física. Os dados foram analisados utilizando a estatística descritiva e análise de regressão logística com nível de significância de 5%. **Resultados:** Verificase que 28,9% dos adolescentes da Região observada atingem as recomendações. Identificou-se associação significativa para o sexo feminino, indicando que as meninas apresentaram maiores chances de não atingirem as recomendações para atividade física OR = 1,87 (IC95% = 1,44 - 2,44). **Conclusão:** Conclui-se que a maior parte dos adolescentes estudados não atingem as recomendações de AF e que o principal fator associado encontrado foi o sexo, onde as meninas são mais propensas a não atingirem as recomendações.

Palavras-chave

Exercício Físico; Adolescente; Recomendações.

Resumos

Perfil antropométrico de crianças participantes de um programa multicomponente de atividade física

Silva, E. F.¹; Costa, D. O.¹; Sena, E. A.¹; Oliveira, S. R. M.¹; Silva, K. S.¹; Martins, C. M. L.¹

¹ Universidade Federal da Paraíba.

Resumo

Introdução: O estado antropométrico em crianças é um importante indicador de saúde cardiovascular e metabólica. **Objetivo Geral:** O objetivo do presente estudo foi investigar o perfil antropométrico de crianças ingressantes no de um programa ação para saúde que visa desenvolver uma intervenção multicomponente de atividade física. **Materias e métodos:** Foram realizadas avaliações do peso corporal e percentual de gordura (balança de bioimpedância - Inbody 720), e índice de massa corporal (IMC - peso/altura²) em 35 crianças (13 meninos e 22 meninas) com idade de $8,17 \pm 2,48$ anos participantes de um programa multicomponente de atividade física (Ação para saúde), que acontece nas dependências da Universidade federal da Paraíba no campus I na cidade de João Pessoa, no ano de 2015. **Resultados:** As crianças apresentaram um peso

corporal (40 ± 07 kg) e IMC (21 ± 92) normais, assim como um percentual de gordura moderado ($13 \pm 87\%$) para a idade e gênero. **Discussão:** Baseado no peso corporal e IMC, as crianças apresentaram uma baixa incidência de sobrepeso e obesidade, semelhante ao encontrado em outras crianças de diferentes regiões brasileiras. Por sua vez, o percentual de gordura encontrado é classificado como normal, considerando a idade e gênero sexual. Identificar o perfil antropométrico das crianças constitui um meio rápido e prático para detectar possíveis riscos a saúde cardiovascular e metabólica. **Conclusão:** Com base nos resultados do presente estudo, concluímos que o perfil antropométrico das crianças indica um baixo risco à saúde cardiovascular e metabólica.

Palavras-chave

Exercício; Antropometria; Criança.

Apoio

CNPq.

Resumos

Associações entre antropometria, equilíbrio e oscilação postural em crianças com distúrbios endócrinos

OLIVEIRA, J.J.F.¹; SANTOS, L.E.P.S.²; SOUZA, R.A.²; SILVA, L. P. G.² OLIVEIRA, R. R.³

¹ Grupo de Pesquisa em Fisioterapia Aplicada ao Equilíbrio Postural e Qualidade de Vida - FMN - Caruaru; ² Graduanda em Fisioterapia pela UFPB; ³ Docente do curso de Fisioterapia da UFC.

Resumo

Introdução: Doenças endócrinas na infância podem provocar desarranjos no crescimento e desenvolvimento, aspectos que repercutem no equilíbrio postural. **Objetivo Geral:** Identificar a associação de variáveis antropométricas e equilíbrio em crianças com doenças endócrinas acompanhadas em um hospital universitário de Fortaleza - CE. **Materias e métodos:** Estudo piloto, transversal e quantitativo realizado entre janeiro e fevereiro de 2015, sob parecer de aprovação n° 894,886/2014. Amostra por conveniência de 25 pacientes com doenças endócrinas entre 07 a 10 anos de idade. Avaliou-se equilíbrio com a Escala de Equilíbrio Pediátrica (EEP), oscilações posturais por Biofotogrametria, e massa corporal, altura, índice de massa corpórea (IMC) e índices antropométricos peso por idade (P/I) e IMC por idade (IMC/I) recomendados pela Organização Mundial de Saúde. Considerou-se nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Houve prevalência de meninas ($n=19$). Quanto a doença endócrina em acompanhamento

médico, destacaram-se Puberdade Precoce ($n=11$) e Diabetes Mellitus tipo 1 ($n=8$). Idade média: $8,84 \pm 0,8$ anos, altura média: $1,34 \pm 0,14$ m, massa corporal média: $35,52 \pm 9,95$ kg, IMC: $19,62 \pm 3,94$ kg/m². Houve correlação moderada (teste de correlação de Spearman) da altura com a EEP ($r_s=0,536$; $p=0,006$), cujo escore médio foi de 53,88. Com Teste Kruskal-Wallis verificou-se que as oscilações em plano sagital direito ($p=0,035$) e esquerdo ($p=0,044$) diferiram de acordo com o P/I, já no plano frontal houve variação acordo com IMC/I ($p=0,036$), cuja correlação foi moderada ($r_s=0,410$; $p=0,042$). **Discussão:** O escore médio da EEP aproximou-se da pontuação máxima da escala (56 pontos), indicando bom equilíbrio. O excesso de peso e massa corporal se relacionaram com maiores oscilações posturais latero-laterais. **Conclusão:** As variáveis e índices antropométricos se associam com o equilíbrio e oscilações posturais na população estudada.

Palavras-chave

Infância.

Resumos

Associação entre a satisfação positiva com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes

Santos, W.S.¹; Dantas, D.N.¹; Silva R. J. S.²

¹ Universidade Federal de Sergipe - UFS; ² Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe - PPGEF/UFS.

Resumo

Introdução: Pesquisas que avaliam o comportamento de risco em adolescentes são de grande importância, dada a necessidade de informações que possam ajudar nas intervenções nessa população, visto que esta é caracterizada como uma população de risco. **Objetivo Geral:** O presente estudo teve como objetivo identificar a associação entre a satisfação positiva com a imagem corporal e fatores associados em adolescentes. **Materiais e métodos:** Participaram desse estudo 2259 adolescentes, com média de idade $16,26 \pm 1,10$ anos, para verificação dos dados foi utilizado YRBS 2007 validado para o Brasil por Guedes(2010), tendo como variável dependente satisfação com a imagem corporal e interdependente sexo, grupo etário, excesso de peso, consumo de cigarro, consumo de álcool, consumo

de maconha, envolvimento em brigas, tempo de TV, aulas de educação física. Para análise da estatística foi utilizado, SPSS 22 na análise descritiva e regressão logística, adotando o nível de significância 5%. **Resultados:** Como resultados foram encontrados que 31 % dos adolescentes estão satisfeitos com a imagem corporal e identificou-se associação significativa entre a satisfação com a imagem corporal e o sexo feminino $OR=1,50$ ($IC\ 95\%=1,21-1,85$). **Discussão:** A minoria dos adolescentes estão satisfeitos com sua imagem corporal tendo uma prevalência do masculino sobre o feminino. **Conclusão:** Conclui-se que a maioria dos adolescentes não estão satisfeitos com a imagem corporal e que o sexo feminino tem maiores chances de estarem satisfeitos com a imagem corporal.

Palavras-chave

Imagem corporal; Adolescentes; Satisfação corporal.

Apoio

FAPITEC/SE

Resumos

Inatividade física no deslocamento para escola e fatores demográficos e socioeconômicos associados em adolescentes do Nordeste do Brasil

Lucas Souza Santos¹; Fabiana Medeiros de Almeida Silva²; Davi Soares Santos Ribeiro²; Jeison Oliveira da Silva, ² Aldemir Smith Menezes³

¹ Universidade Federal de Sergipe, Programa de Pós-Graduação em Educação Física - PPGEF, Aracaju, Sergipe, Brasil; ² Grupo de Pesquisa em Educação Física e Saúde (GPEFIS/IFS), Aracaju, Sergipe, Brasil; ³ Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Sergipe, Brasil.

Resumo

Introdução: RESUMO Introdução: O deslocamento fisicamente ativo para escola pode ser uma estratégia eficiente e efetiva para aumentar os níveis de atividade física na população jovem. **Objetivo Geral:** Objetivo: Analisar a associação entre deslocamento inativo para escola e fatores demográficos e socioeconômicos em adolescentes. **Materias e métodos:** Métodos: Trata-se de uma análise secundária de um estudo transversal com amostra representativa de estudantes do ensino médio da Rede Pública Estadual de Sergipe, composta por 3.992 escolares, com idade de 14 a 19 anos. Os dados foram coletados mediante questionário auto administrado (*Global Student Health Survey*). Não ter realizado deslocamentos a pé ou de bicicleta para a escola em nenhum dos dias da última semana foi usado como medida da “inatividade física no des-

locamento”. Foram analisados: sexo, faixa etária, cor da pele, série escolar no ensino médio, turno das aulas, reprovação, local de residência, escolaridade materna, situação ocupacional e renda familiar. Recorreu-se à regressão logística binária para análise de associação entre as variáveis. **Resultados:** Resultados: O percentual de adolescentes inativos no deslocamento para escola foi de 34,1 %. Os fatores diretamente associados à inatividade física no deslocamento para escola foram: turno noturno de estudo (OR=1,26; IC95% 1,07-1,48), local de domicílio em área rural (OR=3,78; IC95% 3,25-4,40), não trabalhar (OR=1,23; IC95% 1,03-1,47), classe econômica mais privilegiada (OR=1,40; IC95% 1,14-1,71). **Conclusão:** Conclusão: Sugerem-se ações que visem orientar e estimular a atividade física no domínio dos deslocamentos entre os jovens.

Palavras-chave

Adolescentes; Deslocamento Ativo; Inatividade Física.

Resumos

A suplementação de beta-alanina promove alteração no pico de lactato em nadadores treinados?

MENDONÇA, B.C.A.¹; FALCÃO, L.E.M.²; OLIVEIRA, F.S.²; PINTO, R.S.³ ILHA, A.O.G.³

¹ Universidade Federal de Alagoas/Estácio Faculdade de Alagoas; ²Estácio Faculdade de Alagoas; ³Estácio Faculdade de Alagoas/Centro Universitário CESMAC.

Resumo

Introdução: Achados da literatura corroboram que suplementação de beta-alanina pode promover aumentos sobre a concentração de carnosina muscular podendo atenuar o início da fadiga no exercício. **Objetivo Geral:** O objetivo do estudo foi avaliar a resposta do pico de lactato após 5 semanas da suplementação de beta-alanina em nadadores. **Materias e métodos:** Os participantes do estudo foram divididos de forma aleatória em dois grupos: grupo placebo (Grupo 1, n = 4) e grupo beta-alanina (Grupo 2, n = 5) onde receberam de forma duplo-cega cápsulas contendo beta-alanina ou placebo (dextrose) com 1,6 g/dia na primeira semana e 3,2 g/dia nas quatro semanas seguintes e realizaram testes de esforço em piscina semi-olímpica (100 metros livres) com a mensuração

de lactato em 4 momentos (basal, teste 1, teste 2 e teste 3) antes e após intervenção. Os dados foram analisados através de Teste T pareado e também Teste T Independente, com nível de significância $p < 0,05$. **Resultados:** O Grupo 1 mostrou redução do pico de lactato ($14,03 \pm 1,06$ vs. $9,30 \pm 1,78$ mmol/L) assim como o Grupo 2 ($12,06 \pm 3,10$ vs. $10,22 \pm 2,39$ mmol/L) comparando as linhas de base sobre 5 semanas de intervenção. **Discussão:** A redução na concentração de lactato para ambos os grupos parece corroborar com o maior tamponamento de íons hidrogênio resultante do ácido láctico, todavia, sem resultados significativos. **Conclusão:** A suplementação de beta-alanina não mostrou diferenças significativas na redução do pico de lactato comparado ao grupo placebo.

Palavras-chave

Natação; Suplementação; Beta-Alanina.

Apoio

CNPq/PIBIC.

Resumos

Análise dos currículos de formação de profissionais de educação física em instituições de ensino superior do nordeste brasileiro

Cristianne Roberta Machado Cavalcante Tomasi¹; Rafaela Niels da Silva²; Renata Cecília Carneiro³ Flávio Renato Barros da Guarda⁴

¹ Mestranda UFPE - Recife; ² Professora Mestranda UFPE - Recife; ³ Residente Multiprofissional - UFPE/CAV; ⁴ Prof Dr UFPE/CAV.

Resumo

Introdução: A atuação do Profissional de Educação Física nas ações e serviços públicos de saúde tem um papel fundamental no contexto da promoção da saúde e produção do cuidado. Entretanto, alguns estudos têm apontado o distanciamento entre a formação desses profissionais e as demandas do trabalho na Saúde Coletiva (SC). **Objetivo Geral:** Identificar a ocorrência de disciplinas e matrizes curriculares relacionados à Saúde Coletiva (SC) nas ementas dos cursos de graduação em Educação Física da região Nordeste do Brasil. **Materias e métodos:** Estudo descritivo visa identificar a ocorrência de disciplinas e estágios curriculares relacionados à SC nos currículos dos cursos de graduação em Educação Física da região Nordeste do Brasil. Para tanto, foram analisados os currículos de 32 cursos de Educação Física que obtiveram nota igual

ou superior a três no Exame Nacional de Desempenho dos Estudantes nos nove estados da Região Nordeste do Brasil.

Resultados: Verificou-se que 87,5% das instituições avaliadas oferecem em seus currículos, disciplinas voltadas para a SC.

Discussão: Entre as disciplinas mais ofertadas destacam-se: Estatística/Bioestatística 62,50%, Atividade Física Adaptada/Especial 62,50% e Atividade Física e Saúde 43,75%. Os estados com o maior número de instituições que oferecem estágios na área da saúde são Paraíba (100%), Alagoas (100%) e Pernambuco (75%). **Conclusão:** Embora o cenário da região Nordeste pareça favorável à formação do Profissional de Educação Física para atuar na saúde pública, são necessários outros estudos visando analisar as abordagens e conteúdos destinados às disciplinas e estágios voltados à Saúde Coletiva.

Palavras-chave

Nordeste.

Resumos

Nível de atividade física das pessoas que frequentam a Av. Agamenon Magalhães aos domingos em Caruaru-PE

Silva, F.H.M.¹; Gonçalves, W.S.F.¹ Araújo, M.F.S.²

¹ Discente; ² Docente.

Resumo

Introdução: Atividade física traz benefícios ao controle da pressão sanguínea, obesidade, portanto, a inatividade física é um dos fatores associados ao sedentarismo, doenças cardiovasculares e doenças crônicas degenerativas. Apesar de compreender a importância de praticar atividade física, a sociedade prevalece com baixos níveis de atividade física, afetando pessoas de todas as idades. A Av. Agamenon Magalhães em Caruaru aos domingos é alvo de grande visita por pessoas para prática de atividades físicas. É um projeto da prefeitura, fechar uma das vias para prática do ciclismo, skate, caminhadas, corridas e outras atividades. **Objetivo Geral:** Verificar o nível de atividade física dos frequentadores da Avenida Agamenon Magalhães, em Caruaru/PE. **Materias e métodos:** Foi aplicado o Questionário Internacional De Atividade Física (IPAQ)

versão resumida na avenida por transeuntes que ali estavam de forma aleatória, sendo um total de 30 questionários aplicados no dia 24/04/2016 pela manhã. **Resultados:** Verificamos que, do total de amostra (n = 30), 6% das pessoas que frequentam a avenida foram classificados como Muito Ativos, 20% classificados como Ativos, 60% como Insuficientemente Ativos, havendo (14%) de incidência de sedentarismo. **Discussão:** A participação de atividades aos domingos não está diretamente associada a um estilo de vida mais ativo. **Conclusão:** Após a tabulação dos dados identificou-se baixo nível de atividade física que apesar de frequentarem o local para a prática de um lazer ativo, os mesmos apresentam um estilo de vida sedentário por não realizar uma prática sistematizada ao longo da semana, os levando ao local por questões de socialização.

Palavras-chave

Atividade Física; Estilo de Vida Sedentário; Saúde.

Resumos

Estado nutricional de estudantes das séries finais de uma escola da rede estadual de ensino, Recife-PE

Borges, R. A.¹

¹ Escola Dona Maria Teresa Correa.

Resumo

Introdução: Um dos índices nutricionais amplamente usado e recomendado pela OMS é o índice de massa corporal (IMC). Estudos apontam o aumento deste índice em adolescentes sendo em sua maioria associados à diminuição dos níveis de AF. Atualmente na rede estadual de ensino de Pernambuco, os estudantes do ensino médio passaram a ter apenas uma aula de Educação Física semanal. **Objetivo Geral:** Comparar o IMC de adolescentes das séries finais do ensino fundamental (9ºano) e médio (3ºano) de uma escola da rede pública de ensino de Pernambuco. **Materias e métodos:** Este estudo caracteriza-se por ser de natureza descritiva, de caráter exploratório e corte transversal. A amostra foi composta por 58 estudantes do 9º ano ($14,4 \pm 1,1$ anos; $21,5 \pm 4,9$ kg/m²) e 58 do 3º ano ($17,1 \pm 0,7$ anos; $23 \pm 4,5$ kg/m²), avaliados

no mês de abril/2016 a partir da utilização de uma balança plataforma mecânica. As análises estatísticas foram realizadas no programa SPSS® 15.0 sendo aplicado o teste *t-student* para amostras independentes e adotado um $p < 0,05$. **Resultados:** Não foram observadas diferenças quando comparados o IMC dos estudantes dos 9º anos em relação aos estudantes dos 3º anos ($P = 0,09$). **Discussão:** Corroborando com os achados na literatura o presente estudo também observou o aumento do IMC com o avanço da idade, entretanto não o suficiente para diferir estatisticamente entre os dois grupos. **Conclusão:** De acordo com os resultados não pudemos observar diferenças do IMC entre os dois grupos. Sugere-se que futuros estudos monitorem este índice ao longo de um período e com uma amostra maior.

Palavras-chave

Índice de Massa Corporal; Adolescentes; Estudantes.

Apoio

USF Alto José do Pinho /Irmã Denise Escola Dona Maria Teresa Correa.

Resumos

Prática de atividade física e apoio social em adolescentes de João Pessoa-PB

Cabral, L G A¹; Mendonça, G¹ Farias Júnior, J C¹

¹ Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF, João Pessoa (PB), Brasil. Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física - UPE/UFPB, João Pessoa (PB), Brasil. Universidade Federal da Paraíba - UFPB, João Pessoa (PB), Brasil.

Resumo

Introdução: O apoio social (AS) está associado à atividade física (AF) em adolescentes, mas pouco se sabe sobre a relação dos tipos de apoio com as diferentes práticas de AF. **Objetivo Geral:** Este estudo analisou as associações dos tipos de AS com diferentes práticas de AF em adolescentes. **Materias e métodos:** A amostra foi composta por 1.438 adolescentes de escolas públicas de João Pessoa (PB). A AF foi mensurada pelo questionário adaptado do *Self-Administered Physical Activity Checklist* e criados quatro escores de tipo de prática (minutos/semana): exercícios físicos, esportes, atividades recreativas e o deslocamento ativo. Os tipos de AS para a prática de AF fornecidos pelas fontes pai, mãe e amigos foram mensurados por uma escala com 15 itens, sendo cinco itens para cada

uma dessas fontes. As associações foram testadas pelo teste de *Spearman (rho)*. **Resultados:** Foram encontradas associações positivas ($p < 0,05$) entre os tipos de AS, por fontes, com a prática de exercícios físicos (pai: $\rho = 0,18$ a $0,23$; mãe: $\rho = 0,18$ a $0,21$; amigos: $\rho = 0,06$ a $0,13$), esportes (pai: $\rho = 0,21$ a $0,27$; mãe: $\rho = 0,11$ a $0,20$; amigos: $\rho = 0,21$ a $0,25$) e atividades recreativas (pai: $\rho = 0,10$ a $0,17$; mãe: $\rho = 0,10$ a $0,38$; amigos: $\rho = 0,13$ a $0,17$). Identificou-se uma associação negativa ($\rho = -0,06$, $p < 0,05$) entre o fornecimento de meios de transporte pelo pai e o deslocamento ativo. **Conclusão:** O fornecimento de AS pelo pai, mãe e amigos parece contribuir para maior prática de exercícios, esportes e atividades recreativas em adolescentes.

Palavras-chave

Adolescência.

Resumo expandido

Treinamento funcional como prática sistêmica de exercício físico para promoção da saúde

SILVA NETO, S. T.¹; GARCIA, J. F.¹; LIMA, L. S.¹ SILVA, L. C. B.²

¹Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Alagoas Campus; ²Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal de Alagoas Campus Arapiraca.

INTRODUÇÃO

A inatividade física vem sendo responsável pelo aparecimento e consequentemente o crescimento de um conjunto de doenças crônicas degenerativas que elevam o risco a saúde da população como a hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e câncer, por exemplo, que correspondem a 72% dos óbitos no Brasil, segundo dados do Vigitel (2014). Com isso a prática regular de exercício físico se torna indispensável e eficaz para a diminuição desses riscos, proporcionando a prevenção da ocorrência dessas doenças, além de ter como principal foco a promoção da saúde, no qual, o profissional de Educação Física tem o papel de reportar o conhecimento acerca da prática do exercício de forma segura para a população (Gulano e Tinucci, 2011; Silva e Costa Jr., 2011). Diante disso varias alternativas de exercício físico são propostos aos indivíduos, entre eles o Treinamento Funcional, onde segundo Novaes, Gil e Rodrigues (2014), teve seu surgimento inicialmente na área da fisioterapia e reabilitação. A partir disso esse método de treinamento foi agregado para a área de preparação física através dos profissionais de Educação Física com ênfase no trabalho de várias partes do corpo ao mesmo tempo através de exercícios básicos com ou sem auxílio de equipamentos específicos, onde sua essência está na melhoria dos aspectos neurológicos, fazendo com que a sua prática beneficie na melhora de diversos componentes do sistema nervoso, possibilitando rápida adaptação e consequentemente a melhora nas diversas atividades do dia-a-dia.

Objetivo Geral

O presente texto tem como objetivo mostrar as características e as vantagens do Treinamento Funcional como prática sistêmica de exercício físico para promoção da saúde, como objetivos específicos pretendem-se: Mostrar como surgiu o Treinamento Funcional; Verificar se ocorrem algum tipo de benefício à saúde aos praticantes do Treinamento Funcional; Destacar a importância do Treino Funcional no desenvolvimento das valências físicas dos indivíduos.

MATERIAS E MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica feita através

de pesquisas que tratem sobre atividade física e seus benefício aos praticantes e as causalidades ocorrentes com a falta de sua prática. Como base de pesquisa foi utilizada o Google Acadêmico, onde foram utilizadas palavras chaves, no caso “Promoção da Saúde”, “Doenças crônicas”, “Prevenção de doenças”, “Treinamento físico” e “treinamento funcional” que direcionassem para determinados artigos que se aproximassem do objetivo deste trabalho. Com isso, foram selecionados aleatoriamente 6 estudos, publicados no período de 2006 a 2014, onde foram posteriormente analisados com a finalidade de: “[...] permitir observar os componentes de um conjunto, perceber suas possíveis relações (MARCONI e LAKATOS, 2003, p. 28)”.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Matsudo (2006) ao observar estudos em relação à atividade física e aptidão, demonstra que os indivíduos adeptos a um estilo de vida ativo, com pratica frequente de exercício físico, por exemplo, tendem a terem índices menores de risco de doenças além de impacto positivo na longevidade, com isso observa-se que através do Treinamento funcional há existência significativa da melhora das valências físicas dos indivíduos, trazendo, de acordo com Francisco, Vieira e Santos (2012) benefícios relacionados à potência muscular e da capacidade cardiorrespiratória dos seus adeptos. Portanto, esse tipo de treinamento, praticado regularmente, ajuda a elevar os principais fatores que são determinantes para a promoção da saúde dos indivíduos.

CONCLUSÃO

Observa-se como a aplicabilidade do Treinamento Funcional se adequa perfeitamente ao propósito de desenvolver as capacidades físicas e movimentos básicos necessários, já comuns, no cotidiano dos indivíduos, além da diminuição da incidência de lesão e de uma estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral, podendo ser um dos melhores aliados para o público em geral. Portanto esse tipo de treinamento deve ser trabalhado na dose adequada, com treinos frequentes e respeitando as possibilidades de cada indivíduo, sempre buscando, principalmente, a eficácia e funcionalidade das funções cor-

porais, fator de suma importância na Promoção da saúde da população.

REFERÊNCIAS

1. FRANCISCO, B. B.; VIEIRA, L. F. M. L.; SANTOS, M. V. Benefícios do treinamento funcional na musculatura abdominal. Unisalesiano Lins-São Paulo. 2012.
2. GUALANO, B.; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v25nspe/05.pdf>>. Acesso em 03 mai. 2016.
3. MATSUDO, S. M. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp. v.20, n.5, p.135-137, Set. 2006. Disponível em: <<http://www.ceap.br/artigos/ART20092011233110.pdf>>. Acesso em 03 mai. 2016.
4. NOVAES, J.; GIL, A.; RODRIGUES, G. Condicionamento físico e treino funcional: revisando alguns conceitos e posicionamentos. Revista UNIANDRADE, 2014; 15(2): 87-93. Disponível em: <<http://www.uniandrade.br/revistauniandrade/index.php/revistauniandrade/article/view/136/120>>. Acesso em: 03 mai. 2016.
5. SILVA, P. V. C.; COSTA JR, A. L. Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes. Psicol. Argum. Curitiba, v. 29, n. 64, p. 41-50 jan./mar. 2011. Disponível em: <<http://www2.pucpr.br/reol/index.php/PA?dd1=4525&dd99=pdf>>. Acesso em: 05 mar. 2016.
6. VIGITEL-Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (2014). Disponível em <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2015/abril/15/PPT-Vigitel-2014-.pdf>> Acesso em: 24 mai. 2016.
7. MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M Fundamentos de Metodologia Científica. Atlas, São Paulo, 5 ed. 310 p. 2003.

Palavras-chave

Treinamento Funcional; Práticas sistêmicas; Promoção de Saúde

Resumo expandido

Práticas corporais alternativas: a utilização da yoga e do pilates na redução e controle do estresse

Maritza Lordsleem Silva¹; Diogo Barbosa de Albuquerque¹; Ana Raquel Mendes Dos Santos¹; Mario Eduardo Duarte Ramires¹ Clara Maria Silvestre Monteiro de Freitas¹

¹Universidade de Pernambuco.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas a atenção e a propagação de técnicas de cuidado e gerenciamento de corpos redobraram, e a procura por cirurgias estéticas, dietas e exercícios milagrosos ganharam destaque (BARBOSA; MATOS; COSTA, 2011). É nesta busca incansável pela melhoria do corpo que se observam os mais variados distúrbios alimentares, como também elevados níveis de ansiedade e estresse (BAUMAN, 2001; LIPOVETSKY, 2004).

OBJETIVO GERAL

O presente estudo busca desenvolver um melhor entendimento acerca do quanto e como as práticas corporais alternativas afetam o estresse de praticantes de Yoga e Pilates, por meio de uma revisão da literatura.

MATERIAS E MÉTODOS

A presente investigação trata-se de uma Revisão da literatura, que busca reunir informações e argumentos relacionados à temática proposta. Para tal, livros clássicos que dessem embasamento teórico, especialmente no estudo das características e princípios da Yoga e do Pilates, foram utilizados, bem como artigos científicos que tratassem das práticas corporais alternativas específicas e o estresse de seus praticantes. As buscas de artigos foram realizadas nas bases de dados Lilacs, Scielo e Medline, utilizando os descritores “Práticas Complementares e Integrativas”, “Yoga”, “Pilates”, “Estresse”, combinados pelos operadores booleanos “AND” e “OR”. No processo de triagem dos artigos, foram considerados os seguintes critérios de inclusão: Artigos originais, publicados entre os anos de 2005 e 2015, nos idiomas Português, Inglês e Espanhol. Foram selecionados os artigos que atendessem aos critérios estabelecidos, e que tratassem da temática em questão.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Estudos (FLESHNER, 2005; NASCIMENTO JÚNIOR; CAPELARI; VIEIRA, 2012; PENEDO; DAHN, 2005; RUEGGE-

BERG; WROSCH; MILLER, 2012) revelaram que a prática de atividades físicas proporciona além de uma maior resistência aos efeitos nocivos do estresse, uma redução significativa no nível do mesmo. Embora existam evidências de que a prática de atividades físicas está relacionada ao estresse em todas as faixas etárias, a característica acelerada da sociedade moderna e o desencontro entre o sujeito e seu corpo torna necessário investigar práticas que envolvam não apenas a realização de exercícios pautados no “movimento pelo movimento”. Assim, tem se tornado cada vez mais popular a adoção do termo práticas corporais, terapias holísticas ou terapias corporais alternativas como opção de exercícios diferentes dos tradicionais (CESANA; SOUZA NETO, 2012). Neste sentido, as práticas corporais alternativas evidenciam e reforçam uma nova racionalidade que se opõe à concepção dicotômica corpo-mente e fazem emergir uma preocupação com a consciência corporal e a redescoberta do corpo (CESANA; SOUZA NETO, 2012). No contexto das terapias corporais alternativas que consideram o indivíduo sob uma perspectiva mais abrangente, a Yoga e o Método Pilates estão se disseminando amplamente no meio profissional e acadêmico da Educação Física (CESANA; SOUZA NETO, 2012; DE MICHAELIS, 2005). Ambas incorporam em sua filosofia e execução a união e o equilíbrio entre corpo e mente, e mostram benefícios que vão além de melhorias físicas, mas também comportamentais e psicológicas (SOROSKY; STILP; AKUTHOTA, 2008). Os benefícios associados à prática da Yoga e do Pilates são inúmeros e vão de aspectos físicos, como flexibilidade, força, resistência e equilíbrio (KIRKWOOD et al., 2005), a aspectos psicossociais que proporcionam ao praticante um estado permanente de serenidade, autoconfiança, autoestima e clareza mental, substituindo a ansiedade, o estresse e os conflitos diários por sensações de efeito revigorante (DANUCALOV; SIMÕES, 2006; YANG, 2007). Tais benefícios estariam ligados ao contato consigo mesmo e a maior aceitabilidade do “eu” e do corpo físico, bem como a integração de ambos, proporcionado pelas práticas corporais alternativas

mencionadas (NEUMARK-SZTAINER et al., 2011).

CONCLUSÃO

As práticas corporais alternativas, especificamente a Yoga e o método Pilates, constituem importantes ferramentas para a redução do estresse, devido à forte conexão entre corpo e mente e à valorização dos movimentos conscientes, fazendo com que toda a atenção esteja na sua prática e a tensão cotidiana seja canalizada e controlada.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, M. R.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. *Psicologia & Sociedade*, v. 23, n.1, p. 24-34, 2011. BAUMAN, Z. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

CESANA, J.; SOUZA NETO, S. Educação Física e práticas corporais alternativas: interações ocupacionais in: FARIAS, O. G.; FOLLE, A.; BOTH, J. (Orgs.). *Educação Física: formação e regulamentação profissional*. Chapecó: Argos, 2012. p. 203-224.

DANUCALOV, M. A. D.; SIMÕES, R. S. *Neurofisiologia da meditação*. São Paulo: Phorte, 2006.

DE MICHAELIS, E. *A history of Modern Yoga: Patanjali and Western Esotericism*. London: Continuum International Publishing Group, 2005.

FLESHNER, M. Physical activity and stress resistance: sympathetic nervous system adaptations prevent stress-induced immunosuppression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, v. 33, n. 3, p.120-126, 2005.

KIRKWOOD, G.; RAMPES, H.; TUFFREY, V.; RICHARDSON,

J.; PILKINGTON, K. "Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence". *British Journal of Sports medicine*, v. 39, n. 12, p. 884-891, 2005.

LIPOVETSKY, G. *Os tempos hipermodernos*. São Paulo: Editora Barcarolla, 2004.

NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; CAPELARI, J. B.; VIEIRA, L. F. Impacto da atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 23, n. 4, p. 647-654, 2012.

NEUMARK-SZTAINER, D.; EISENBERG, M. E.; WALL, M.; LOTH, K. A. Yoga and Pilates: associations with body image and disordered eating behaviors in a population-based sample of Young adults. *International Journal of Eating Disorders*, V. 44, n. 3, p. 276-280, 2011.

PENEDO, F. J.; DAHN, J. R. Exercise and well-being: a review of mental e physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, v. 18, n. 2, p. 189-193, 2005.

RUEGGERBERG, R.; WROSCHE, C.; MILLER, G. E. The different roles of perceived stress in the association between older adults' physical activity and physical health. *Health Psychology*, v. 31, n. 2, p. 164-171, 2012.

SOROSKU, S.; AKUTHOTA, V. Yoga and Pilates in the management of low back pain. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, V.1, n.1, p. 39-47, 2008.

YANG, K. "A review of Yoga programs for four leading risk factors of chronic diseases". *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, v. 4, n. 4, p. 487-491, 2007.

Palavras-chave

Ioga

Resumo expandido

A prática do basquete: evolução da modalidade 3x3

Silva, G. C. da.¹; Almeida Júnior, J. R. de.¹; Costa, I. B. da.¹; Albuquerque, A. A.¹ Souza, F. T. C. de.¹

¹Associação Caruaruense de Ensino Superior.

INTRODUÇÃO

O basquetebol é uma modalidade esportiva de 5 contra 5 em um jogo totalmente dinâmico e de oposições entre ataque e defesa que é necessário muito o uso das mãos em dribles, passes e arremessos. O esporte hoje é sucesso mundial, e através de várias adaptações para uma democratização da prática para uma nova modalidade do basquetebol descendente do *streetball*, hoje é uma modalidade mundialmente praticada, e denominada modalidade 3x3.

OBJETIVO GERAL

Descrever as possibilidades de práticas do basquete 3x3.

MATERIAS E MÉTODOS

O presente trabalho será um estudo explicativo, descritivo e do tipo revisão de literatura no qual serão analisados 3 artigos, e um periódico da internet. Serão referenciados os descritores: “Basquete”, “Basquete 3x3”, “Lazer”, “*streetball*”. O trabalho foi realizado no período de Abril e Maio do ano de 2016.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

O basquete mundial é caracterizado pela forte dinâmica constante durante todo jogo, que é dividido em 4 quartos de 10 minutos cada, ou, dependendo do campeonato ou categoria pode ser mais de 10 minutos ou menos que 10 minutos. O esporte que surgiu como uma atividade lúdica, foi levado a sério, e hoje se encontra em campeonatos de alto nível, como por exemplo a *National Association Basketball*, a conhecida NBA. Mas, devido a seleção rigorosa por atletas, não são todos que conseguem chegar em tal nível, que almejam. Então, foi designada a modalidade 3x3 do basquete, derivada do basquete de rua, ou como conhecido nas quadras americanas: *Streetball*. Essa nova modalidade sempre foi vista com uma atividade praticada apenas pela classe baixa ou menos favorecida da sociedade, (logo, esse foi o verdadeiro intuito, proporcionar as pessoas que por algum motivo não se tem o hábito de treinar a modalidade do Basquete 5x5), a terem um momento de lazer voltado ao basquete. Hoje a modalidade cresceu, continuando

com mesmo padrão, nas ruas e a céu aberto. Os campeonatos foram acontecendo, os atletas foram se adaptando, e até os que não tiveram sucesso no 5x5, passaram a praticar a modalidade 3x3. Sua regras são: O jogo acontece em meia quadra, com apenas uma tabela, dois times de 3 componentes cada, dentro de quadra e 1 reserva em cada equipe, a duração se dá em 10 minutos ou em 21 pontos. A prática dessa modalidade também se tornou uma ótima oportunidade para não atletas que queiram apenas praticar por lazer e alguma praça pública. A FIBA (Federação Internacional de Basquete), hoje, se adaptou também a modalidade e vem proporcionando e organizando pelo mundo todo campeonatos desta modalidade.

CONCLUSÃO

Foi descrito informações relacionados ao desenvolvimento da modalidade do basquete 3x3, que assume características muito mais democráticas que no basquete 5x5 porque não existe a cobrança de biótipo e também do local da quadra, servindo também como uma ótima possibilidade de lazer na área urbana.

REFERÊNCIAS

1. PIMENTEL, Rogério Matos; GALATTI, Larissa Rafaela; PAES, Roberto Rodrigues. Pedagogia do esporte e iniciação esportiva tardia: Perspectivas a partir da modalidade Basquetebol. Revista Pensar a Prática, Goiânia, v. 13, n. 1, p. 1-15, 2010. SILVA, Warley Almeida;
2. DUARTE, Cátia Pereira. Saberes docentes de Educação Física nas propostas curriculares do Colégio de Aplicação João XXIII. Cadernos de Estudos e Pesquisa na Educação Básica, v. 1, n. 1, p. 98-119, 2015.
3. SIMÕES, Antonio Carlos et al. Comportamento ideológico de liderança de professores-técnicos líderes de equipes esportivas escolares - modalidade basquetebol. Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum, v. 9, n. 1, p. 76-83, 2007.
4. UOL. Fiba quer inclusão do basquete 3x3 nas Olimpíadas a partir dos Jogos do Rio-2016. São Paulo, 2012. Disponível em: <http://esporte.uol.com.br/basquete/ultimas-noticias/2012/08/15/fiba-quer-inclusao-do-basquete-3x3-nas-olimpiadas-a-partir-dos-jogos-do-rio-2016.htm>, acessado em: 08 de maio de 2016.

Palavras-chave

Basquete; Modalidade 3x3; Lazer

Apoio

Associação Caruaruense de Ensino Superior.

Resumo expandido - Revisão de Literatura

Comparação entre as faixas etárias do nível de atividade física e inserção em programas de exercício físico

Pereira, L.S.¹; Assis, Y.A.F.²; Souza, F.J.R.²; Silva, C.A.²

¹Universidade Federal do Ceará - Instituto de Educação Física e Esportes; ²Universidade Federal do Rio Grande do Norte - Departamento de Educação Física.

INTRODUÇÃO

A DCV configura-se como a principal causa de morte e incapacidade no mundo, sendo responsável por mais de 17,3 milhões de mortes por ano (WHO, 2011). Alguns fatores apresentam relação direta com a prevalência de DCV, como a idade, principalmente após 30 anos (BRASIL, 2015), e uma baixa condição socioeconômica (YEATES et al., 2015). A importância da atividade física (AF) para a saúde cardiovascular já está consolidada, visto que a mesma reduz em 35% o risco de mortalidade por DCV em ambos os gêneros (NOCON et al., 2008), além de ser um meio preventivo acessível à grande maioria da população. Portanto, faz-se necessário o diagnóstico do nível de atividade física em uma comunidade exposta ao risco cardiovascular, em que poderá trazer como desfecho um maior investimento na atenção primária à saúde por parte do poder público, de forma específica para os diferentes grupos etários.

OBJETIVO GERAL

O objetivo do presente estudo foi comparar o nível de atividade física (NAF) e a inserção em programas de exercício físico entre diferentes faixas-etárias de usuários da estratégia saúde da família.

MATERIAS E MÉTODOS

O presente estudo é de natureza transversal, realizado na cidade de Fortaleza-CE, cujos dados foram coletados no período compreendido entre setembro de 2014 à maio de 2015, por acadêmicos de Educação Física previamente treinados em estudo piloto. Foram entrevistados 1527 indivíduos acima de 30 anos cadastrados na Estratégia Saúde da Família, não portadores de patologia funcionalmente incapacitante para a participação da pesquisa. A variável independente foi faixa-etária (FE), que foi categorizado por: adultos jovens acima de 30 anos (30 - 39); adultos de meia idade (40 - 59 anos) e idosos (acima de 60 anos). As variáveis dependentes foram comportamento ativo - NAF e prática de exercício físico. O NAF dos participantes foi avaliado utilizando-se a versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Um escore de atividade física em minutos por semana foi calculado somando-se os minutos despendidos em atividades de intensidade modera-

da por semana com os minutos despendidos em atividades de intensidade vigorosa multiplicado por dois. Tal estratégia visa considerar as diferentes intensidades de cada atividade e está de acordo com as recomendações atuais quanto à prática de atividade física (ACSM, 2011). Um escore acima de 300 minutos por semana será o ponto de corte para classificar os indivíduos em muito ativo; entre 150 minutos e 300 minutos por semana o indivíduo será classificado como ativo; abaixo de 150 minutos por semana será classificado como insuficientemente ativo e com escore 0 será considerado inativo (DUMITH, 2012). Para a análise estatística foi utilizado o teste do qui-quadrado, para a comparação de proporções entre as categorias das variáveis estudadas, e o teste z, para comparação de proporções entre colunas, com correção de Bonferroni. Para a análise dos dados foi utilizado o software SPSS Statistics 22.0, adotando como nível de significância estatística o valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

TABELA 1 – Nível de atividade física entre diferentes faixas-etárias.

FAIXA ETÁRIA	Adultos Jovens	Adultos de meia-idade	Idosos	Total	p
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
Nível de atividade física					
Inativo	69 (24,7)	252 (32,1)	190 (41,0)*?	511 (33,5)	<0,001
Insufic. Ativo	32 (11,5)	86 (11,0)	45 (9,7)	163 (10,7)	
Ativo	34 (12,2)	100 (12,7)	62 (13,4)	196 (12,8)	
Muito ativo	144 (51,6)	347 (44,2)	166 (35,9)*?	657 (43,0)	
Total	279 (100)	785 (100)	463 (100)	1527 (100)	
Participação em programa de exercício físico					
Não	259 (92,8)		391(84,4)*?		<0,001
Sim	20 (7,2)		72 (15,6)*?		
Total	279 (100)		463 (100)		

* = diferença estatisticamente significativa ($p \geq 0,05$) com Adultos Jovens de acordo com teste z. ? = diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$) com Adultos de meia-idade de acordo com teste z. ? = diferença estatisticamente significativa ($p \geq 0,05$) com Idosos de acordo com teste z.

Após a associação entre as faixas etárias e o NAF (Tabela 1), identificou-se que os idosos possuem maior prevalência ($p < 0,05$) em Inatividade física, como também possuem menor ($p < 0,05$) prevalência na condição de muito ativo, quando comparados aos demais grupos etários. Porém, quanto a participação em programas de exercício físico, idoso foi o grupo etário com maior ($p < 0,05$) prevalência de participação.

DISCUSSÃO

Quanto a relação entre o NAF nos grupos etários, encontrou-se uma relação significativa, onde o nível de pessoas muito ativas diminui com o aumento da idade. Em grupos etários com idades semelhantes, a relação inversamente proporcional (nível de atividade física e idade) também foi encontrada no estudo de Silva (et al, 2012) e Francisco (et al, 2015). Porém, ao analisar a participação em programas de exercício físico, identificou-se que a maior prevalência (15,6%) foi dos idosos, o que ainda é uma pequena parcela da população. A literatura orienta que o tempo livre diário e idade são fatores para a adesão, já que os adultos têm suas ocupações profissionais, e consecutivamente menos tempo para a prática de exercício físico (HALLAL et al., 2010), e os idosos, por terem menor condição de saúde, tem maior adesão por buscarem a melhora da saúde e sua qualidade de vida ocasionada pela prática de exercício físico (PEREIRA; AKUMA, 2009, CASTRO, et al., 2010). Porém, é necessário.

CONCLUSÃO

Dessa forma, conclui-se que há uma alta prevalência de indivíduos inativos e insuficientemente ativos nas diferentes faixas-etárias, principalmente em idosos. Há também uma baixa prevalência na participação em programas de exercício físico nas diferentes faixas-etárias, principalmente nos adultos.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. - Brasília : Ministério da Saúde, 2015.

Palavras-chave

Exercício; Atividade Motora; Centro de saúde

2. CASTRO M.S., SILVA N.L., MONTEIRO W., PALMA A., RESENDE H.G. Practitioners' reasons for remaining in physical exercise programs offered by the Social Service of Commerce ? Brazil. Motri. [periódico na Internet]. 2010
3. DUMITH, S. C. Atividade física e sedentarismo: diferenciação e proposta de nomenclatura. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 15(4), 253-254. 2012
4. FRANCISCO, P.M.S.B., SEGRI, N.J., DEAZEVEDO BARROS, M. B., & MALTA, D. C. Desigualdades sociodemográficas nos fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis: inquérito telefônico em Campinas, São Paulo. CEP, v. 13083, p. 887, 2015.
5. HALLAL, P. C., TENÓRIO, M. C. M., TASSITANO, R. M., REIS, R. S., CARVALHO, Y. M., CRUZ, D. K. A.; MALTA, D. C. Avaliação do programa de promoção da atividade física Academia da Cidade de Recife, Pernambuco, Brasil: percepções de usuários e não-usuários. Cad Saude Publica, v. 26, n. 1, p. 70-8, 2010.
6. YEATES, K.; LOHFELD, L.; SLEETH, J.; MORALES, F.; RAJKOTIA, Y.; OGEDEGBE, O; A Global Perspective on Cardiovascular Disease in Vulnerable Populations. Canadian Journal of Cardiology, 31(9), 1081-1093. 2015 PEREIRA, João Raimundo Peixoto;
7. OKUMA, Silene Sumire. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. Rev bras Educ Fís Esp, v. 23, n. 4, p. 319-34, 2009.
8. SILVA, D. S., LATERZA, M. C., MOREIRA, O. C., CARNEIRO JÚNIOR, M. A., & AMORIM, P. R. S. Prevalência de diabetes mellitus em indivíduos atendidos pela estratégia saúde da família no município de ubá-MG. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 17, n. 3, p. 195-199, 2012.
9. WORLD HEALTH ORGANIZATION; Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control. Mendis S, Puska P, Norrving B editors. , Geneva 2011.

Resumo expandido - Revisão de Literatura

Exercício resistido com um maior número de repetição infere maior resposta cardiovascular

Souza, F.J.R.¹; Assis, Y.A.F.²; E. Silva, C.A.² Pereira, L.S.²

¹Universidade Federal do Ceará-Instituto de Educação Física e Esportes; ²Universidade Federal do Rio Grande do Norte-Departamento de Educação Física.

INTRODUÇÃO

O treinamento resistido gera benefícios para diversas populações, com diferentes objetivos, principalmente para populações clínicas, tais como idosos, obesos e cardiopatas, tornando-se uma das modalidades mais praticadas nos últimos anos, (RATAMESS et al., 2009). O exercício resistido (ER) infere diferentes respostas no sistema cardiovascular, de acordo com as variáveis do treinamento resistido, porém, algumas dessas respostas ainda não estão bem elucidadas. Ao comparar as respostas pressóricas de ER realizado com diferentes números de repetições (NR), LAMOTTE, NISSET e VAN DE BORNE (2005) encontraram maior resposta no protocolo realizado com maior NR e menor carga. Porém, Kawano et al., (2008) verificaram que a resposta cardiovascular no ER é também dependente da carga.

OBJETIVO GERAL

Comparar a resposta aguda do Exercício Resistido com diferentes número de resistência nas variáveis hemodinâmicas.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um ensaio clínico randomizado. Participaram 16 mulheres (idade de 21,6 ± 2,2 anos; IMC de 23,3 ± 2,8 kg/m²) aparentemente saudáveis, com experiência no treinamento resistido de, no mínimo, 8 meses. Após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, as voluntárias foram randomizadas para 2 sessões de ER no aparelho *leg-press*. As sessões de ER foram compostas por 3 séries de 10 repetições (sessão B10) ou 20 repetições (B20), com intervalo de 2 minutos entre as séries. As sessões B10 e B20 foram precedidas (48-72h) por teste de 10RM e 20RM, respectivamente, sendo utilizadas 80% da carga encontrada nos respectivos testes. A aferição da pressão arterial sistólica (PAS) durante o ER foi realizado pelo método auscultatório, validado por Polito et al (2007). Resumidamente, a abertura da válvula ocorreu antes do término da penúltima repetição, de forma a registrar o valor da PAS antes do término da execução. A frequência cardíaca (FC) foi medida continuamente, sendo registrado o maior valor apresentado ao final de cada série. O consumo de oxigênio pelo miocárdio foi mensurado pelo Duplo-Produto (DP) que é tido como um índice do consumo de oxigênio pelo miocárdio (GOBEL et al.,

1978), e calculado pelo produto da PAS e FC. Para verificar normalidade das variáveis dependentes (PAS, FC e DP) realizou-se o teste de Shapiro-Wilk. Para verificar o efeito das sucessivas séries nas variáveis dependentes foi utilizado a ANOVA de medidas repetidas, com post-hoc de Bonferroni. O valor assumido para diferenças significativas foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

TABELA 1 – Respostas cardiovasculares agudas ao ER realizado com diferentes números de repetições

	B10	B20
PAS (mmHg)		
Repouso	98,4 ± 6,7 ^a	100,0 ± 7,4 ^a
1ª Série	164,3 ± 20,5	173,4 ± 21,6
2ª série	174,6 ± 22,6 ^b	188,4 ± 21,0 ^b
3ª série	182,5 ± 22,2 ^{b,c}	198,0 ± 18,5 ^{b,c}
FC (bpm)		
Repouso	71,13 ± 9,2 ^a	72,8 ± 11,3 ^a
1ª Série	132,6 ± 2,3	139,8 ± 24,7
2ª série	136,9 ± 25,2	150,0 ± 22,3 ^b
3ª série	136,4 ± 25,2 ^c	159,8 ± 22,6 ^{b,c}
DP (mmHg.bpm)		
Repouso	7.023,5 ± 1,178,9 ^a	7.313,3 ± 1,276,8 ^a
1ª Série	22.011,5 ± 5.715,9	24.331,8 ± 6.150,8
2ª série	23.375,6 ± 6.409,2 ^b	28.207,8 ± 6.136,7 ^b
3ª série	25.232,8 ± 6.781,2 ^{b,c}	31.982,6 ± 6.603,3 ^{b,c}

Os resultados são dados em médias ± desvio-padrão. PAS= pressão arterial sistólica; FC = frequência cardíaca; DP = duplo-produto; PSE - percepção subjetiva de esforço. a = significativamente diferente ($p < 0,05$) das demais séries; b = significativamente diferente ($p < 0,05$) da 1ª série; c = significativamente diferente ($p < 0,05$) da 2ª série.

A tabela 1 apresenta as respostas cardiovasculares agudas ao ER nas 2 sessões experimentais. Todas as variáveis hemodinâmicas apresentaram acréscimo ($p < 0,05$) ao longo das séries. A sessão experimental B20 inferiu maior stress cardiovascular em todas as séries.

DISCUSSÃO

A resposta da PAS é modulada tanto pela intensidade isolada (KAWANO et al., 2008) como pelo TSTM (GJOVAAG et al., 2015; LAMOTTE; NISSET; VAN DE BORNE, 2005), o que pode explicar a diferença não exacerbada da PAS entre as sessões supracitadas, já que na sessão de maior volume o TSTM foi duas vezes maior que em B10, porém, foi realizado com menor carga absoluta. Porém, acredita-se que o NR ou TSTM exerce maiores influências nas respostas pressóricas, tendo em vista que não foi encontrada diferença na PAS da 4ª repetição com carga de 4RM ($62.7 \pm 8.7\text{kg}$) e 20RM ($33.8 \pm 6.1\text{ kg}$) na extensão bilateral de perna (GJOVAAG et al., 2015).

CONCLUSÃO

Conclui-se que o ER realizado com maior número de repetições infere maiores valores na pressão arterial sistólica, na frequência cardíaca e no duplo-produto. Deste modo, para uma maior segurança cardiovascular, recomenda-se que o ER seja realizado com baixas repetições.

REFERÊNCIAS

1. GJOVAAG, T., HJELMELAND, A. K., ØYGARD, J. B., VIKNE, H., & MIRTAHERI, P. Resistance exercise and acute blood pressure responses. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. 2015.
2. GOBEL, F. L.; NORSTROM, L. A.; NELSON, R. R.; JORGENSEN, C. R.; WANG, Y. The rate-pressure product as an index of myocardial oxygen consumption during exercise in patients with angina pectoris. *Circulation*, v. 57, n. 3, p. 549-556, 1978.
3. KAWANO, H.; NAKAGAWA, H.; ONODERA, S.; HIGUCHI, M.; MIYACHI, M. Attenuated increases in blood pressure by dynamic resistance exercise in middle-aged men. *Hypertension Research*, v. 31, n. 5, p. 1045, 2008.
4. LAMOTTE, M.; NISSET, G.; VAN DE BORNE, P. The effect of different intensity modalities of resistance training on beat-to-beat blood pressure in cardiac patients. *European journal of cardiovascular prevention & rehabilitation*, v. 12, n. 1, p. 12-17, 2005.
5. POLITO, M. D.; FARINATTI, P. T.; LIRA, V. A., NOBREGA, A. C. Blood pressure assessment during resistance exercise: comparison between auscultation and Finapres. *Blood pressure monitoring*, v. 12, n. 2, p. 81-86, 2007.
6. RATAMESS, N. A.; ALVAR, B. A.; EVETECH, T. K.; HOUSH, T. J.; KIBLER, W. B.; KRAEMER, W. J. Progression models in resistance training for healthy adults [ACSM position stand]. *Med Sci Sports Exerc*, v. 41, n. 3, p. 687-708, 2009.

Palavras-chave

Pressão Arterial; Frequência Cardíaca; Exercício

Resumo expandido - Revisão de Literatura

Características do ambiente percebido e comportamento sedentário em adolescentes

Silva, E. C. C.¹; Prazeres Filho, A.²; Farias Junior, J. C.² Costa F. F.²

¹Universidade Federal da Paraíba - UFPB. João Pessoa, PB, Brasil; ²Grupo de Estudos e Pesquisas em Epidemiologia da Atividade Física - GEPEAF. João Pessoa, PB, Brasil.

INTRODUÇÃO

Estudos têm mostrado que a percepção de presença de locais públicos para a prática de AF, segurança, e infraestrutura próximos a residência está relacionada com maiores níveis de atividade física (Guerra; Farias Júnior; Florindo, 2016). No entanto, pouco se sabe sobre as relações entre o ambiente percebido e o comportamento sedentário de adolescentes. O comportamento sedentário é caracterizado por um conjunto de atividades realizadas na posição sentada ou deitada e de baixo gasto energético, relacionadas ao tempo de tela, como: assistir televisão, usar computador ou jogar vídeo game. Pode-se supor que adolescentes que vivem em regiões providas de equipamentos públicos de lazer, com trânsito seguro e livre de criminalidade seriam mais ativos fisicamente, e, por conseguinte, reduziriam o tempo em atividades sedentárias.

OBJETIVO GERAL

Analisar a associação entre características do ambiente percebido do bairro e comportamentos sedentários em adolescentes do município de João Pessoa (PB).

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo epidemiológico transversal, desenvolvido com dados do primeiro ano de coleta (2014) do Estudo Longitudinal sobre Comportamento Sedentário, Atividade Física, Hábitos Alimentares e Saúde de Adolescentes (Estudo LONCAAFS). Teve como população de referência os escolares do sexto ano do ensino fundamental II, de ambos os sexos, de escolas municipais e estaduais do município de João Pessoa (PB). Para determinar o tamanho da amostra, foram considerados os seguintes parâmetros: prevalência do desfecho de 50%; intervalo de confiança de 95%; erro aceitável de quatro pontos percentuais; e efeito de desenho igual a 2. Com base nesses parâmetros, o tamanho mínimo da amostra foi estabelecido em 1.130 adolescentes, sendo acrescido em 40% para compensar possíveis perdas e recusas resultando em uma amostra de 1.600 adolescentes. A seleção foi realizada por conglomerados em estágio único. Foram selecionadas sistematicamente 28 escolas (14 municipais e 14 estaduais), divididas proporcionalmente na grande João Pessoa. Todos os alunos

de sexto ano foram considerados elegíveis e convidados a participar do estudo. A coleta de dados foi realizada nos meses de fevereiro a dezembro de 2014 por uma equipe previamente treinada. Os adolescentes envolvidos no estudo tiveram os termos de consentimento livre e esclarecido (TCLE) assinados pelos pais ou responsáveis e o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba - protocolo n. 0240/13. Neste estudo foram utilizadas as seguintes variáveis: sociodemográficas (sexo, idade, cor da pele; escolaridade do pai e da mãe e classe socioeconômica), tempo médio semanal em comportamento sedentário (assistindo televisão, jogando videogame/celular/tablet e usando o computador) e avaliação do ambiente (25 itens em três dimensões distintas: acesso, segurança no trânsito e criminalidade). Foram empregados os procedimentos de estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequência). Para analisar as diferenças no tempo de comportamento sedentário entre adolescentes com percepção positiva e negativa do ambiente, foi utilizado o teste de Mann Whitney. Sendo considerados o nível de confiança de 95%.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Foram avaliados 1.438 adolescentes dos quais 53,1% eram do sexo feminino, tinham em média 12,0 anos ($dp = 1,01$), 81,1% eram não brancos, 65,8% pertenciam às classes econômicas baixa e média C/D/E. Cerca de 45,7% e 40,6% dos adolescentes tinham pai e mãe com escolaridade com fundamental incompleto, respectivamente. O tempo médio em comportamento sedentário total foi de 1.709 ± 1.076 (min/sem), tempo em TV de $1.239 \pm 873,4$ (min/sem), tempo em games $209,3 \pm 360,6$ (min/sem) e tempo em computador $260,2 \pm 418,5$ (min/sem). Adolescentes que relataram possuir em seus bairros locais para a prática de atividade física como quadras de esporte, ginásio poliesportivo, clubes recreativos, pista de caminhada ou corrida, escola aberta ao público, parque, parquinho, espaço público vazio de terra, pista de skate/patins, ciclovias ou ciclofaixas apresentaram maior tempo de uso do computador que os adolescentes que relataram não possuir tais locais ($p < 0,05$). A mesma tendência de maior tempo dispendido em compor-

tamento sedentário entre aqueles que relataram a presença de equipamentos públicos de lazer (clubes recreativos, escola aberta ao público e parquinho) foi observada para o tempo em games. Na percepção de segurança, adolescentes que relataram uma percepção positiva para os itens facilidade de mobilidade nas ruas e presença de faixas de segurança apresentaram maior tempo gasto em games e no uso de computador, respectivamente.

Discussão

Uma possível explicação para este achado é o fato das questões de ambiente percebido terem sido desenvolvidas para investigar a relação com a atividade física, e não com o comportamento sedentário ou tempo de tela. Além disso, adolescentes que residem em bairros equipados, podem apresentar melhores condições socioeconômicas e ter mais acesso a itens eletrônicos, como: celulares, tablets, computadores, games, dentre outro, dentro de casa. No domínio de segurança, adolescentes que relataram uma percepção positiva para os itens facilidade de mobilidade nas ruas e presença de faixas de segurança apresentaram maior tempo gasto em games e no uso de computador, respectivamente. Quanto aos itens de criminalidade, adolescentes que relataram a ausência de roubos e assassinatos apresentaram maior tempo gasto no uso de computadores ($p=0,006$). Adolescentes que relataram medo de ficar com o

amigo nas ruas próximas da sua residência e medo de andar nas ruas durante a noite apresentaram maior tempo gasto em games, TV/DVD e no tempo total de comportamento sedentário (min/sem). Adicionalmente, estudos apontam essa relação entre o ambiente percebido com o tempo em comportamento sedentário, o ambiente tem grande influência no poder de escolhas de hábitos saudáveis, mesmo sabendo que a atividade física pode coexistir com o comportamento sedentário.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a presença de um ambiente favorável à prática de atividades físicas não é suficiente para diminuir o tempo em comportamento sedentário de adolescentes, pois ambos comportamentos podem coexistir. Estudos que investiguem fatores ambientais específicos para o comportamento sedentário, como disponibilidade de TVs e computadores na casa e no quarto do adolescente, uso de smartphones, ou o controle parental do uso das mídias pode melhor esclarecer a relação com o comportamento sedentário.

REFERÊNCIAS

1. Guerra P. H, Farias Júnior J. C, Florindo A. A. Sedentary behavior in Brazilian children and adolescents: a systematic review. *Revista de Saúde Pública*. 2016;50.

Palavras-chave

Ambiente; Estilo de vida sedentário; Adolescente.

Apoio

Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico ? CNPq e Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado da Paraíba. FAPESQPB Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico ? CNPq e Fundação de Apoio à Pesquisa do Estado da Paraíba. FAPESQPB

Resumo expandido - Revisão de Literatura

Uma aula de futebol ou futsal infere hipotensão pós exercício em adolescentes

Pereira, L.S.¹; Souza, F.J.R.¹; Assis, Y.A.F.² González, R.H.²

¹Universidade Federal do Ceará - Instituto de Educação Física e Esportes; ²Universidade federal do Rio Grande do norte - departamento de educação física.

INTRODUÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é responsável por 51% das mortes por acidente vascular cerebral e 45% das mortes por doença coronariana (WHO, 2010) e, quando essa doença for presente na infância, pode se sustentar à idade adulta (CORREIRA NETO; PALMA, 2015). Como exemplo, Martins (2013) encontrou prevalência de 14,6% de adolescentes pré-hipertensos e 16,8% de hipertensos em seu estudo. O exercício físico é considerado um método para redução da Pressão Arterial (PA) tanto de forma aguda como crônicas, que pode ser ocasionado pela redução da resistência vascular periférica, do sistema simpático, a diminuição do débito cardíaco (CUNHA *et al.*, 2013). Porém, ainda não foram encontrados estudos que realizaram uma análise da hipotensão pós exercício (HPE) no futsal e futebol em crianças e adolescentes, visto que o quadro atual apresenta esse público como uma possível população portadora dessa patologia.

OBJETIVO GERAL

Identificar o efeito agudo na pressão arterial após uma aula de futebol/futsal em adolescentes.

MATERIAS E MÉTODOS

A amostra foi composta por 9 pessoas, em que foi realizado um ensaio clínico cruzado e controlado, com garotos de 12 à 17 anos, participantes de um projeto social que possibilita a prática esportiva visando a inclusão social e esportiva dos mesmos. A intervenção consistiu em 2 protocolos: EXP (com exercício) e CON (sem exercício), com avaliação da (PA) e Frequência Cardíaca (FC). No período de 5 dias, foi realizado a coleta do grupo EXP, em que cada dia, dois participantes eram conduzidos por dois pesquisadores experientes em mensuração de PA e FC, e pós 8 dias, realizou-se o mesmo experimento com os mesmos adolescentes, porém, os pesquisados não participaram da prática (CON), seguindo o mesmo padrão: dois alunos por dia, avaliados pelos mesmos pesquisados. A prática consistiu na participação em uma aula que poderia ser de futebol ou futsal, totalizando 4 e 5 alunos pertencentes à estas modalidades (respectivamente), com 60 minutos cada. A escolha dessas modalidades se deu devido a sua popularidade, tornando-se um estudo aplicável. Vale ressaltar que os pesquisadores

não intervieram nas atividades, pois objetivava-se saber se uma aula comum inferiria na variável estudada. A FC foi controlada por meio de frequencímetros polar FT7 (Finlândia), em que se aferiu a FC em três momentos da aula, sempre após o término das atividades proposta pelo professor responsável. E então, calculou-se a média aritmética destes valores a fim de classificar a intensidade da prática de acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte (GARBER, 2011) a partir da frequência cardíaca máxima (FCMax). A PA foi mensurada em repouso antes do início da aula e após o termino, acompanhada por 30 minutos, aferindo-se a cada 10 minutos. Todas as mensurações foram realizadas pelo método auscultatório com estetoscópio e Esfigmomanômetro da marca Premium (Brasil), em um ambiente isolado e com o indivíduo sentado. Foi utilizado ANOVA de medidas repetidas e quando significativo usado post-hoc Dunnet, para verificar a HPE. Utilizou-se o teste t de amostras dependentes com significância para $p < 0,05$, para comparar a maior queda da PA entre as intervenções, como intervalo de confiança de 95%. Ademais, média e desvio padrão nas variáveis quantitativas e frequência absoluta e relativa nas qualitativas.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

TABELA 1 - Caracterização do efeito da atividade.

Intensidade	Leve	Moderado	Vigoroso		
Fa (%)	1 (11,1)	6 (66,7)	2 (22,2)		
Maior queda (mmHg)	EXP	IC 95%	COM	IC 95%	p
PAS	24,3±8,9	17,43 - 31,23	4,4±3,8	1,46 - 7,42	0,001
PAD	9,6±14,9	-1,83 - 21,17	1,3±2,2	-0,42 - 3,09	0,12

p = significância entre EXP e CON. PAS = pressão arterial sistólica; PAD = pressão arterial diastólica. EXP = experimental; CON = controle. Fa = Frequência absoluta. % = Frequência relativa.

O gráfico 1 mostra o comportamento da PA após as intervenções, demonstrando que apenas a PAS sofreu HPE significativa em todos os tempos avaliados. Uma maior queda ocorreu apenas na PAS ($p < 0,05$), quando comparada com a sessão CON (Tabela 1).

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados no presente estudo demonstram que uma sessão de futsal e futebol de 60 minutos gera HPE significativo, o que é de alta aplicabilidade, visto que o futsal e o futebol possuem grande popularidade, tornando-se acessível à população. O estudo de Rauber et al., (2014) também encontraram HPE significativa após 30 minutos de brincadeiras tradicionais em crianças de 9 a 10 anos de idade. A importância da HPE dá-se pelo fato de que tal efeito subagudo está diretamente correlacionado com a redução crônica da PA (TIBANA et al., 2015). Os resultados encontrados são relevantes visto que existe uma crescente prevalência de crianças com níveis elevados ou sustentados da PA, unida ao fato que crianças possuidoras de doenças crônicas estão mais propícias a se tornarem adultos doentes. E a confirmação da melhora desses índices demonstra a importância de uma política de inclusão de adolescentes em projetos sociais que propiciam a prática de atividade física de lazer e exercício físico.

CONCLUSÃO

Conclui-se que uma sessão de 60 minutos de futsal e futebol gera hipotensão pós-exercício significativa, o que pode ser uma opção no controle e prevenção da hipertensão arterial na população infanto-juvenil.

REFERÊNCIAS

1. CORREIA NETO, V. G. C.; PALMA, A. Impacto da atividade física na hipertensão arterial em adolescentes com sobrepeso e obesidade. *ConScientiae Saúde*, v. 14, n. 1, p. 32-39, 2015.
2. CUNHA, F.A.; SANTOS, L.M.; MASSAFERRI, R.O.; MONTEIRO, T.P.L; FARINATTI, P.T.V.; "Post-exercise hypotension induced by aerobic, strength and concurrent training: methodological issues and underlying physiological mechanisms/Hipotensão pos-exercício induzida por treinamento aeróbio, de força e concorrente: aspectos metodológicos e mecanismos fisiológicos." *Revista HUPE* 12.4. 2013
3. GARBER, C.E.; BLISSMER, B.; DESCHENES, M.R.; FRANKLIN, B.A.; LAMONTE, M.J.; LEE, I.M.; SWAIN, D.P., et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 43, v. 7, p. 1334-59, 2011.
4. MARTINS, R. V., CAMPOS, W. D., BOZZA, R., BARBOSA FILHO, V. C., & SILVA, M. P. D. Hypertension and its association with overweight and obesity among adolescents: a school-based survey. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 15, n. 5, p. 551-560, 2013.
5. RAUBER, S. B.; BOULLOSA, D. A.; CARVALHO, F. O.; DE MORAES, J. F.; DE SOUSA, I. R.; SIMÕES, H. G.; CAMPBELL, C. S. Traditional games resulted in post-exercise hypotension and a lower cardiovascular response to the cold pressor test in healthy children. *The Role of Physical Fitness on Cardiovascular Responses to Stress*, p. 70, 2007.
6. TIBANA, R. A.; DE SOUSA, N. M. F.; NASCIMENTO, D. C.; PEREIRA, G. B.; THOMAS, S. G.; BALSAMO, S.; PRESTES, J.; et al. Correlation between Acute and Chronic 24-Hour Blood Pressure Response to Resistance Training in Adult Women. *Int J Sports Med*, v. 36, p. 82-89, 2015.
7. WHO. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. 2010
8. ____ World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases. 2014.

Palavras-chave

Atividade motora; Pressão arterial; Hipotensão

Resumo expandido - Revisão de Literatura

Avaliando o acesso ao SUS a partir da percepção dos usuários e funcionários

Silva, S. J.¹; Lira, I. M. A.¹; Torres, L. D. A. C.¹; Gomes, M. L. S.¹; Silva, Y. B.¹; Pereira, D. D.²

¹Aluno de graduação em Enfermagem da Faculdade Maurício de Nassau; ²Docentes da Faculdade Maurício de Nassau.

INTRODUÇÃO

Desde 1989 os brasileiros têm direito à atenção à saúde gratuita, em nível primário, secundário e terciário, prestada por um sistema nacional de saúde com características únicas na América Latina, financiado por impostos e contribuições sociais específicas (PAIM et al., 2011). O Brasil implantou o Sistema Único de Saúde (SUS), universalizou o acesso aos serviços e definiu a Atenção Básica à Saúde (ABS) como porta de entrada e principal estratégia para alcançar a meta. Os conceitos de universalidade, integralidade, equidade, descentralização e controle social da gestão orientam a ABS para a promoção da saúde, prevenção de agravos, tratamento, reabilitação e manutenção da saúde (BRASIL, 2001a; BRASIL, 2001b). Entretanto, a constituição da ABS no Brasil é marcada por problemas de estrutura física dos serviços, suficiência e perfil dos profissionais de saúde, acesso oportuno aos recursos e efetividade de políticas e ações de saúde (CONILL, 2002). Inúmeros estudos têm sido realizados, em diferentes países, com o objetivo de avaliar a qualidade dos serviços de saúde, dos pontos de vista dos pacientes. No Brasil existem poucos estudos de avaliação destes (HARTZ e CONTANDRIOPOULOS, 2004).

OBJETIVO GERAL

Dessa forma, esse trabalho teve como objetivo verificar a qualidade dos serviços oferecidos pelo SUS no Município de Lagoa dos Gatos - Pe, sob a perspectiva dos funcionários e dos usuários.

MATERIAS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de campo através de questionários, onde o público alvo foi usuários e funcionários da Unidade de Saúde Mista do Município de Lagoa dos Gatos no Estado de Pernambuco. O local para a realização da pesquisa foi escolhido devido ao fato de ser a unidade que oferece serviços gratuitos de saúde no município. Quanto a escolha dos participantes para responderem aos questionamentos, procurou-se pessoas que tivessem contato direto com o SUS, mas que por serem de estratos diferentes, uns funcionários e outros usuários, não estivessem tendenciosos a favorecer algumas das variáveis. Foram realizados dois tipos de questionários contendo 10 perguntas cada. Um tipo de questionário foi aplicado com

10 servidores e o outro tipo foi aplicado com 10 usuários do SUS, totalizando 20 pessoas.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

De acordo com a pesquisa realizada com os usuários, 60% da população não sabe a forma de funcionamento SUS, enquanto 20% afirmam conhecer de forma intermediária o modo como o SUS funciona. Quando perguntados sobre as metas estabelecidas pelo SUS, 30% da população afirma não saber e 60% diz que sabe de forma mediana, apenas 10% relata conhecer. Sobre o atendimento oferecido pelo SUS ser de qualidade, apenas 20% das pessoas afirma que sim, 40% das pessoas relatou não ser de qualidade e 40% respondeu que é intermediário. Quando a pergunta foi sobre os funcionários e forma de atendimento, 60% da população informou não ser bem atendida e 30% afirmou ser atendida de forma mediana. Ainda de acordo com a pesquisa, 20% da população relatou que não há igualdade de atendimentos e 50% afirmou que a igualdade é aplicada de maneira mediana. Sobre os medicamentos disponíveis pelo SUS, apenas 30% afirmaram que os medicamentos estão sendo ofertados. A respeito da visita do Agente comunitário de saúde, metade da população (50%) relata que a visita é feita de forma intermediária e metade (50%) afirma que os agentes realizam visita frequentemente. Na pesquisa realizada com os funcionários, 50% destes afirmaram que o projeto de regionalização obteve sucesso de forma mediana e 30% relataram que não obteve sucesso. Quando perguntados a cerca da integralização, 60% informaram que não está sendo realizada e 30% alegaram que é realizada de forma mediana. Sobre o atendimento igualitário, 40% afirmaram não ser realizado e 40% disseram ser realizado de forma mediana. Quando a pergunta foi o Sobre o Pacto pela Vida, 50% dos funcionários relataram que as metas estabelecidas foram alcançadas.

DISCUSSÃO

Nossos achados corroboram com estudo realizado por Conill (2008), no qual é relatado que os obstáculos a superar para garantia de atenção integral são diversos - financeiros, oferta insuficiente e formação inadequada de recursos humanos. Assim como apontado por Campos et al. (2004), pode-se observar que o compromisso da promoção da saúde, é obrigação

ética do próprio Sistema Único de Saúde, com a integralidade e a gestão participativa, uma vez que se trata de estabelecer modos de atenção e gestão das políticas públicas em saúde que operem na indissociabilidade entre a clínica e a promoção e entre necessidades sociais e ações do Estado. Estudos realizados por Backes (2009), relatam ainda que para garantir o direito a atendimento com qualidade e humanizado, se faz necessário investimento em qualificação dos profissionais. Eles formam uma terceira ponta no sistema de saúde, com aproximação ao sistema educacional, responsável pela formação de profissionais, e aos próprios gestores que devem permitir e favorecer a continuidade dessa formação através de investimentos em educação continuada.

CONCLUSÃO

A situação atual do SUS ainda está longe de atingir uma dinâmica francamente promissora de alcance de maiores graus de equidade. Neste contexto, chama a atenção a insuficiência da produção de dados voltados para o acompanhamento da implementação das políticas, assim como a incipiência de estudos sistemáticos voltados para a avaliação do sistema, dos modelos assistenciais e dos serviços de saúde nesse processo de reforma. Inquéritos populacionais sobre condições de vida e saúde têm sido realizados periodicamente em grande número de países, com maior ou menor frequência, e tem sido essenciais para orientar a formulação das políticas públicas e a alocação de recursos.

Palavras-chave

Qualidade.

REFERÊNCIAS

1. BACKES et al. O que os usuários pensam e falam do Sistema Único de Saúde? Uma análise dos significados à luz da carta dos direitos dos usuários. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 14, n. 3, p. 903-910, 2009.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Guia Prático do Programa Saúde da Família. Brasília: MS; 2001a.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Regionalização da Assistência à Saúde: Aprofundando a Descentralização com Equidade no Acesso (Norma Operacional da Assistência à Saúde. NOAS. SUS 01/01. Portaria MS/ GM no 95, de 26 de Janeiro de 2001). Brasília: MS; 2001b.
4. CAMPOS, G. W.; BARROS, R. B.; CASTRO A. M. Avaliação de política nacional de promoção da saúde. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 9, n. 3, p. 745-749, 2004.
5. CONILL, E. M. Ensaio teórico-conceitual sobre APS: desafios para organização de serviços básicos e da Estratégia Saúde da Família em centros urbanos no Brasil. *Cad Saúde Pública*, v. 24, p. 7-27, 2008.
6. CONILL, E. M. Políticas de atenção primária e reformas sanitárias: discutindo a avaliação a partir da análise do Programa Saúde da Família em Florianópolis, Santa Catarina, Brasil, 1994-2000. *Cad Saúde Pública*, v. 18, p. 191-202, 2002.
7. HARTZ, Z. M. A.; CONTANDRIOPOULOS, A. P. Integralidade da atenção e integração de serviços de saúde: desafios para avaliar a implantação de um sistema sem muros. *Cad Saúde Pública*, v. 20, p. 331-36, 2004.
8. PAIM, J.; TRAVASSOS, C.; ALMEIDA, C.; BAHIA, L.; MACINKO, J. The Brazilian health system: history, advances and challenges. *Lancet*, v. 11, p. 12-31, 2011.

Resumo expandido - Revisão de Literatura

Síndrome de burnout e sua relação com o trabalho docente

Lis Maria Machado R. Bezerra¹; José Fanuel M. de Lima²; Bruno Rafael P. Almeida²; Adriana M. Martins²; Bergson N. de Oliveira² Dioneide P. da Silva³

¹Universidade Regional do Cariri (URCA-CRATO); ²Universidade Regional do Cariri (URCA- CAMPUS IGUATU); ³Centro Universitário Leão Sampaio(Unileão).

INTRODUÇÃO

O estresse no trabalho tem sido um tema frequentemente abordado no mundo contemporâneo, visto que vários fatores estão contribuindo para o avanço desse estresse na população. Com o aumento da sua responsabilidade, a velocidade da informação, o comprometimento da qualidade de vida o desemprego a exposição a ambientes com pressão e trabalho informal vêm impactando os indivíduos nos vários segmentos de trabalho (RIBEIRO, 2015). O estresse é um período de sentimento ou manifestação podendo desaparecer depois de certo período de descanso, com base nestes pressupostos aparece várias doenças associadas. Uma delas seria a Síndrome de Burnout que apresenta-se como um estado crônico do estresse adquirido no ambiente de trabalho e que não diminui com descanso ou períodos de afastamento temporário do local de trabalho (MOREIRA, et al 2009). Justifica-se a presente pesquisa por representar uma oportunidade para a compreensão da Síndrome de Burnout dentro da universidade vendo o docente e o seu trabalho profissional e sua qualidade de vida, contribuindo para a construção de um estilo de vida mais saudável. A Lei nº 3048/99, da Previdência Social, considera que a síndrome do esgotamento profissional ou síndrome de burnout seja a terceira maior causa de afastamento do trabalho. A Síndrome de burnout, é acarretada por um conjunto de problemas tanto físicos como psicológicos levando, sobre o indivíduo uma carga emocional muito elevada em pessoas que lidam diariamente com outros indivíduos. São formados por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização profissional. (MORENO et al 2010).

OBJETIVO GERAL

Identificar níveis da síndrome de Burnout nos docentes de Educação Física e docentes da Enfermagem.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de cunho descritivo e exploratório, de abordagem quantitativa, com o total de 29 docentes, sendo 12 da Educação Física e 17 da Enfermagem, a realização da mesma foi no Campus Multi-institucional Humberto Teixeira. Para a coleta de dados foi utilizado um teste piloto e um questionário Maslach Burnout Inventory (MBI) baseado nas informações iremos avaliar o grau de estresse ocasionado pela síndrome entre os dois cursos da saúde. Sendo avaliados

o nível do estresse emocional de cada participante.

As informações coletadas foram agrupadas, organizadas e informatizadas com o auxílio de programa Software coletor de planilhas eletrônica, que permite operações estatísticas Microsoft Excel e apresentados na forma de tabelas e gráficos. Aspectos Éticos e Legais embasados na resolução 466/12 do conselho nacional de saúde.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Nessa variável podemos verificar que 34% dos professores ressaltaram que algumas vezes por semana, ficam cansados no final do seu dia já 17% responderam que uma vez ao mês ou menos. Isso mostra como sua rotina de trabalho é cansativa deixando o professor cada vez mais desgastado de suas obrigações.

Consequentemente, o cansaço, ocasionar pensamentos positivos ora negativos, transformando tudo em situações difíceis no seu dia-a-dia. Esses conflitos acarretam um enfraquecimento no contexto escolar e podem ser acusadores da Síndrome de Burnout. De acordo com os dados obtidos através dos questionários realizados com professores da Educação Física tivemos os seguintes resultados: (Gráfico 02).

Tivemos resultados iguais para essa variável, onde 33% dos entrevistados pelos menos uma vez ao ano ou uma vez no mês chega a seu limite número alto e outros 8% relataram que todos os dias o que podem estar acontecendo para tão situação o professor em si é muito cobrado no seu trabalho na maioria das vezes tendo mas de um emprego para suprir com suas necessidades tendo uma sobre carga de estresse elevada vindo a prejudicar seus alunos e familiares.

De acordo com os dados obtidos através dos questionários realizados com professores da Educação Física tivemos os seguintes resultados: (Gráfico 03). Verificamos que os professores tem uma esgotamento emocional de 42% pelos menos uma vez ao ano ou menos, outros apenas 25% algumas vezes ao mês, após esses resultados observamos que o indivíduo sente-se esgotado tendo dificuldade de recuperar suas energias, em relação ao trabalho muitas obrigações levar a um estado de esgotamento mental. De acordo com os dados obtidos através dos questionários realizados com professores da Educação Física tivemos os seguintes resultados: (Gráfico 04) Podemos ver nessa variável que os resultados foram bem diferente 42% dos indivíduos responderam que nunca se estressaram no trabalho já outros 50% responderam que uma vez ao ano ou

menos, esse estresse pode ocorrer pela sua rotina de trabalho onde os professores tem muitas atividades para desenvolver além das dentro de sala. Tendo de se adequar as transformações no mundo atual. De acordo com os dados obtidos através dos questionários realizados com professores da Enfermagem tivemos os seguintes resultados: (Gráfico 01).

Começamos com a primeira variável onde indagamos o cansaço no final do dia de trabalho, obtivemos os seguintes resultados no quadro: 29% algumas vezes na semana. Vimos os números bem distribuídos em todo os resultados no gráfico esse cansaço pode ser ocasionado por sua carga de trabalho muito puxado durante seu dia de atividades realizadas dentro da universidade.

De acordo com os dados obtidos através dos questionários realizados com professores da Enfermagem tivemos os seguintes resultados: (Gráfico 02).

No gráfico 2 as informações foram bem parecidas para duas variáveis onde 29% nunca atinge suas possibilidades já os outros 29% atinge no máximo uma vez ao ano ou menos e 6% todos os dias. Esses limites vão além de seus afazeres dentro de sala, e de suas obrigações como professor, ficando eu tempo reduzido para a família, amigos e lazer o trabalho é de grande importância para o indivíduo mas temos que analisar até onde ele está de ajudando ou prejudicando nos seus afazeres. De acordo com os dados obtidos através dos questionários realizados com professores da Enfermagem tivemos os seguintes resultados: (Gráfico 03).

Prosseguimos então para a outra pergunta onde analisamos o esgotamento emocional dos professores, onde 41% dos entrevistados nunca se estressam no trabalho mas outros 35% relataram uma vez ao ano ou menos, e 12% algumas vezes por semana esses dados mostram que quase a maioria dos professores sabem lidar com suas atividades sem ultrapassar o seu limite emocional, já os demais tem suas relações atingidas por conta desse esgotamento afetando sua relação social e no trabalho. De acordo com os dados obtidos através dos questionários realizados com professores da Enfermagem tivemos os seguintes resultados: (Gráfico 04).

Gráfico 4 analisamos se os indivíduos se sentem frustrados com suas rotinas de trabalho onde 50% responderam que nunca os demais 20% uma vez ao ano ou uma vez no mês e 10% algumas vezes na semana. Um das principais frustração seria a carga horária de trabalho e o salário que na maioria das vezes não compensa.

DISCUSSÃO

No 1 gráfico (Educação Física) o estudo como de Sinott (2014) também obtiveram o mesmo resultado sendo realizado em Pelotas- RS. Silva e Garcia (2011) analisaram 50 questionários feitos no ano de 2011 na Universidade Anhanguera-RG e constataram que 37 % dos professores tem a prevalência para a síndrome. No gráfico 2- o tempo que se dedica ao trabalho abrange parte do dia, e o tempo com a família e lazer fica cada vez mais reduzido. Além de ser uma fonte de renda, o trabalho é um componente de extrema relevância na vida do trabalhador, podendo ser uma abertura para possíveis doenças relacionadas ao estresse. Certo que a realização no trabalho é bom para as duas partes onde o profissional com boa saúde, melhor vida pessoal e principalmente qualidade de vida era um bom desempenho na instituição, quando o trabalho gera aborrecimento, aumenta-se a ausência e a pressão no ambiente de trabalho. (SINOTT et al 2014). No gráfico 3 o trabalho pode ser uma ponte para o adocimento causando fatores de risco a saúde. Em decorrência este estado mental ficar altamente abalado podendo surgir dor de cabeça, dores de barriga, muito suor, dores pelo corpo e insônia. Para se proteger destes riscos destaca que os professores devem adequar-se aos novos conhecimentos e

que muitas vezes precisam ensinar o que nunca antes haviam aprendido, sendo que os docentes que são ligados a métodos de ensino tradicionais ficam cada vez mais propícios ao estresse e mal estar. (ALVIN, 2006). Já no 4 gráfico diante de todas as mudanças que veem acontecendo no mundo moderno e globalizado, o perfil dos trabalhadores modificou-se para acompanhar às mudanças tecnológicas e os modelos fundamentais de qualidade estabelecidos. O professor fica cada vez vulnerável a esse aumento no ritmo de trabalho tendo também o aumento do desemprego, trabalho informal, e do processo saúde-doença. (CARLOTTO, 2002). Gráfico 1 (Enfermagem) Docente do ensino superior está exposto numa peneira crítica, até o ingresso na carreira, por meio de avaliações para sua elevação profissional, vindo muitas exigências, incluído às questões de cunho ético, cobranças com atividades acadêmicas e científicas, pesquisa, ensino, onde gera insatisfação e sobrecarga, vindo a contribuir para um desgaste do docente trazendo prejuízos para sua saúde física e mental (GODINHO, 2015). Já no gráfico 2- O trabalho é o ambiente que o homem arruma para obter importância e prestígio social, e atender suas necessidades. Sendo um universo onde ele passa a maior parte de seu tempo, se distanciando do convívio social. Com decorrência das mudanças no mundo fica dificuldade de organizar, surgindo implicações como insatisfação, tédio, angústia, ansiedade, frustração e alienação no trabalho, entre outros (LOPES, 2012). Gráfico 3- Esse esgotamento pessoal vem com vários fatores que só contribui cada vez mais para esse estresse como: cansaço, ansiedade, frustração, dificuldade, desmotivação e alterando para uma situação mais grave a Síndrome Burnout, vindo a modificar diretamente o indivíduo, não estando relacionado somente ao trabalho. Como se tudo isso não bastassem, ainda temos que mencionar o baixo salário, que leva o profissional a ter mais de dois empregos, deixando sua carga horária mensal desgastante vindo a ter problemas extras no ambiente de trabalho. (LOPES, 2012).

CONCLUSÃO

É inquestionável o valor do trabalho para o homem na sociedade atual; pois é trabalhando que se consegue alcançar os níveis de plenitude das suas necessidades. Ao mesmo tempo é incontestável que, no desenvolver-se do seu labor, o homem torna-se frágil a fatores estressores no seu contexto biológico e psicossocial. Sendo assim, a síndrome de Burnout faz parte desse elenco de fenômenos. Torna-se necessário o conhecimento do conceito da Síndrome de Burnout, suas dimensões, e como pode modificar a vida do docente onde acarretando várias doenças relacionadas ao estresse, e que muitas vezes os profissionais não tem acompanhamento a respeito da síndrome. Entender melhor esses fatores estressores deve ser incumbência constante da ciência, procurando assim identificar suas fases de desenvolvimento, suas dimensões, suas consequências e principalmente permitindo articularmos ações que abordem sobre a prevenção, o tratamento e o controle do Burnout, retornadas para a saúde dos profissionais docentes. Após a análise, destacamos que os profissionais estão propícios a adquirir a síndrome, onde nos questionários de exaustão emocional muitos se demonstraram cansaço, estresse, um desgaste físico e emocional, onde todo esse desgaste leva a existência da doença, ficando perceptível que as vezes em equivalente a complementação de sua renda, à o trabalho assistencialista da profissão de enfermagem e o educador físico no nasf, favorecendo assim os sintomas e sinais associados a síndrome de Burnout. Em conformidade com estes fatores está também as condições precárias na maioria das vezes das instituições públicas onde com o sucateamento, acaba sujeitando o docente a

situações insalubres, que geram descontentamento, desgastes emocionais, desmotivação levando ao notório desestímulo do seu desempenho profissional. Em consonância com a busca de qualidade de vida, torna-se necessário uma revitalização das políticas públicas que dão sustentação ao arcabouço de promoção de concursos públicos, dedicação exclusiva, inclusão de gratificação, que talvez assim minimizem o descontentamento dos docentes, assim efetivando uma real prosperidade em suas ações profissionais, voltados a sua estabilidade laboral. Compreendidas essas medidas, os profissionais docentes não teriam a necessidade de trabalhar em vários lugares com diferentes vínculos empregatícios, e minimizar-se-ia a carga horária semanal de trabalho. Ressaltamos ao final deste trabalho que a síndrome de Burnout não é um fenômeno novo; Sendo necessário uma prevenção, erradicação de Burnout em docentes que é uma encargo de todos os atores no contexto social.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. L.; MERLO, A. R. C. Manda quem pode, obedece quem tem juízo: prazer e sofrimento psíquico em cargos de gerência. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, vol. 11, n. 2, pp. 139-157, 2008.
- ALVIM, M. B. A relação do homem com o trabalho na contemporaneidade: uma visão crítica fundamentada na Gestalt-Terapia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, UERJ, RJ, Ano 6, n. 2, 2006.
- Andrade, A. N., Cardoso, J. P., Vilela, A. B. A., dos Santos Freire, D., Meira, T. R. M., Martins, H. B., & Costa, J. B. (2014). Saúde na escola: o cuidado com professores. *Revista Ciência em Extensão*, 10(1), 98-107. Both, J., do Nascimento, J. V., Sonoo, C. N., Lemos, C. A. F., & Borgatto, A. F. (2013). Bem-estar do trabalhador docente em Educação Física ao longo da carreira. *Revista de Educação Física/UEM, Maringá, PR*, 24(2).
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 1339/GM Em 18 de novembro de 1999. Disponível em: <http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas relacionadas trabalho 2ed p1.pdf>. Acesso em: 28 Jul. 2015.
- Carlotto, M. S. (2002). A síndrome de burnout e o trabalho docente. *Psicologia em estudo*, 7(1), 21-29.
- Carlotto, M. S. (2014). Prevenção da síndrome de burnout em professores: um relato de experiência. *Mudanças-Psicologia da Saúde*, 22(1), 31-39.
- CARVALHO, F. M., & BARBALHO, L. (2006). Docência e exaustão emocional. *Educ. Soc*, 27(94), 229-253. Corral-Mulato, S., Bueno, S. M. V., & Franco, D. D. M. (2010). Docência em Enfermagem: insatisfações e indicadores desfavoráveis. *Acta Paul Enferm*, 23(6), 769-74.
- Costa, F. M. (2014). Avaliação do nível de satisfação no trabalho e dos sintomas de Burnout em docentes da área da saúde.
- Costa, M. S. G. A.; Barbosa, N. D., & Carraro, P. R. (2014). A importância do trabalho do psicólogo escolar aos docentes em escolas públicas. *REVISTA EIXO*, 3(2). DIAS, E. C. A organização da atenção à saúde no trabalho. In: FERREIRA JÚNIOR, M. Saúde no trabalho: temas básicos para o profissional que cuida da saúde dos trabalhadores. São Paulo: Ed. Roca, 2000. p. 3-27.
- FRANCO, T. Trabalho alienado: habitus & danos à saúde humana e ambientais (o trabalho entre o céu, a terra e a história). Tese. (Doutorado em Ciências Sociais). Instituto de Ciências Sociais, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2003.
- Freitas, E.C. Prodanov, C. C. Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale 2013. Gil, Antonio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4.ed. São Paulo: Atlas 2008.
- Godinho, R. L. P., de Oliveira, L. D. A., da Silva Ferreira, J., dos Santos, N. A. R., Velasco, A. R., & Passos, J. P. (2015). O estresse ocupacional e os docentes de enfermagem. *Revista Pró-UniverSUS*, 6(3), 17-22.
- Gorski, G. M. Relação entre Atividade Física no Lazer e Burnout em Trabalhadores da Indústria.
- Grangeiro, M. V. T., Alencar, D. T. D., & Barreto, J. D. O. P. (2008). A síndrome de burnout: uma revisão da literatura. *Revista eletrônica Saúde Coletiva*. Lemos, C. A. F., do Nascimento, J. V., & Borgatto, A. F. (2007). Parâmetros individuais e sócio-ambientais da qualidade de vida percebida na carreira docente em Educação Física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 21(2), 81-93.
- Lopes, C. C. P., Ribeiro, T. P., & Martinho, N. J. (2012). Síndrome de Burnout e sua relação com a ausência de qualidade de vida no trabalho do enfermeiro. *Enfermagem em Foco*, 3(2). Meio, T. E. Síndrome de Burnout: Um Desafio para o Trabalho do Docente Universitário.
- Michelin, J. A. R., & dos Santos, L. M. R. (2015). Avaliação da Frequência da Síndrome de Burnout em Enfermeiros. *UNOPAR Científica Ciências Biológicas e da Saúde= Journal of Health Sciences*, 11(3).
- Moraes Moraes, A. F., de Souza Júnior, A. A., & Nogueira, R. J. D. C. C. (2014). Entre a Teoria e a Prática: A Qualidade de Vida no Trabalho de Docentes. *Revista de Administração do Sul do Pará (REASP)-FESAR*, 1(3).
- Moreira, H. D. R., Farias, G. O., Both, J., & Nascimento, J. V. D. (2012). Qualidade de vida no trabalho e síndrome de burnout em professores de educação física do estado do Rio Grande do Sul, Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 14(2), 115-122.
- Moreno, F. N., Gil, G. P., Haddad, M. D. C. L., & Vannuchi, M. T. O. (2011). Estratégias e Intervenções no Enfrentamento da Síndrome de Burnout. *Revista de Enfermagem UERJ*, Rio de Janeiro, 140-145. Nahas,
- M. V., Barros, M. V. G. D., Oliveira, E. S. A. D., Simm, E. E., & Matos, G. A. G. D. (2012). Lazer ativo: um programa de promoção de estilos de vida ativos e saudáveis para o trabalhador da indústria. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 15(4), 260-264.
- Nardi, C. F. F., & Palma, D. L. (2015). Bem Estar no Trabalho: Contribuições à Prática Social nas Empresas. *Tecnológica*, 2(1), 119-135. Organização Mundial da Saúde. (1994). CID-10: Classificação Estatística Internacional de Doenças com disquete Vol. 1. Edusp.
- Pacholinski B, Oliveira MM, Frigerio MC, Dias ALRP, Santos FH, Efeitos Cognitivos e e emocionais do estresse ocupacional em professores de enfermagem. *Acta Paul Enferm*. 2008;(3): 487-92. Paffenbarger, J.R.S. Physical activity and physical fitness as determinant of health and longevity, exercise, fitness and health. In: BOUCHARD, C.; SHEPHARD, R.J.; STEPHENS, T.; SUTTON, J.; McPHERSON, B. Exercise, fitness and health. Champaign: Human Kinetics, 1990. p.33- 48.
- Paula, M. A. B., de Souza, G., & Conte, M. B. (2015). Educação em saúde e a melhoria da qualidade de vida do trabalhador. *Revista Ciências Humanas*, 8(1), 52-59.
- Ribeiro, T. A., & Horizonte, B. Estresse em Professores do Ensino Fundamental.
- Santana, A. M. (2015). CONCEPÇÕES SOBRE O TRABALHO E A PROFISSÃO DOCENTE. Encontro Internacional de Formação de Professores e Fórum Permanente de Inovação Educacional, 8(1).
- Silva, A. P. B., de Vasconcelos Gomes, C. M. L., & Sousa, E. F. (2015). Estresse na equipe de Enfermagem: como se manifesta. *Interfaces Científicas-Saúde e Ambiente*, 4(1), 29-39.
- SILVA, Rodrigo Sinnott; GARCIA, Renata Pereira. Síndrome de burnout em professores de uma faculdade particular no interior do país. Encontro: *Revista de Psicologia*, v. 16, n. 24, p. 95-105, 2015.
- Sinott, E. C., da Rosa Afonso, M., Ribeiro, J. A. B., & Farias, G. O. (2014). Síndrome de Burnout: Um estudo com professores de Educação Física. *Movimento (ESEF/UFRGS)*, 20(2), 519-539.
- VARELLA, Drauzio. Doenças e sintomas: síndrome de burnout. 2014. Acesso < http://drauziovarella.com.br/letras/b/sindrome-de-burnout/>

Palavras-chave

Estresse ; Síndrome de Burnout; Trabalho Docente.

Resumo expandido

O significado do futebol enquanto atividade de lazer na visão dos torcedores

Santos, A.R.M.¹; Silva, P.P.C.¹; Carvalho, T. G. P.¹; Silva, M.L.¹; Albuquerque, D.B.¹; Freitas, C.M.S.M¹

¹Universidade de Pernambuco (UPE).

INTRODUÇÃO

Atualmente, o futebol é considerado o esporte das multidões, pois consegue atrair milhares de admiradores, tanto para o interior dos estádios como para frente das televisões. Enquanto atividade de lazer, considera-se como um esporte capaz de produzir um nível de excitação agradável para aqueles que o vivenciam, visto que, não é apenas uma reprodução dos elementos da vida humana, mas pode ser uma transformação, (re)criação e vivências de atividades criativas (ELIAS; DUNNING, 1992). Conforme Dumazedier (1973), o lazer proporciona divertimento, recreação e entretenimento, incluindo o esporte como uma atividade desenvolvida durante o tempo do não trabalho. Em razão da popularidade do futebol que observa-se uma quantidade significativa de indivíduos que estão ligados diretamente com o esporte em questão. A este respeito, dados da Confederação Internacional de Futebol (FIFA, 2006), revelou que aproximadamente 270 milhões de pessoas no mundo, sem distinção de gênero, idade, classe social e etnia, estão relacionados de forma ativa com o futebol, seja de maneira profissional ou amadora, representando cerca de 4% da população mundial. Além dos praticantes, é importante considerar a existência daqueles que admiram o futebol. O espetáculo futebolístico é assistido por uma multidão de pessoas, principalmente em tempos de Megaeventos Esportivos. No último Mundial realizado no Brasil, por exemplo, o público dentro dos estádios chegou a quase 3,4 milhões (FIFA, 2015). Não se pode deixar de mencionar também, aqueles indivíduos que acompanham o esporte principalmente com o auxílio dos meios de comunicação, em especial a televisão. O futebol é considerado atualmente um esporte que mais recebe audiência no mundo (FLECHA; PONTELLO, 2015). Nos últimos anos, as inovações tecnológicas têm proporcionado aos torcedores de futebol novas oportunidades de assistir o esporte sem precisar estar presente no estádio. O número de partidas que são televisionadas ao vivo tem crescido significativamente e, de acordo com Hollanda, Azevedo e Queiroz (2014), em termos quantitativos, o torcedor que acompanha os jogos pela televisão supera hoje o espectador nos estádios. Estudar o futebol como uma atividade no contexto do lazer torna-se um instrumento valioso de investigação para os es-

tudos socioculturais na área da Educação Física, de maneira que permite a observação de uma realidade que movimenta os torcedores. Portanto, este estudo objetivou analisar o significado do futebol enquanto atividade no contexto do lazer, a partir das narrativas de torcedores dos principais clubes de Pernambuco.

OBJETIVO GERAL

Analisar o significado do futebol enquanto atividade no contexto do lazer, a partir das narrativas de torcedores dos principais clubes de Pernambuco.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa que envolveu torcedores de futebol de três clubes de Pernambuco: Sport Club do Recife, Santa Cruz Futebol Clube e Clube Náutico Capibaribe. A seleção da amostra foi de forma intencional, baseada no critério de saturação dos dados. Foram incluídos torcedores dos referidos times que frequentavam continuamente os estádios em dias de jogos, com idade superior a 18 anos, sem restrição de sexo, escolaridade e que aceitassem participar da pesquisa. A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2015 durante o Campeonato Brasileiro. Com instrumento, utilizou-se um Roteiro de Entrevista Semiestruturada que contemplou dados sociodemográficos e informações pertinentes ao tema estudado. As entrevistas semiestruturadas aconteceram nos momentos que antecederam as partidas de futebol na área externa e interna dos estádios. Como recurso para o registro das informações, durante as entrevistas foi utilizado um aparelho gravador. Em seguida, as entrevistas foram transcritas na íntegra e analisadas. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade de Pernambuco sob o CAEE: 9584614.5.0000.5207. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Dos 142 torcedores entrevistados, 49 torciam para o Sport Club do Recife, 49 para o Santa Cruz Futebol Clube e 44 para o Clube Náutico Capibaribe. Em relação ao vínculo com o clube, 64,1% dos entrevistados eram sócios e 1,4% faziam parte

da torcida organizada. Parte significativa era do sexo masculino (78,2%), com média de idade de 38,47 anos (DP= ±15 anos), 39,4% possuíam ensino superior completo, 78,2% trabalhavam, 28,9% recebiam entre 3 a 6 salários mínimos e 52,8% eram casados. Durante as entrevistas, os sujeitos responderam à seguinte pergunta: *Qual o significado do futebol para você?*. Ao analisar os discursos proferidos pelos torcedores dos três times, observou-se que parte significativa das respostas estavam direcionadas a uma atividade no contexto do lazer, como relatado na fala a seguir pelo torcedor do sport: “[...] para mim é como uma prática de lazer, que enquanto praticante associa a uma atividade física prazerosa. Enquanto espectador, uma instigação a assistir um espetáculo de disputa emocionante”. O torcedor do Santa Cruz descreveu que o futebol “[...] é entretenimento, é uma coisa pra fugir de toda a tensão da rotina da vida, do estudo, do trabalho.. é mais uma válvula de escape, uma diversão”. O torcedor do náutico também concorda com as ideias proferidas pelos torcedores dos outros times quando apresentou o futebol como “[...] uma paixão, ele é algo que nos trás entretenimento, que nos empolga. É como música, é como hobbies que a gente tem, enfim.. é um hábito que agrega na nossa vida”.

DISCUSSÃO

De acordo com Origuela e Silva (2015), nos momentos em que esses torcedores se reúnem nos momentos de lazer para assistir aos jogos de futebol, principalmente no interior dos estádios, percebe-se que estes atores sociais possuem uma identificação com o seu time regional e independente da classe social ou econômica, estes sujeitos se unem com a mesma paixão atrás de um mesmo escudo, das mesmas cores, da mesma camisa na esperança de ver seu time sair como vencedor. Neste sentido, pode-se dizer que o jogo de futebol é considerado um “jogo absorvente” (GEERTZ, 2011), uma vez que este esporte consegue transportar os espectadores para outro mundo, afastando-os

Palavras-chave

Esporte; Futebol; Lazer.

Apoio

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

das preocupações cotidianas, esquecendo as diferenças e mudando suas maneiras de se comportar e/ou falar coisas que no dia a dia não fariam.

CONCLUSÃO

Como esporte mais popular, o futebol já faz parte da cultura brasileira e agrega significados relacionados ao lazer, diversão e entretenimento, capaz de reunir pessoas e criar uma identidade de grupo. Além disso, ao assistir os jogos de futebol, principalmente nos estádios, os torcedores conseguem se transportar para um momento distinto da sua vida cotidiana e experienciar sentimentos e emoções que normalmente não vivenciam no seu dia a dia.

REFERÊNCIAS

1. DUMAZEDIER, J. Lazer e cultura popular. São Paulo: Perspectiva, 1973.
2. ELIAS, N.; DUNNING, E. A Busca da Excitação. 1 ed. Lisboa: DIFEL, 1992. FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE
3. FUTEBOL (FIFA). FIFA Big Count 2006: 270 milion people active in football. 2006. Disponível em: <<http://www.fifa.com>>. Acesso em: 10 de setembro de 2014.
4. _____. Informe de actividades 2014: resumen del año. 2015. Disponível em: <http://resources.fifa.com/mm/document/affederation/administration/02/60/91/68/fifaactivityreport2014-es_spanish.pdf>. Acesso em: 29 de março de 2016.
5. GEERTZ, C. A interpretação das culturas. 1 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2011.
6. FLECHA, A. C.; PONTELLO, M. L. Comportamento do torcedor do futebol. PODIUM Sport, Leisure and Tourism Review. V. 4, n. 2, Maio/Agosto, 2015.
7. HOLLANDA, B. B. B.; AZEVEDO, AL. L.; QUEIROZ, A. L. Das torcidas jovens às embaixadas de torcedores: uma análise das novas dinâmicas associativas de torcer no futebol brasileiro. Recorde: Revista de História do Esporte, v. 7, n. 1, p. 1-37, 2014.
8. ORIGUELA, M. A.; SILVA, C. L. Lazer e futebol: o torcedor no estádio. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 14, n. 1, p. 81-88, 2015.

Resumo expandido

Percepção de pacientes com câncer em relação a vivência de jogos do videogame ativo durante período de hospitalização

PIRES DE CARVALHO, T.G.¹; LEONIDIO, A.C.R.¹; SANTOS, A.R.M.¹; SILVA, P.P.C.¹; SILVA, M.L.¹; FREITAS, C.M.S.M.¹

¹Universidade de Pernambuco.

INTRODUÇÃO

Com a criação dos videogames ativos, durante a década de 1990, a relação de controle atribuída ao humano sobre a máquina mudou (FINCO; FRAGA, 2013). Jogos que antes eram controlados através de movimentos predominantemente das mãos passaram a requerer a movimentação corporal ampla do corpo do jogador. Tal fato tem despertado o interesse de estudiosos de diferentes áreas de conhecimento, dentre elas a Educação Física, a respeito do videogame ativo como dispositivo para promoção da saúde, como mostra a revisão de Wei Peng, Crouse e Jih-Hsuan (2012), e em diferentes contextos, como no auxílio do tratamento de enfermidades como o câncer (LIMA; GOMES, 2014). O câncer em crianças e adolescentes que já foi considerado fatal em meados da década de 70 (LOPES; CAMARGO; BIANCHI, 2000), atualmente, devido ao avanço tecnológico no diagnóstico e na terapêutica, muitas dessas neoplasias são consideradas curáveis (WHITAKER et al., 2013).

No entanto, apesar do aumento na possibilidade de cura, o câncer e seu tratamento ainda geram graves implicações para seus pacientes, seja de ordem comportamental e emocional ou de ordem física como náuseas, vômitos, reações alérgicas, alterações na pele, fadiga, perda de apetite, dor, perda de pêlos e cabelos temporária, também do aumento no risco de infecções, hemorragias e complicações tromboembólicas que podem ser sentidas durante ou logo após o tratamento, além da diminuição do nível de atividade física que se torna mais preocupante durante o período de hospitalização (LOPES; CAMARGO; BIANCHI, 2000; PIETERS; CARROLL, 2008; WINTER et al., 2009).

Nesse sentido cabe destacar o impacto positivo que a prática de atividades fisicamente ativas, quando tomados os devidos cuidados, terá sobre o curso da doença em crianças e adolescentes com câncer, destacando seu papel na prevenção secundária de efeitos a longo prazo como fadiga crônica ou doença cardiorrespiratória (GÖTTE, TARAKS, BOOS, 2014). Os autores destacam que as intervenções com atividades que estimulem o movimento corporal devem fazer parte de capacitações médicas, sendo estimuladas como apoio para minimizar os efeitos colaterais do tratamento, fomentando a criação de novos programas que busquem melhorar o baixo nível de

atividade física de pacientes diagnosticados com câncer infantojuvenil. Dentro desse contexto, destaca-se o levantamento de PRIMACK et al., (2012) que aponta o uso do videogame ativo como mecanismo para se trabalhar o movimento do corpo a fim de promover a melhorias relacionadas à terapia psicológica, fisioterapia, atividade física e distração da dor. Sendo a distração a principal estratégia de enfrentamento do período de hospitalização, utilizada por pacientes diagnosticados com câncer infantojuvenil (HOSTERT; MOTTA; ENUMO, 2015).

Assim, deve-se considerar o uso do videogame ativo não apenas no que se refere à ordem curativa e à redução do tempo de permanência no hospital. Mas também no sentido de se tentar ajudar a criança e o adolescente a atravessar a situação de doença e hospitalização com mais benefícios que prejuízos, auxiliando na construção de novos significados para a situação de dor e sofrimento, através de jogos que proporcionem o movimento do corpo, a vivência de emoções positivas, a distração e o divertimento.

OBJETIVO GERAL

Devido ao impacto causado pela hospitalização para tratamento do câncer na vida de crianças e adolescentes por ele acometidos, este estudo tem como objetivo analisar a percepção de crianças e adolescentes em tratamento oncológico em relação a vivência dos jogos de videogame ativo durante o período de hospitalização.

MATERIAS E MÉTODOS

O presente estudo está caracterizado como sendo uma pesquisa de natureza qualitativa, que teve como cenário a brinquedoteca do Centro Hospitalar de Onco-Hematologia Pediátrica (CEONHPE) do Hospital Universitário Oswaldo Cruz, localizado no município do Recife - Pernambuco. O período da coleta ocorreu entre Maio a Junho de 2015. Como instrumento, utilizou-se um Roteiro de Entrevista Semiestruturada com o paciente e um questionário sociodemográfico aplicado com seu responsável legal. Sendo estes aplicados na brinquedoteca ou na enfermaria. Como recurso para o registro das informações, durante as entrevistas foi utilizado um aparelho gravador. Em seguida, as entrevistas foram transcritas na íntegra e analisadas.

Para as sessões de videogame ativo foi escolhido o Console

x-box 360 com *Kinect* a fim de facilitar os movimentos corporais dos pacientes, pois este captura a imagem do corpo fazendo uma leitura do movimento em 3D. O jogador não necessita estar ligado a um dispositivo, além disso, o copo do usuário é usado como instrumento controlador do jogo. Dentre os jogos selecionados estão o *Game Kinect Sports - Xbox 360 (Ultimate Collection)* que reúne 13 jogos de esporte os quais foram selecionados, levando em consideração as condições físicas dos pacientes: futebol, golfe, esqui, tênis de quadra, arremesso de dardos, boliche e tênis de mesa; o *Just Dance Kids 2014 - Xbox 360 Kinect (Ubisoft)* e o *Just Dance Disney Party - Xbox 360 Kinect (Ubisoft)* que reúnem coreografias e músicas atuais direcionadas para o público infantil e adolescente. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Hospital Oswaldo Cruz sob o CAEE: 42625315.5.0000.5207. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 15 pacientes com idade entre 7 e 17 anos, diagnosticados com Leucemia Linfóide Aguda (50%), Osteossarcoma (22%), Leucemia Mielóide Aguda (7%), Linfomas de Grandes Células (7%), ou Neuroblastoma (7%) onde 14% da amostra apresentou amputação em um dos membros inferiores. Todos os pacientes estavam internados há mais de cinco dias. No tocante à renda familiar, 57% declarou ter uma renda mensal de até 1 salário mínimo e 43% uma renda de até 4,5 salários mínimos. Destes, 65% residiam em Pernambuco, 14% em Alagoas, 7% na Bahia, 7% na Paraíba e 7% em Sergipe, onde 71% do total da amostra residia em cidades do interior destes estados. Durante as entrevistas, os pacientes responderam à seguinte pergunta: O que você achou da experiência de jogar o videogame ativo no hospital?. Ao analisar os discursos observou-se que o videogame ativo foi bastante aceito entre os pacientes que participaram do estudo, sendo apontado como capaz de gerar sentimentos positivos como alegria e felicidade descritas pelos pacientes 2 e 13: [...] Eu diria só alegria e felicidade mesmo! Só alegria e felicidade! (P. 2 - 14 anos), [...] “Ele traz muita alegria! .. Gostei!” (P. 13 - 11 anos); além da diversão como relata o paciente 5: [...] “Diferente, divertido!” (P. 5 - 12 anos). A vivência de sentimentos como os acima descritos se tornam valiosos diante de uma situação difícil repleta de medo, dor e angústia uma vez que ao vivenciar emoções positivas como a felicidade nos tornamos capazes de enfrentar com mais facilidade as mais diversas situações, incluindo as mais difíceis como o enfrentamento de um período de hospitalização para tratamento de um câncer. Para Oatley e Jenkins, (2002, p. 308 - 309):[...] “A felicidade estimula as pessoas a tentarem alcançar objetivos mais elevados, bem como a continuar o que estão a fazer e a resistir a mudança para outro estado. Quando estamos felizes somos igualmente mais úteis e cooperativos. Algumas atividades são estabelecidas meramente para gozar - os jogos, as férias, a leitura de romances, as conversas. Não se trata de que durante tais estejam ausentes; antes envolvemo-

nos de forma feliz no que estamos a fazer, sem distrações, e somos capazes de lidar facilmente com o que acontece à medida que ocorre”. A maioria dos discursos dos pacientes (93%) apontam que os jogos de videogame ativo ajudam a ocupar o tempo ocioso, oriundo da internação, de maneira ativa, divertida e alegre, como pode ser observado nos relatos: [...] “Eu me diverti, porque aqui no hospital num tem quase nada!” (risos) (P.4 - 13 anos) e [...] “Achei ‘Mara’! (Risos) Por mim poderia ter sempre! É muito massa!” (P. 7- 14 anos). O videogame ativo foi apontado como capaz de fazer, por alguns instantes, o paciente esquecer que está no hospital, como descreve a paciente 8 [...] “Eu esqueci que eu tava no hospital! Deveria ter todos os dias!” (P. 8 - 17 anos). Podemos justificar tal fato por meio das características apontadas por Huizinga (2014), que dizem respeito ao jogo como um detentor do poder de proporcionar uma realidade diferente da vida cotidiana e que absorve o jogador para a realidade do jogo. Este poder de absorção pôde ser descrito por Gomes-da-Silva (2011 p. 303):[...] “No jogo o jogador move-se e é movido por motivos que ignora. Os jogadores encontram-se abstraídos, nada lhes chama a atenção. Toda a energia está concentrada no jogo. É o momento em que o mundo do jogo engoliu o mundo da vida rotineira”. Nesse sentido, passamos a considerar o jogo do videogame ativo um importante aliado para a Educação Física na promoção de jogos e brincadeiras fisicamente ativos, a fim de auxiliar no enfrentamento do período de hospitalização para tratamento do câncer infantojuvenil, pois gera diversão e alegria, proporcionando “a mudança de realidade através da absorção do jogador para o ambiente do jogo” (HUIZINGA, 2014), além de proporcionar também um rompimento com a passividade, com a falta de interação e a contenção física dos usuários infantojuvenis.

CONCLUSÃO

Os resultados aqui encontrados apontaram uma boa aceitação do videogame ativo no ambiente hospitalar por parte de crianças e adolescentes. Para os pacientes da enfermaria, o videogame ativo surgiu como uma oportunidade vivenciar sentimentos de diversão e alegria, uma oportunidade de fuga do ambiente hospitalar, sem que fosse necessário sair do hospital. Essa fuga se dava através da ‘absorção’ deste paciente para dentro da realidade do jogo, estimulando sentimentos positivos como a alegria e a diversão em meio a uma situação em que predominam a dor, o sofrimento físico e o medo da morte. Dessa forma, se considerarmos a saúde como: “ter meios para traçar um caminho pessoal e original em direção ao bem-estar físico, psíquico e social” (DEJOURS, 1986) os achados sugerem o jogo do videogame ativo como uma possível estratégia que pode ser utilizada pelo profissional de Educação Física na busca da saúde dessa população.

REFERÊNCIAS

1. DEJOURS, C. Palestra conferida na Federação dos Trabalhadores da Metalurgia, da Confederação Geral dos Trabalhadores (CGT). Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 14, n. 54, 1986.

2. FINCO, M. D.; FRAGA, A. B. Corpo joystick: cinema, videogames e estilo de vida ativo. *Licere*, Belo Horizonte, v.16, n.3, set. 2013.
3. GOMES-DA-SILVA, P. N. O jogo da cultura e a cultura do jogo: por uma semiótica da corporeidade. João Pessoa: Editora Universitária, 2011.
4. GÖTTE, M.; TARAKS, S.; BOOS, J. Sports in Pediatric Oncology: the Role(s) of Physical Activity for Children With Cancer. *Journal Pediatric Hematol Oncology*, v. 36, n. 2, March, 2014.
5. HOSTER, T. P. C. C. P.; MOTTA, A. B.; ENUMO, S. R. F. Coping da hospitalização em crianças com câncer: a importância da classe hospitalar. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v.32, n.4, p. 627-639, 2015.
6. HUIZINGA, J. *Homo Ludens*. 8ª edição, Editora Perspectiva, 2014
- LIMA, P. A. L.; GOMES, D. *Jogos que Auxiliam no Tratamento de Enfermidades: Serious Games*. Revista OPARA, 2014.
7. LOPES, L. F.; CAMARGO, B.; BIANCHI, A. Os efeitos tardios do tratamento do câncer infantil. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v.46, n. 3, p. 277-284. 2000.
8. OATLEY, K.; JENKINS, J. M. *Compreender as emoções*. Lisboa: Instituto Piaget, 2002.
9. PIETERS, R.; CARROLL, W. L. Biology and treatment of acute lymphoblastic leukemia. *Pediatric Clinics of North America*, n. 55, p.1-20, 2008.
10. PRIMACK, B. A. et al. Role of Video Games in Improving Health-Related Outcomes: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*.; v. 42, n. 6, p. 630-638, June 2012.
11. WEI PENG; CROUSE, J. C.; JIH-HSUAN L. Using Active Video Games for Physical Activity Promotion: A Systematic Review of the Current State of Research. *Health Education & Behavior*, July 2012.
12. WINTER, C. et al. Level of Activity in Children Undergoing Cancer Treatment. *Pediatric Blood & Cancer*, n. 53, p. 438 - 443, 2009.
13. WHITAKER, M. C. O. et al. A vida após o câncer infantojuvenil: experiências dos sobreviventes. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 66, n. 6, p. 873-878, 2013.

Palavras-chave

Videogame Ativo; Câncer Infantojuvenil; Hospitalização

Apoio

Auxílio de bolsa de mestrado: Fundação de Amparo à Ciência e Tecnologia de Pernambuco (FACEPE) Patrocínio do material do projeto: FIAT ITALIANA.

Resumo expandido - Revisão de Literatura

Programa de promoção de atividade física no SUS: barreiras e facilitadores organizacionais do alcance

Borges, R. A.¹; Almeida, F. A.²; Schwingel, A.³; Chodzko-Zajko, W.³; Benedetti, T. R. B.³

¹Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC; ²Virginia Polytechnic Institute, VPI; ³University of Illinois at Urbana-Champaign, UIUC.

INTRODUÇÃO

O perfil de inatividade física da população é uma preocupação de saúde pública, sendo os programas de promoção de atividade física desenvolvidos no Sistema Único de Saúde (SUS) uma alternativa para mudança deste cenário. Entretanto ainda é limitada a literatura sobre a avaliação do alcance populacional destes programas.

OBJETIVO GERAL

Analisar os fatores organizacionais influenciadores do alcance do “VAMOS”, um programa de mudança de comportamento e promoção de atividade física oferecido no SUS.

MATERIAS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se por ser de natureza analítica, de caráter exploratório e corte longitudinal, realizado em 2012 no município de Florianópolis/SC. Os dados emergiram a partir do uso combinado das seguintes técnicas: entrevistas individuais (n=14) e grupos focais (n=5), sendo realizadas com coordenadores de programas desenvolvidos na rede de Atenção Básica de Saúde, profissionais de Educação Física do Núcleo de Apoio a Saúde da Família e profissionais dos centros de

saúde (CS). As análises quanti-qualitativas dos dados foram realizadas respectivamente pelos *softwares* SPSS® versão 15.0 e ATLAS-TI®, versão 5.0.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Quando analisadas as barreiras para o alcance, se sobressaiu à falta de apoio da Equipe de Saúde da Família (ESF) e o fator mais reportado para potencializar este alcance foi a ESF recomendar este programa.

DISCUSSÃO

Diante da escassez de literatura que avalia os programas para além da dimensão da efetividade esse estudo detalhou uma das dimensões consideradas tão importantes quanto esta. Estudos também vêm reportando que o interesse das organizações para o desenvolvimento de programas influencia substancialmente no alcance populacional destes.

Conclusão

Conclui-se que o envolvimento e o interesse de toda ESF é crucial para implantação e desenvolvimento de programas de promoção da atividade física no SUS.

Palavras-chave

Atividade motora.

Apoio

Instituto Lemann (Estados Unidos-University of Illinois at Urbana-Champaign) e Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

Resumo expandido

Avaliação dos efeitos do aconselhamento no comportamento sedentário de adultos com espondilite anquilosante: um estudo randomizado

Holanda, A.S.S.¹; Veras, A.C.C.²; Souza, C.A.M.³; Oliveira, B.F.A.³; Costa, A.S.⁴ Marques, C.D.L.⁴

¹Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco (PPGCS-UFPE); ²Programa de Pós-Graduação em Bioquímica e Fisiologia da Universidade Federal de Pernambuco (PPGBF-UFPE); ³Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (DEF-UFPE); ⁴Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (PPGEF-UFPE).

INTRODUÇÃO

O presente projeto pretende analisar os efeitos da intervenção por aconselhamento na mudança de comportamento sedentário (CS) em adultos com espondilite anquilosante (EA). O CS envolvendo a EA é um objeto emergente de pesquisas internacionais, mas baixa produção nacional, com inúmeras lacunas ainda sem investigação. As revisões sistemáticas publicadas mostram uma tendência de estudos do tipo transversais ou prospectivos, com poucos estudos do tipo ensaio clínico, com uma intervenção eficaz para adoção de estilo de vida ativo e viável do ponto de vista de aplicabilidade. Diante do exposto, se faz necessário o desenvolvimento de pesquisas que possam responder a relação de causa e efeito entre o aconselhamento e melhora do CS na saúde, atividade clínica da doença e qualidade de vida do adulto com EA.

OBJETIVO GERAL

Avaliar os efeitos da intervenção por aconselhamento na mudança de comportamento sedentário (CS) de adultos com espondilite anquilosante (EA).

MATERIAS E MÉTODOS

Desenho do estudo: Trata-se de um estudo do tipo ensaio clínico, controlado, aleatorizado, cego para os avaliadores, cuja intervenção será terapêutica não farmacológica, realizado através das práticas de aconselhamento e exercício físico. O estudo seguirá as diretrizes do CONSORT para ensaios clínicos randomizados controlados não farmacológicos. Critérios de elegibilidade: Critérios de inclusão: Ter diagnóstico de EA, de acordo com os critérios de Nova Iorque; Possuir Idade entre 18 e 59 anos; Ser do sexo masculino. Critérios de exclusão: Pacientes em uso de medicações que alterem o metabolismo ósseo, como denosumabe, teriparatide, ranelato de estrôncio; Pacientes com história de fratura óssea nos últimos 6 meses; Portadores de doenças ósseas metabólicas e/ou doenças que alterem o metabolismo ósseo, incluindo hiperparatiroi-

dismo, insuficiência renal crônica, acidose metabólica e alteração dos níveis sérios de cálcio, fósforo e magnésio; Paciente que apresentem doenças crônicas descompensadas e negativa médica para prática de atividade física (AF). Alocação: A amostra será aleatoriamente dividida em três grupos, denominados de G1 e G2 para os grupos de intervenção e GC para o grupo controle. Para alocação será realizada a técnica de randomização em blocos, a amostra será dividida em 3 blocos de 27 pacientes, totalizando 81 pacientes. Variáveis: Desfecho primário: Comportamento sedentário. Desfechos secundários: Mudança de comportamento; Atividade da EA; Capacidade funcional da EA; Mobilidade da coluna da EA; qualidade de vida; indicadores antropométricos. E as variáveis preditoras os dados socioeconômicos. Instrumentos: Avaliação do nível de atividade física, sedentarismo e comportamento: O questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e o instrumento de estágios de mudança de comportamento (EMC). Avaliação clínica da EA: Se dará por meio de ficha clínica; do Índice de Atividade de Bath para EA (BASDAI), o Índice Funcional de Bath para EA (BASFI) e por fim o Índice de Metrologia de Bath para EA (BASMI). Avaliação da qualidade de vida: Utilizará o questionário de qualidade de vida para EA (ASQoL). Avaliação da composição corporal: medidas antropométricas do percentual de gordura, massa magra e densidade mineral óssea do fêmur, através do equipamento DXA. Procedimentos/Intervenção: Os pacientes serão selecionados e convidados a participar do estudo a partir do dia de sua consulta de rotina no ambulatório de reumatologia do HC-UFPE. Serão submetidos inicialmente a uma entrevista quando será preenchida a ficha clínica e aplicação dos instrumentos para avaliar os desfechos de interesse do estudo. Em seguida serão divididos em três grupos (G1, G2 e GC) de forma aleatória. Os voluntários do GC não participarão das intervenções, para fins de comparação, sendo ofertado apenas o tratamento clínico padrão para EA. Os pacientes alocados no G1, irão receber apenas a intervenção por aconselhamento, realizadas em 10 sessões de aconselhamen-

to, com orientação para mudança de CS e incentivo a prática de AF. Os pacientes do G2 irão receber aconselhamento mais exercício físico, sendo 10 sessões de aconselhamento e exercícios físicos 2 vezes por semana, durante 10 semanas. Na última semana do terceiro mês, serão reaplicados os instrumentos para segunda coleta de dados. A última etapa consistirá após 3 meses do final do período de intervenção, no sexto mês da pesquisa, em uma reaplicação dos instrumentos, para análise da eficácia da intervenção. Análise de dados: A tabulação e as análises serão realizadas no programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 19.0 para Windows. O tamanho da amostra foi calculada no programa Gpower 3.1, considerando erro beta de 20%, erro alfa de 0,05 e efeito de 0,20. Será usado intervalo de confiança de 95%. Os testes estatísticos propostos são: ANOVA ou Kruskal Wallis. A definição se dará após a análise da distribuição normal e homogeneidade de variância. Considerações éticas: A pesquisa foi submetida e aceita sob o número de CAAE 54446616.1.0000.5208 ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Pernambuco a fim de respeitar as exigências da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes da pesquisa assinarão um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

A palavra sedentário vem do latim sedere, que significa “sentar” que deu origem a sedentarius que se refere a “trabalhar sentado, imóvel” (FARIA, 2003). Neste sentido CS é definido como exposição a atividades com baixo dispêndio energético, com até 1,5 equivalentes metabólicos, incluindo sentar-se no ambiente doméstico, laboral, de transporte e tempo de lazer (OWEN et al., 2010; PATE; ONEILL; LOBELO, 2008). As doenças reumatológicas crônicas apresentam grande potencial de induzir um processo de limitação física, incapacidade e diminuição da qualidade de vida (MACHADO et al., 2004; SINGH et al., 2009), resultante do quadro clínico e do tempo de evolução da doença. Apesar das campanhas de promoção de saúde pública, a consciência sobre as orientações para a prática da AF é baixa entre os pacientes com doenças reumáticas (ODWYER; OSHEA; WILSON, 2014). A EA é uma doença reumática inflamatória crônica que afeta principalmente o esqueleto axial e é considerada o protótipo das espondiloartrites. Clinicamente é caracterizada por comprometimento axial, artrite periférica e

entesite, podendo levar a rigidez, limitações da mobilidade da coluna (SIEPER et al., 2006). Tendo em vista que não existe tratamento para melhora definitiva da EA e as principais intervenções são a educação e conscientização do paciente para a realização de exercícios físicos, para que assim possam preservar sua funcionalidade postural e seus movimentos (TURETS-CHEK, 2000), são necessárias estratégias e a exploração de comportamentos que possam aumentar a participação destes pacientes na prática de AF (ODWYER et al., 2015).

DISCUSSÃO

Espera-se que os pacientes com EA participantes da pesquisa, minimizar o CS, reduzindo o período de tempo sentando. Possam aumentar os níveis de prática de AF. Melhorem o quadro clínico da doença, com a redução da atividade inflamatória da doença. Obtenham um aumento na qualidade de vida e uma mudança no comportamento referente AF. Além disso, caso os resultados esperados venham a ser encontrados, que esta intervenção possa servir de base para aplicação em outras populações clínicas. E que possa haver uma contribuição científica na produção de conhecimento frente ao objeto de estudo.

REFERÊNCIAS

1. FARIA, ERNESTO. Dicionário Latino-Português. Ed. Garnier. Brasil. 2003. MACHADO, G. P. D. M. et al. Projeto Bambuí: prevalência de sintomas articulares crônicos em idosos. Revista da Associação Médica Brasileira, São Paulo, v. 50, n. 4, p. 367-372, 2004.
2. ODWYER, T.; OSHEA, F.; WILSON, F. Exercise therapy for spondyloarthritis: a systematic review. Rheumatology International, v. 34, n. 7, p. 887-902, 2014.
3. ODWYER T, RAFFERTY T, OSHEA F, GISSANE C, WILSON F. Physical activity guidelines: is the message getting through to adults with rheumatic conditions? Rheumatology (Oxford) 53(10):1812-1817, 2015.
4. OWEN, N. et al. Sedentary behavior: emerging evidence for a new health risk. Mayo Clinic proceedings, v. 85, n. 12, p. 1138-41, 2010.
5. PATE, R. R.; ONEILL, J. R.; LOBELO, F. The evolving definition of sedentary. Exercise and sport sciences reviews, v. 36, n. 4, p. 173-178, 2008.
6. SIEPER, J. et al. Concepts and epidemiology of spondyloarthritis. Best Practice and Research: Clinical Rheumatology, v. 20, n. 3, p. 401-417, 2006.

Palavras-chave

Ensaio clínico.

Resumo expandido

Efeitos da terapia por exposição à realidade virtual sobre o equilíbrio postural e marcha de idosos institucionalizados

Siqueira, A. S¹; Silva, G.W¹; Freire, J.J.O¹; Bezerra, P.B¹; Pereira, L.G.S¹; Arruda, R.S¹

¹Grupo de Pesquisa em Fisioterapia Aplicada ao Equilíbrio Postural e Qualidade de Vida.

INTRODUÇÃO

O crescimento da população idosa antes tido apenas como expectativa em projeções de dados demográficos, hoje passa a ser uma realidade no Brasil e no mundo (MACIEL E GUERRA, 2005). Uma das principais alterações que podem comprometer a independência de indivíduos mais velhos é caracterizada pelo declínio do sistema neuromuscular, onde a perda de massa muscular, a diminuição da flexibilidade e da força, podem afetar diretamente o gerenciamento do controle do equilíbrio postural estático e dinâmico. Conhecendo as evidências do exercício físico sobre as fragilidades da população idosa, a fisioterapia tem papel fundamental na criação de programas de exercícios terapêuticos, já que esse tipo de intervenção possui um grande potencial para melhora de funções físicas e comportamentais. A institucionalização de um idoso é um processo que pode predispor a diminuição das capacidades físicas. Os idosos institucionalizados apresentam menores níveis de força muscular, equilíbrio corporal comprometido, flexibilidade e resistência física diminuídas quando comparados a idosos não institucionalizados (AREANTES et al, 2009; GUIMARÃES et al, 2004).

OBJETIVO GERAL

Verificar os efeitos da terapia de exposição à realidade virtual sobre o equilíbrio postural e a marcha de idosos institucionalizados.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um ensaio clínico quasi-experimental. A amostra será dada por indivíduos idosos de duas instituições de longa permanência que se encaixarem nos critérios de inclusão. Para participar do estudo os indivíduos devem ter: (a) idade igual ou superior a 60 anos, (b) ser residente de uma instituição de longa permanência há no mínimo 6 meses, (c) apresentar capacidade de se manter de pé sem auxílio, (d) não apresentar doença crônica descompensada (e) não apresentar déficit cognitivo severo ou demência (f) apresentar visão normal ou corrigida e concordar em (g) assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Serão excluídos indivíduos com (a) peso

acima de 150 kg e que tenham sido (b) submetidos à intervenção cirúrgica há menos de seis meses. O estudo será realizado através de 3 etapas. Na etapa 1 acontecerá a coleta de dados pessoais e avaliação das habilidades motoras através da Escala de Equilíbrio de Berg, do Dynamic Gait Index e do Time Up and Go. A intervenção, etapa 2, recrutará os indivíduos que obedeceram aos critérios de inclusão para receber sessões de terapia de exposição à realidade virtual (TERV) baseada em *exergames* de 30 minutos, três dias por semana, durante oito semanas. Na etapa 3 acontecerá a reavaliação das habilidades motoras repetidas pelo processo realizado na etapa 1. Um nível de $p < 0,05$ será adotado para indicar o significado estatístico em todos os cálculos.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Conhecendo as evidências do exercício físico sobre as fragilidades da população idosa, a fisioterapia tem papel fundamental na criação de programas de exercícios terapêuticos, já que esse tipo de intervenção possui um grande potencial para melhora de funções físicas e comportamentais. Esforços para melhoria desses programas terapêuticos são necessários para aumentar a adesão e conseqüentemente o impacto na qualidade de vida desses indivíduos. Nesse sentido, a terapia por exposição à realidade virtual (TERV), é resultado de uma tendência mundial de modernização dentro das áreas da saúde, e acompanhando essa tendência, a TERV vem sendo aplicado como uma ferramenta de intervenção na fisioterapia. (ADAMOVIČH et al, 2009). A TERV, através de *exergames*, combina movimentação física, *feedback* imediato e diversão. Esse método apresenta potencial para promover melhorias nas habilidades motoras, sensoriais e proprioceptivas. (SPOSITO et al, 2013) Logo, a realização dessa pesquisa justifica-se pela necessidade de uma intervenção clínica modernizada que vise à melhoria do equilíbrio corporal e a marcha de idosos institucionalizados, já que essas duas habilidades correspondem diretamente ao nível de independência desses indivíduos durante a realização de tarefas de vida diária, que naturalmente estão deterioradas com o envelhecimento.

DISCUSSÃO

Firmar a TERV como abordagem fisioterapêutica segura e eficaz, uma vez que esse tipo de intervenção encoraja a participação ativa do paciente e propicia um ambiente motivador para a aprendizagem. Além da possibilidade de um *feedback* imediato para o paciente e terapeuta, uma resposta que é muito importante na reabilitação, e é promovido pela realidade virtual, a TERV pode proporcionar oportunidade de vivência em diversas situações já não mais realizadas ou feitas de forma pouco eficaz.

Palavras-chave

Assistência à Saúde do Idoso.

REFERÊNCIAS

1. Adamovich, S.V. et al. Sensorimotor training in Virtual Reality: a review. *Neurorehabilitation*, v.25, n.1, p.29-44, 2009
2. Arantes, P.M.M. et al. Atuação da fisioterapia na síndrome de fragilidade: revisão sistemática. *Rev. bras. fisioter.*, São Carlos, v.13, n.5, p.365-75, 2009.
3. Guimarães LHCT, et al. Comparação da propensão de quedas entre idosos que praticam atividade física e idosos sedentários. *Rev de Neuroc*; v.2, n.12, p.68-72, 2004.
4. Maciel, A.C.C.; Guerra, R.O. Prevalência e fatores associados ao déficit de equilíbrio em idosos. *R bras Ci e Mov*, v.3, n.1, p.37-44, 2005.
5. Sposito, L.A.C. et al. Experiência de treinamento com Nintendo Wii sobre a funcionalidade, equilíbrio e qualidade de vida de idosos. *Motriz: rev. educ. fis.*, Rio Claro, v. 19, n. 2, p.532-540, 2013.

Resumo expandido

Avaliação da qualidade dos serviços prestados pelo Sistema Único de Saúde (SUS) na cidade de Santa Cruz do Capibaribe-PE

BRITO, L.F.A.¹; SILVA, J.S.¹; LIMA, S.S.¹; SANTOS, P.A.L.¹; MARTOS, N.A.¹; PEREIRA, D.D.²

¹Aluno de graduação em Fisioterapia da Faculdade Maurício de Nassau; ²Docente da Faculdade Maurício de Nassau.

INTRODUÇÃO

O projeto da Reforma Sanitária Brasileira (RSB), ao postular a garantia do direito à saúde como componente da cidadania, indicava um conjunto de mudanças no Estado, na sociedade e na cultura, visando a melhoria da situação de saúde e das condições de vida da população. Como parte dessa totalidade de mudanças, defendia o princípio de que a saúde era um direito de todos e um dever do Estado, propondo a instalação de um Sistema Único de Saúde (SUS) com responsabilidades estabelecidas para as três esferas de governo (PAIM e TEIXEIRA, 2007). A criação do SUS pode ser considerada uma “carta fundadora” de uma nova ordem social no âmbito da saúde, baseada nos princípios da universalidade e igualdade, e organizado sob as diretrizes da descentralização, atendimento integral e participação da comunidade (MENICUCCI, 2009). O uso dos serviços de saúde pode impactar positivamente a saúde das populações, prevenindo a ocorrência e, mesmo, erradicando algumas doenças; reduzindo a mortalidade por causas específicas e aumentando as taxas de sobrevivência. Além disso, os serviços de saúde devem desempenhar um papel relevante no aumento do conforto e na diminuição do sofrimento, em particular da dor, entre os pacientes (BROOK e MCGLYNN, 1991). Por outro lado, a utilização de serviços de saúde também pode ter impacto negativo sobre esta, devido à baixa qualidade dos cuidados prestados, prestação de serviços desnecessários e uso de procedimentos ineficazes e/ou potencialmente perigosos (TRAVASSOS, 1997).

OBJETIVO GERAL

Tendo em vista o exposto, o objetivo desse trabalho foi avaliar a qualidade dos serviços prestados pelo SUS na cidade de Santa Cruz do Capibaribe-PE, sob as perspectivas de usuários do sistema de saúde.

MATERIAS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa de campo na Unidade Básica de Saúde do Bairro São Cristóvão, situado no município de Santa Cruz do Capibaribe - Pernambuco -, como forma de complementar as informações obtidas na revisão bibliográfica. Para

tanto, foram entrevistados usuários do SUS, com o objetivo discutir e esclarecer aspectos relacionados com a literatura e identificar novos fatos que complementam o estudo. Como forma de coletar esses dados, foi realizado um questionário contendo 15 perguntas objetivas. Este foi aplicado com 15 usuários dos serviços de saúde, escolhidos de forma aleatória, onde estes poderiam responder sim ou não. Ao fim da realização da pesquisa, os dados foram coletados, analisados, interpretados e transcritos nos resultados.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Pôde-se observar que 53,3% dos usuários tem conhecimento sobre os seus direitos e deveres para promoção da saúde, assim como também a maior parte da população (73,3%) está ciente sobre os benefícios oferecidos pelo SUS. Entretanto 66,6% das pessoas entrevistadas desconhecem os tipos de atendimento disponíveis e 93,3 % relataram que os deveres do SUS não são cumpridos de acordo com a proposta do governo e que não possuem conhecimento a cerca da organização do sistema de saúde no Município. Quando a pergunta foi sobre o Pacto pela Vida, 93,3% disseram desconhecer o programa. Ao fim da pesquisa, 100% dos entrevistados relataram que o SUS necessita de melhorias para o seu correto funcionamento. Nossos achados corroboram com literaturas em que apontam a insatisfação com os serviços de saúde oferecidos. Em pesquisa realizada por Baches et al. (2009), embora os participantes fossem oriundos de vários bairros e de cidades diferentes, as queixas e problemas apresentados eram muito similares. As categorias de análise que se destacaram nos provocam como pesquisadoras e co-participantes a buscar e exigir ações concretas dos gestores, políticos e profissionais da saúde envolvidos com a atenção oferecida. Assim como observado nas respostas obtidas por nossa pesquisa a cerca da desorganização, essa foi também uma queixa que se tornou unânime na pesquisa realizada por Baches et al. (2009), onde os participantes consideraram um desrespeito o vácuo de informações e desinformações sobre onde ir, que papéis levar, para quem, quanto tempo de espera, o porquê da demora para exames e consultas especializadas. A boa organização dos serviços de saúde contribui à melhora

da atenção com impactos positivos na saúde da população e à eficiência do Sistema (MARCINKO et al., 2003; STARFIELD e SHI, 2002). Destaca-se o seguinte enunciado: todo cidadão tem direito ao acesso ordenado e organizado aos sistemas de saúde, isto é, acesso às ações e aos serviços de promoção, proteção e recuperação da saúde promovidos pelo Sistema Único de Saúde. No detalhamento desse princípio, consta que, quando houver limitação circunstancial na capacidade de atendimento do serviço de saúde, fica sob responsabilidade do gestor local a pronta resolução das condições para o acolhimento e devido encaminhamento do usuário do SUS, devendo ser prestadas informações claras ao usuário sobre os critérios de priorização do acesso na localidade por ora indisponível. A prioridade deve ser baseada em critérios de vulnerabilidade clínica e social, sem qualquer tipo de discriminação ou privilégio (BRASIL, 2006).

DISCUSSÃO

Os inquéritos de saúde permitem avaliar com clareza o padrão de utilização dos serviços de saúde, identificando, também, as dificuldades de acesso aos mesmos. A análise das informações geradas através destes inquéritos não só permite uma “linha de base” para planejamento de saúde e avaliação posterior, como também é um elemento importante de avaliação dos serviços existentes, na medida em que descreve elementos essenciais a esta análise. Passados vinte e oito (28) anos de criação do SUS, o que se percebe é uma participação popular pouco efetiva e

muitas fragilidades nos mecanismos de controle social, tais como a falta de informação quanto aos princípios e legislação do SUS relativos aos cidadãos de forma geral e pouca influência sobre a atuação das unidades básicas de saúde.

REFERÊNCIAS

1. BACKES, D. S. et al . O que os usuários pensam e falam do Sistema Único de Saúde? Uma análise dos significados à luz da carta dos direitos dos usuários. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 903-910, 2009.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Carta dos direitos dos usuários da saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
3. BROOK, R.; MCGLYNN, E., 1991. Maintaining quality of care. In: *Health Services Research: Key to Health Policy*. (E. Ginzberg, org.), p. 284-314, Massachusetts: Harvard University Press.
4. MACINKO, J.; STARFIELD, B.; SHI, L. The Contribution of Primary Care Systems to Health Outcomes within Organization for Economic Cooperation and Development (OECD) Countries, 1970-1998. *HSR: Health Services Research*, v. 38, n. 3, p. 831-865, 2003.
5. MENICUCCI, T. M. G. O Sistema Único de Saúde, 20 anos: balanço e perspectivas. *Cad. Saúde Pública*, p. 25, v. 7, p.1620-1625, 2009.
6. PAIM, J. S.; TEIXEIRA, C. F. Configuração institucional e gestão do Sistema Único de Saúde: problemas e desafios. *Ciência e Saúde Coletiva*, v. 12, p. 1819-1929, 1007.
7. STARFIELD, B.; SHI, L. Policy Relevant Determinants of Health: An International Perspective. *Health Policy*, v. 60, p. 201-218, 2002. TRAVASSOS, C. Equidade e o Sistema Único de Saúde: uma contribuição para debate. *Cad. Saúde Pública*, v.13, n. 2, 1997.

Palavras-chave

Qualidade.

Resumo expandido

A percepção de médicos e enfermeiros da ESF sob a atuação do profissional de educação física do NASF na ABS

COIMBRA, Aristides de Almeida¹ FALCÃO, Isabela Moura¹

¹ ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas.

INTRODUÇÃO

Ministério da Saúde criou em 2008 o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), no qual possui importante papel para ampliar a abrangência e a diversidade das ações da Atenção Primária à Saúde (APS), assim como sua resolubilidade, uma vez que promove a criação de espaços para a produção de novos saberes e ampliação da clínica, com a inserção de novas categorias profissionais. A equipe que constitui o NASF atua interdisciplinarmente apoiando as Equipes de Saúde da Família (ESFs) em suas ações individuais e na comunidade. Entre os profissionais do NASF encontra-se o Educador Físico, que possui importante papel na promoção de saúde e qualidade de vida da população.

OBJETIVO GERAL

Analisar a percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família (ESF) sob a atuação do profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde.

MATERIAS E MÉTODOS

Pesquisa de natureza quantitativa, de conotação exploratória e descritiva. A coleta de dados foi realizada através de uma entrevista semiestruturada, sendo a mesma feita nas UBS de União dos Palmares-AL e teve duração de duas semanas. A amostra foi composta por 12 profissionais de nível superior, onde 6 são médicos (3 homens e 3 mulheres) e 6 enfermeiros (6 Mulheres). Será utilizada a análise de conteúdos por categorias para análise dos resultados. Buscando realizar a integração entre o conhecimento, a partir da revisão de literatura, e os dados coletados das entrevistas semiestruturada, as análises e discussão dos sujeitos vai considerar os seguintes temas: 1 - Conhecimento da existência do profissional de educação física na unidade básica de saúde, 2 - O papel do profissional de educação física do NASF na atenção básica. 3 - Importância do profissional de educação física na equipe saúde da família.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

A ESF é composta por diversos profissionais o que lhes caracte-

teriza como sendo uma equipe multiprofissional, entre eles o médico, o enfermeiro, auxiliares de enfermagem e agentes comunitários de saúde (BRASIL 2010). Contudo apenas com as ESF atuando na promoção da saúde da população não estava sendo suficiente para suprir as necessidades da população, e o Ministério da Saúde (MS), percebendo isso criou em 2008 os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF) através da Portaria G.M nº 154/2008. Voltado ao apoio ao cumprimento dos objetivos preconizados pelo SUS e ESF por meio de uma equipe multiprofissional, que inclui médico acupunturista, assistente social, profissional de educação física (PEF), farmacêutico, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, médico ginecologista, médico homeopata, nutricionista, médico pediatra, psicólogo, médico psiquiatra e terapeuta ocupacional (BRASIL, 2008). Em 2011 foram acrescentados, a essa equipe, médico geriatra, médico internista (clínica médica), médico do trabalho, médico veterinário, profissional com formação em arte e educação e profissional de saúde sanitária. Essa equipe visa oferecer suporte à promoção, manutenção e reabilitação dos usuários (GOMES, 2008). Uma vez que o NASF é composto por profissionais de diferentes áreas do conhecimento que atuam em parceria com os profissionais da ESF, o MS ampliou a abrangência e ações de Atenção Básica, a resolubilidade, a territorialização, a regionalização, compartilhando as práticas em saúde, considerando a legislação federal e as políticas públicas relativas à saúde, dentre as quais a Política Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2009). As práticas corporais e a atividade física (PCAF) constituem um dos sete eixos temáticos de atuação da PNPS, enfatizando o enfrentamento da prevalência crescente das doenças do aparelho circulatório como principal causa da morbidade e mortalidade no país e são definidas pelo MS como qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética que produza gasto energético acima do normal, sendo, a atividade física, principalmente na saúde, costumeiramente difundida e compreendida como sinônimo de movimento (BRASIL, 2009). A atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativo, são imprescindíveis para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida do indi-

viduo, já que a atividade física regular favorece e contribui na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, sobretudo às doenças cardiovasculares e o câncer. Além de propiciar uma melhoria da mobilidade e da capacidade funcional durante o processo de envelhecimento (MATSUDO 2006).

DISCUSSÃO

O referente estudo possui relevante papel na área da educação física uma vez que os profissionais dessa área foram inseridos no serviço de Atenção Básica através da criação e implantação do Núcleo de apoio da Família (NASF). O Profissional de Educação Física tem papel fundamental na Saúde Pública desenvolvendo ações de prevenção, promoção e recuperação da saúde. Para a comunidade acadêmica será de grande valia, uma vez que identificar a percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia de Saúde da Família (ESF) sob a atuação do profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde, possibilitará uma reflexão de como o mesmo é visto por outros profissionais da saúde, o que permite uma melhoria e crescimento da sua ação e conduta profissional, e com isso, a sociedade será beneficiada, uma vez que fique evidenciada a importância da

Palavras-chave

Atuação; Profissional de Educação Física; NASF.

atuação do profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde.

REFERÊNCIAS

1. BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Brasília; 2009.
2. BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. 3.ed. Brasília; 2010.
3. GOMES MDA, DUARTE MDFDS. Efetividade de uma Intervenção de Atividade Física em Adultos Atendidos pela Estratégia de Saúde da Família: Programa Ação e Saúde Floripa - Brasil. *Rev Bras Ativ Fis Saúde* 2008; 13: 44-56.
4. MATSUDO SM. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. *Rev Bras Educ Fis Esp*. 2006; 20(5):135-7.
5. MANZINI, E J. Entrevista semiestruturada, análise de objetivos e de roteiros. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE PESQUISA E ESTUDOS QUALITATIVOS, 2, 2004, Bauru. A pesquisa qualitativa em debate. Anais. Bauru. USC. 2004. CD-ROOM. ISBN 85-98623-01-6. 10p. Disponível em: http://www.marilia.unesp.br/Home/Instituicao/Docentes/EduardoManzini/Manzini_2004_entrevista_semi-estruturada.pdf. Acesso em: 25 de março de 2016.

Resumo expandido

Aspectos motivacionais na adesão de mulheres praticantes de corridas de rua em maceió/AL

Albuquerque, Flavia Lijane Rocha Azevedo¹; Lima, Joyce Alessandra da Silva¹; Silva, Greice Kelly de Lima¹; Xavier, Mauricélia da Silva¹ Falcão, Isabela Moura¹

¹ ESTÁCIO/FAL - Faculdade de Alagoas.

INTRODUÇÃO

Percebe-se um grande aumento de mulheres nas corridas de rua em Maceió, este trabalho vem mostrar que este aumento tem acontecido por conta de três principais fatores, são eles: melhora na qualidade de vida, fatores motivacionais e prazer em participar, e competir das provas de corridas de rua, que vem acontecendo frequentemente nos finais de semana em Maceió.

OBJETIVO GERAL

Analisar os aspectos motivacionais na adesão de mulheres praticantes de corridas de rua em Maceió/AL. Verificar se existe diferença nos fatores motivacionais de mulheres praticantes de corridas de rua pertencentes e não pertencentes a grupos de corrida de rua.

MATERIAS E MÉTODOS

A referente pesquisa é de natureza quantitativa, de conotação exploratória e descritiva, que se baseia na premissa de que as práticas podem ser melhoradas por meio da descrição objetiva dos fenômenos (THOMAS & NELSON, 2002). A coleta de dados será realizada através de uma entrevista semi-estruturada, direcionada por um roteiro previamente elaborado, composto por quatro questões abertas: 1. Motivo(s) que a levou a iniciar a prática das corridas de rua? 2. Qual ou quais as razões a fez participar, ou não, de grupos de corrida supervisionados (fechados)? 3. Qual ou quais os seus objetivos com as corridas de rua? 4. Quais mudanças foram sentidas em suas competências pessoais, assim como profissionais com a prática das corridas de rua? A amostra será composta por 40 mulheres, com idade a partir de 18 anos, praticantes de corrida de rua há pelo menos 6 meses, na qual 20 mulheres fazem parte de um grupo fechado de corredoras e 20 mulheres que não são vinculadas a grupo. Será utilizada a análise de conteúdos por categorias para analisar dos resultados.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

As corridas de rua vêm, nos últimos anos, ganhando diversos adeptos, além do grande aumento nos números de provas e

competições desta modalidade (DALLARI, 2009; OLIVEIRA, 2010; GONÇALVES, 2011). No Brasil as primeiras corridas datam do início do século XX, na qual a prova mais conhecida e prestigiada do país aconteceu pela primeira vez em 1925, a Corrida de São Silvestre, realizada na cidade de São Paulo. Em pesquisa realizada no referente ano citado acima, que naquele período a corrida de rua já era o segundo esporte mais praticado no Brasil, tanto por atletas amadores quanto por atletas profissionais (GONÇALVES 2011). A corrida de Rua no Brasil está em ascensão, e a cada dia, mais pessoa estão aderindo a esta prática, porém ainda está longe de se tornar um fenômeno como ocorre em outros países, como por exemplo, nos Estados Unidos. Há preocupação cada dia maior, referente à melhor qualidade de vida tem contribuído para o crescimento das corridas de rua em todo o mundo. Além disso, outro aspecto que pode explicar tal crescimento é a facilidade de sua prática, onde não existe necessidade de materiais esportivos complexos ou locais especializados e específicos para treinamentos. Assim essa prática vem se tornando uma das atividades mais procuradas por indivíduos que querem iniciar um programa de exercício aeróbio, seja por recomendação médica, influência de amigos ou vontade própria. Dessa forma a participação de corredores amadores tem aumentado significativamente no Brasil, nos últimos anos (PAZIN et al., 2008). A busca pela prática da corrida de rua ocorre por diversos interesses, que vão desde a promoção de saúde, a integração social, a estética, o combate ao estresse da vida moderna, busca por atividades prazerosas ou práticas competitivas (SALGADO, 2006). A motivação é resultado da interação entre fatores pessoais, relacionados à personalidade, como necessidades, interesses, expectativas e motivos; e fatores situacionais que dizem respeito ao meio ambiente, como influências sociais, tarefas atraentes, facilidades e desafios (WEINBERG E GOULD 2001). Retrata a motivação como a totalidade dos fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigidas a uma determinada meta (SAMUISKI, 2009). Quando se fala na importância da adesão e permanência de um estilo de vida mais saudável e ativo, não se pode esquecer a “peça chave” para qualquer ação humana: a motivação (ROCHA 2012). Existem

duas razões principais para a prática de atividades físicas: a) Motivação Intrínseca, que é definida como realização de uma atividade para obtenção da própria satisfação; e b) Motivação Extrínseca, definida como uma motivação em que o objetivo não é o interesse da própria pessoa e sim estimulado por forças externas (RYAN, 2000 apud GONÇALVES, 2012). Os fatores referentes à motivação pessoal para a prática esportiva são ainda: Controle do Estresse; Saúde; Sociabilidade; Competitividade; Estética e Prazer (BALBINOTTI 2004). Diante do exposto, a pergunta que norteará a pesquisa, será: O que motiva tais mulheres a participar e aderir das corridas de rua?

DISCUSSÃO

É notado que o número de adeptos da corrida praticada em ruas e avenidas está aumentando progressivamente, independentemente do objetivo adotado pelo indivíduo para realizar

esta prática: qualidade de vida ou competição. No caso dos adeptos que tem o intuito de melhorar suas condições físicas e saúde, Fredericson e Misra (2007, apud Pereira, 2010) afirmam que a procura pela corrida se dá devido à facilidade da prática e do baixo custo para o praticante. Desta forma, tal estudo irá contribuir para o fornecimento de informações, sobre o motivo pelo o qual, está acontecendo a crescente aderência de mulheres a prática da corrida de rua. De forma direta possibilita ao entrevistado conhecer mais sobre seus motivos pela busca da prática das corridas de rua e assim poderá focar mais em algum deles e indiretamente, o fato de que por meio da pesquisa, as assessorias e grupos saberão melhor quais são as reais motivações de seus clientes e assim poderão administrar e organizar melhor seus planejamentos e treinamentos.

Palavras-chave

Mulheres.

Resumo expandido

Influência de quatro dias consecutivos de jogos no desempenho do salto vertical em atletas de voleibol

Freitas Junior, C.G.¹ Paes, P.P.²

¹Sport Club do Recife/UFPE; ²UFPE.

INTRODUÇÃO

No voleibol, o salto vertical é uma ação de grande destaque, pelo fato de influenciar diretamente os fundamentos de ataque e bloqueio que são exigidos e repetidos em média de 125 a 150 vezes durante um jogo, incluindo saques e levantamentos (Iglesias, 1994; Rodacki et al. 2002). Nesse contexto, o voleibol exige de seus praticantes uma boa capacidade de suportar a realização de um elevado número de saltos sucessivos e manter a altura máxima alcançada durante toda a partida (Hespanhol et al. 2006). Porém, A repetição desta ação durante o jogo pode ocasionar a fadiga muscular, prejudicando o desempenho dos saltos e interferindo no desempenho dos voleibolistas (Hespanhol et al. 2007). Sendo assim, informações relevantes sobre questões relacionadas com a formação, tais como atributos físicos, dentre eles a capacidade saltar verticalmente e a capacidade de resistência de saltos verticais podem contribuir efetivamente no planejamento de programas de condicionamento físico de equipes de voleibol. Sabendo que no Brasil as competições de voleibol, normalmente, são realizadas em períodos curtos e com jogos em dias consecutivos (Lopes, 2003), torna-se necessário o conhecimento do desempenho da capacidade de salto vertical durante uma competição.

OBJETIVO GERAL

O objetivo desta experiência foi verificar o desempenho da capacidade de salto vertical em atletas de voleibol após cada jogo durante uma competição em quatro dias consecutivos.

MATERIAS E MÉTODOS

Participaram da experiência 8 atletas de voleibol do sexo masculino com idade de 23,62 ± 1,92, estatura de 1,91 ± 0,04 e massa corporal de 87,5 ± 8,78, pertencentes a uma equipe universitária da primeira divisão nacional. Foram incluídos na experiência os atletas da função de atacante e que tenham disputados no mínimo 15 pontos em um dos sets. Foram excluídos os atletas da função de líbero, os atletas que não participaram da disputa de pelo menos 15 pontos e os atletas que tenham se lesionado durante a partida ou durante a competição. A equipe foi monitorada durante as quatro primeiras

partidas dos Jogos Universitários Brasileiros-JUB'S que aconteceram em dias consecutivos. 5 minutos após o fim de cada partida foi realizado o teste de salto vertical, *Sargent Jump Test* (SGT), para verificar a influência do jogo no desempenho da capacidade de salto vertical dos atletas. O a aplicação do SGT seguiu os procedimentos descritos em Marins e Giannich, 1998. O sujeito mela as polpas dos dedos indicadores da mão dominante com tinta e com a outra junto ao corpo, procura-se atingir a maior marca (altura), conservando-se os calcanhares em contato com o solo. Após realizar a primeira marca, o atleta realiza o salto com contra movimento-SVCM e balanço dos braços caracterizando a segunda marca. O resultado é registrado medindo-se a distância entre a primeira e a segunda marca. Para isto, utilizou-se uma trena métrica de 10 metros com precisão em 0,1cm. Cada atleta realizou três tentativas e o melhor desempenho dentre os saltos foi usado para a comparação dos resultados que foi realizado usando as médias dos saltos dos atletas. Para este estudo utilizou-se, no entanto, o valor da segunda marca, configurando-se no alcance máximo de cada atleta. Com o objetivo de comparar as médias da altura de salto antes e após cada partida foi realizado um teste-t simples para amostras emparelhadas. O nível de significância utilizado neste estudo foi de $p < 0,05$.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

A capacidade de realizar sucessivos saltos sem redução de rendimento que é expresso pela capacidade do sistema neuromuscular em retardar a queda no desempenho (Hespanhol et al. 2007) mostra-se importante e deve ser enfatizada na nos programas de treinamento específicos para o voleibol, uma vez que seus praticantes deverão manter um bom desempenho na capacidade de salto por todo o jogo (Hespanhol et al. 2006). Os sintomas após esforço físico podem ser refletidos no desempenho de testes físicos (Rodacki et al. 2002) e sendo assim o teste de salto vertical pode ser um bom indicador do surgimento da fadiga após partida de voleibol auxiliando no conhecimento do que pode acontecer durante uma partida (Costa et al, 2001). Apesar de muitos atletas, dificilmente, conseguirem manter a altura do salto no máximo ou próximo

deste até o final do jogo de equipes de voleibol durante uma partida, sobretudo as mais longas que perduram por cinco *sets*, nas quais a solicitação de realização de saltos verticais é muito grande ((Figueira Júnior et al.,1996 apud Marques Junior, 2005), os achados desta experiência não revelou uma variação significativa nos alcances conquistados pelo atletas após os jogos como mostra a tabela 1, especialmente após ao jogo 1 que só foi decido no quinto set.

TABELA 1 – Média e desvio padrão para o SGT ao longo dos jogos consecutivos

Pré	Jogo 1	Jogo 2	Jogo 3	Jogo 4
3,17 ± 0,07	3,15 ± 0,07	3,16 ± 0,06	3,17 ± 0,07	3,16 ± 0,01

Segundo Pereira e Kokobum (2005), em esforços de natureza intermitente, como a do esporte em questão, há menores prejuízos aos componentes da produção de força e utilização de metabolismo compatível aos movimentos sem a necessidade, aparente, de maiores ajustes neuromusculares e compensação mecânica, pois os intervalos entre os *rallys*, tempo em que a bola permanece em jogo, que tem em média de 11 segundos de duração (Sheppard et al. 2007), pode contribuir para retardar o processo de depleção das reservas energéticas anaeróbias, especialmente as reservas de ATP e CP que garantem um maior rendimento em atividades de curta duração e alta intensidade (Mcardle, 2003). Sendo assim, os tempos entre os *rallys* devem ter sido satisfatório para a recuperação das reservas energéticas dos atletas nesta competição. Outro fator que poderia proporcionar diminuição no desempenho nos saltos verticais poderia ser explicado pelo fato dos movimentos de saltos executados pelos membros inferiores nos jogos de voleibol utilizar, em sua maioria, ações de ciclo alongamento-encurtamento (CAE) (Komi, 2011), o qual proporciona um aumento do rendimento motor em movimentos que utilizam ações musculares excêntricas seguidas, imediatamente, de concêntricas (Ugrinowitsch; Barbanti, 1998). Exercícios exaustivos com esse padrão de movimento podem induzir alterações nos músculos e nos tendões com consequentes alterações reflexas que podem proporcionar diminuição no desempenho nos saltos verticais (Komi, 2011). Porém, as adaptações ocasionadas pelos constantes treinamentos específicos para a modalidade podem ter ocasionado efeito protetor do exercício repetido, refletindo em menores alterações deletérias no salto com con-

tramovimento (Skurvydas, 2011).

CONCLUSÃO

Em síntese, nota-se que, para este grupo atletas, a competição disputada em dias consecutivos não influenciou no desempenho do salto vertical. A possível queda ou manutenção do desempenho em jogos consecutivos deverá ser relacionada com marcadores psicofisiológicos como a percepção subjetiva ao esforço, nível de motivação e recuperação percebida em experiências futuras.

REFERÊNCIAS

1. Hespanhol JE; Silva Neto LG da; Arruda M. Confiabilidade do teste de salto vertical com 4 séries de 15 segundos. Rev Bras de Med do Esporte 2006; 12(2):95-98.
2. Hespanhol JE; Silva Neto LG; Arruda M; Diniz CA. Avaliação da resistência de força explosiva em voleibolistas através de testes de saltos verticais. Rev Bras Med Esporte 2007; 13(3):181-184.
3. Iglesias F. Analisis del esfuerzo en el voleibol. Stadium 1994; 17-23. 4.Lopes MR. et al. Análise dos tempos de jogos no voleibol masculino: campeonato Brasileiro infanto-juvenil do ano de 2002. Anais do Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2003.
4. Marins JCB; Giannichi RS. Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático. 2. Ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
5. Marques Junior NK. Treino de força para melhorar o salto vertical do atleta de voleibol. Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/>. 2003. Acesso em: 14 mai.2016.
6. Mcardle WD; Katch FI; Katch VL. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
7. Montgomery PG; Pyne DB; Hopkins WG; Dorman JC; Cook K; Minahan CL. The effect of recovery strategies on physical performance and cumulative fatigue in competitive basketball. J Sports Sci. 2008; 26:1135-1145.
8. Komi P; Ishikawa A; Linnamo V. Identification of stretch-shortening cycles in different sports. Portuguese Journal of Sport Sciences 2011; 11(2):31-34. 10.Pereira G; Kokubun E. A influência do impulso concêntrico na exaustão de saltos verticais. Motriz, Rio Claro, v. 11, 2005
9. Rodacki LF; Fowler NE; Bennett SJ. Vertical jump coordination: fatigue effects. Med Sci Sports Exerc 2002; 34(1):105-116.
10. Skurvydas A; Brazaitis M; Venckunas T; Kamandulis S; Stanislovaitytis A; Zuoza A. The effect of sports specialization on musculus quadriceps function after exercise-induced muscle damage. Appl Physiol Nutr Metab 2011; 36:873-80.
11. Ugrinowitsch C; Barbanti V. O ciclo de alongamento e encurtamento e a performance no salto vertical. Rev Paul de Educ Fís 1998; 12(1):85-94.

Palavras-chave

Voleibol; Desempenho esportivo; Fadiga muscular.

Resumo expandido

Educação física na escola: promoção de saúde e qualidade de vida

Lima Júnior, J. C. C. de;¹; Sampaio, J. M. F.;¹; Santos, S. M. S.;² Nascimento, P. R. B. do.²

¹Universidade Regional do Cariri-URCA; ²Faculdade de Juazeiro do Norte-FJN.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a definição do termo saúde passou por constantes reformulações e, baseado no Ministério da Educação (MEC, 2000) caracteriza-se não só pelas ausências de patologias, mas considerando o indivíduo de forma global, compreendendo-o seu bem estar físico, social e mental. Nesse cenário, o Ministério da Saúde (MS, 2015) aborda sobre o exercício físico como um dos condicionantes para uma vida saudável, verificando que o indivíduo com estilo de vida ativo tem menores probabilidades de desenvolverem patologias associadas ao sedentarismo e maiores possibilidades de manter-se bem fisicamente, socialmente e mentalmente, contribuindo assim na promoção de saúde e na qualidade de vida. Dessa forma, programas governamentais foram criados para assegurar esses benefícios no meio educacional, como o Programa Saúde na Escola (PSE) que de acordo com Figueiredo (2010) objetiva, através de ação entre educação e saúde, contribuir de forma direta na formação integral dos alunos da rede pública de ensino, por meio de práticas voltadas para promoção, prevenção e atenção à saúde, bem como combater possíveis problemas que pudessem vir a atrapalhar o desenvolvimento pleno do alunado. Nessa perspectiva, o estudo partiu da problemática de tentar entender como a Educação Física pode contribuir para promoção de saúde e qualidade de vida no âmbito escolar, haja vista trabalhar com a cultura corporal do movimento, tendo o exercício físico como principal elemento de suas aulas e fundamental para uma vida saudável. Assim, o estudo justifica-se pela tentativa de tornar público os achados decorrentes das aulas de educação física no ambiente escolar, na perspectiva de promoção de saúde e qualidade de vida, podendo, mediante os resultados obtidos, mostrarem a dimensão que a Educação Física abrange e a importância de se trabalhar também com esse propósito na escola.

OBJETIVO GERAL

Identificar as contribuições dos jogos e brincadeiras populares para os aspectos de promoção de saúde e qualidade de vida dos alunos de um Centro de Educação Infantil (CEI), localizado no Município de Crato-CE.

MATERIAS E MÉTODOS

Refere-se a um relato de experiência de abordagem qualitativa e caráter exploratório, ocorrido durante estágio supervisionado na educação infantil nos meses de agosto e setembro de 2015 em um CEI localizado no município de Crato-CE. Obteve como sujeito de estudo cerca de 60 alunos com idades entre 04 e 05 anos de ambos os sexos e, devidamente matriculado na instituição durante período da intervenção. Como instrumento de coleta de dados utilizou-se a observação participante, anotação, roda de conversas com o corpo docente e a exploração do campo de intervenção a partir de práticas lúdicas que atuassem na promoção de saúde. Durante esse período foram desenvolvidas diversas atividades, sendo estas direcionadas para os aspectos de expressão corporal e conhecimento sobre o corpo, através da musicalidade e dos brinquedos cantados, socialização e inclusão, por meio de dinâmicas em grupo e, coordenação motora, pautado em atividades que exigia alternância e domínio entre os segmentos corporais.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Verificaram-se durante período do estudo inúmeros benefícios proporcionados mediante as atividades propostas, dos quais mencionam-se a influência do exercício físico no combate ao sedentarismo e suas possíveis patologias decorrentes desse acometimento. Dessa forma Gualano e Tinucci (2011), afirmam que a inatividade física e conseqüentemente uma vida sedentária é, uma importante variável para o surgimento de doenças coronarianas, diabetes tipo II, hipertensão, osteoporose, depressão e obesidade. Ainda sobre o sedentarismo, Machado (2011) acrescenta que este pode, além dos problemas mencionados anteriormente, acarretar também aumento do colesterol e problemas posturais. Observou-se também, estímulos favoráveis para o progresso de valências físicas, a saber: velocidade, agilidade, flexibilidade, coordenação motora e força, sendo estas de suma importância para realização de atividades diárias, como: andar, correr e saltar. Estes fatores foram percebidos por meio de anotações feitas ao longo do estudo, bem como, na realização por parte dos alunos de atividades mais complexas com o passar do estágio, mostrando

assim sua evolução durante o percurso. Sobre este aspecto e complementando o relato acima, Braga, et al (2009) afirma que o exercício físico realizado de maneira correta, auxilia no desenvolvimento do equilíbrio, velocidade, flexibilidade, coordenação e potência, sendo estas qualidades físicas indispensáveis para o dia a dia. No que diz respeito a aspectos sociais, notou-se favorecimento na comunicação e convivência em grupo e, de acordo com alguns docentes da instituição, houve também melhoria no comportamento e atenção por parte de alguns alunos. Acrescentando o contexto, Rodrigues (2013) descreve que, o exercício físico contribui ativamente para o desenvolvimento de aptidões físicas e psicológicas atuando de forma tranquilizadora, elevação da autoestima, autoconfiança e socialmente, tornando-o ativo diariamente, fortalecendo as amizades e convivência em grupo, fatores indispensáveis para uma qualidade de vida. Finalizando este debate, Moraes (2013) deixa claro que a educação física é de grande valia para aspectos de promoção de saúde e qualidade de vida na escola, tendo através de suas aulas inúmeros agentes facilitadores para o bem estar físico, social e mental.

CONCLUSÃO

Constatou-se ao final do estudo, que a Educação Física é imprescindível no trabalho de promoção de saúde e na melhoria da qualidade de vida na escola, por meio de práticas de exercícios bem selecionadas e estruturadas, contribuindo assim, para o combate a algumas doenças que possam atrapalhar o desenvolvimento pleno dos alunos, como também agregando valores para o bem estar físico, social e mental. Por fim, per-

Palavras-chave

Qualidade de vida.

cebeu-se também a relevância de trabalhar nessa perspectiva na escola, podendo auxiliar os alunos em uma futura conscientização e aquisição de hábitos de vida saudáveis mediante prática contínua de exercício físico.

REFERÊNCIAS

1. BRAGA, F. C. C.; et al. Educação Física Escolar: elementos que devem ser lembrados na elaboração e planejamento das aulas. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 128 - Enero de 2009.
2. BRASIL. Ministério da Educação. Secretaria de Educação. Educação Profissional: Referencias curriculares nacionais da educação profissional de nível técnico. Brasília, 2000. Disponível em: <<http://portal.mec.gov.br/setec/arquivos/pdf/saude.pdf>>. Acesso em: 14 jan. 2016.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância sanitária. Cidades promovem ações de incentivo à prática de exercícios. Brasília, 2015. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/index.php/cidadao/principal/agencia-saude/17288-cidades-promovem-aco-es-de-incentivo-a-pratica-de-exercicios>>. Acesso em: 15 jan. 2016.
4. FIGUEIREDO, T. A. M; MACHADO, V. L. T; ABREU, M. M. S. A saúde na escola: um breve resgate histórico. Ciênc. saúde coletiva, vol.15, no.2, Rio de Janeiro Mar. 2010. GUALANO, B; TINUCCI, T. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.37-43, dez. 2011 N. esp. 37.
5. MACHADO, Y. L. Sedentarismo e suas Consequências em Crianças e Adolescentes. Minas Gerais, 2011. MORAES, J; SANTOS, D. H. A; CANEPELLE, M. Qualidade de Vida e Saúde na Escola: Abordagens da Disciplina de Educação Física. Campo Grande, 2013. RODRIGUES, A. J. D. Os benefícios da prática regular de exercícios físicos como contribuição para qualidade de vida. Rondônia, 2013.

Resumo expandido

NASF: exercício físico, saúde e qualidade de vida

Lima Júnior, J. C. C. de.¹; Sampaio, J. M. F.¹; Santos, S. M.S.² Nascimento, P. R. B. do.²

¹Universidade Regional do Cariri-URCA; ²Faculdade Juazeiro do Norte-FJN.

INTRODUÇÃO

O Sistema Único de Saúde (SUS), nos últimos anos, passou por algumas ampliações objetivando a melhoria no atendimento da população que necessita do serviço da rede pública de saúde. Dessa forma, o Governo Federal mediante a portaria Nº 154, de 24 de janeiro de 2008, cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), visando à melhoria na qualidade de vida da população, por meio de equipe multidisciplinar, que atuará na perspectiva interdisciplinar, intersetorial e de integralidade, possibilitando assim promoção, atenção e reabilitação da saúde, prevenção de agravos, entre vários outros benefícios. Nesse cenário, o Ministério da Saúde (MS, 2014) relata a importância da realização de exercício físico no cotidiano das pessoas, tendo em vista este favorecer o não aparecimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), bem como ser um dos condicionantes para a vida saudável. Sendo assim, é possível constatar a relevância da inserção do exercício físico no SUS. O estudo realizado teve como problemática saber como o exercício físico regular pode contribuir para a saúde e qualidade de vida da população assistida pelo NASF. Dessa forma, a justificativa para a realização deste trabalho é socializar os resultados obtidos na pesquisa, ressaltando os valores agregados à prática contínua de exercício físico e, ao mesmo tempo, incentivar indivíduos a abandonarem o sedentarismo por uma vida ativa fisicamente.

OBJETIVO GERAL

Identificar elementos durante a prática de exercício físico em um NASF, localizado no Município de Crato-CE, que possibilite compreender aspectos benéficos advindos desta prática para a vida saudável de seus adeptos.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de abordagem qualitativa, vivenciado por acadêmicos de uma Instituição de Ensino Superior (IES) durante o mês de abril de 2015, em um NASF do Crato-CE. A pesquisa foi realizada com 20 sujeitos, sendo 14 do sexo feminino e 06 do masculino e, com faixas etárias entre 40 e 65 anos de idade, todos praticantes de exercício físico do referido local. Para coleta de dados, utilizou-se a observação direta das práticas dos exercícios realizados no NASF, fichas de acompanhamento individual (para aquisição de parâmetros

referentes à progressão dos praticantes) e rodas de conversas com a turma, a fim de apreender o conhecimento não perceptível nas etapas anteriores referentes à temática investigada.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Constatou-se durante período do estudo, vários aspectos favoráveis advindos da prática de exercício para a manutenção de uma vida saudável, tendo em vista, ter possibilitado o bem-estar físico, social e mental dos participantes, bem como ser uma importante variável contra o sedentarismo, sendo este condicionante para o aparecimento de algumas patologias. Esta prerrogativa é partilhada por Miranda, et al (2011) onde afirma em seu estudo que o exercício físico prescrito e realizado de maneira correta, auxilia na minimização de fatores de riscos referentes as DCNT, possibilitando assim sensação de prazer e bem-estar. Notou-se por meio das fichas de acompanhamento e da realização de atividades mais complexas - que exigiam domínio corporal elevado, mudanças de direção, segmentos corporais e deslocamentos com objetos - a melhoria na coordenação motora, lateralidade, flexibilidade, força e postura corporal. Sendo tais características fundamentais no dia a dia e, entendidas de acordo com Assunção (2008) como indispensáveis para realização de atividades diárias, pois possibilita movimentar-se de maneira autônoma, correta e eficaz diariamente. Ainda, durante as práticas, verificou-se o clima de descontração, entusiasmo e alegria dos participantes em executar as atividades propostas pelo professor, características estas benéficas para convivência social, pois favoreceram a socialização e comunicação da turma. Sobre estas questões Silva, et al (2011) aborda inúmeras vantagens da prática de exercício para socialização das pessoas, pois contribui plenamente na melhoria da comunicação oral e expressão corporal. Já a partir das rodas de conversas, foram identificados, mediante relatos, outros benefícios obtidos por meio da prática contínua de exercícios físicos, tais como: aumento da autoestima e da autoconfiança, redução de dores no corpo, menos estresse diário e melhora no sono e humor. Aspectos estes semelhantes aos achados de Maciel (2010) onde afirma que, o exercício físico contribui ativamente para redução da ocorrência de demência, melhora da autoestima e da autoconfiança, diminuição da ansiedade e do estresse, melhora do estado de humor e da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

Portanto, mediante os resultados da pesquisa, constatou-se que o exercício físico organizado, direcionado, realizado de forma correta, orientada e contínua é de grande relevância para qualidade de vida dos praticantes, haja visto contribuir de forma expressiva para uma vida saudável, pois proporciona ganhos significativos em questões físicas, sociais e mentais, bem como, pode ser uma estratégia de intervenção não farmacológica utilizada no tratamento de algumas problemáticas enfrentadas pela população assistida do NASF.

REFERÊNCIAS

1. ASSUNÇÃO, I. B. A importância do movimento corporal para a aprendizagem em fase inicial. Paraná, 2008. Disponível em: http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/859_936.pdf. Acesso em: 04 Fev. 2016.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância sanitária. Saúde incentiva a prática de exercício nas cidades-sedes da Copa. Brasília, 2014. Disponível em: < <http://www.brasil.gov.br/saude/2014/04/saude-incentiva-a-pratica-de-exercicio-nas-cidades-sedes-da-copa> >. Acesso em: 20/05/2016.
3. MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. Rev. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.
4. MIRANDA, R. E. E. P. C; MELLO, M. T; ANTUNES, H. K. M. Exercício físico, humor e bem-estar: considerações sobre a prescrição da alta intensidade de exercício. Revista Psicologia e Saúde, v. 3, n. 2, jul. - dez. 2011, pp. 46-54. Mestrado em Psicologia, UCDB - Campo Grande, MS ISSN: 2177-093X.
5. SILVA, D. M; MESQUITA, D. S; SOUZA, M. O; SALLES, P. G. Os benefícios da atividade física no processo de socialização de mulheres da terceira idade. Revista UNIABEU Belford Roxo, V.4 Número 7 Mar. - Ago. 2011, ISSN 2179-5037.

Palavras-chave

Exercício.; Saúde.; Qualidade de vida.

Resumo expandido

PIBID Educação Física na Escola Aderson da Franca Alencar: o esporte na promoção da saúde de escolares

SAMPAIO, J. M. F.¹; LIMA JÚNIOR, J. C. C.² NASCIMENTO, P. R. B.²

¹Universidade Regional do Cariri-URCA; ²Universidade Regional do Cariri-URCA.

INTRODUÇÃO

O esporte é um fenômeno social em expansão no mundo contemporâneo, logo é indiscutível sua importância no meio social, pelo seu papel transformador e pela sua capacidade de produzir satisfação e prazer (CONFEEF, 2015). O esporte pode ser caracterizado com várias perspectivas, como forma de lazer, de rendimento, e educacional, dentre estes, o educacional será enfatizado por ser o nosso objeto de estudo neste trabalho, tendo em vista ser um conteúdo legítimo da Educação Física escolar e uma importante ferramenta na promoção da saúde da população que nela habita. Condicionante a este fator, a Educação Física, intrinsecamente promove através das atividades físicas e desportivas benefícios claramente estabelecidos, o esporte, por sua vez, é um ótimo elemento no desenvolvimento da aptidão física, portanto, uma constituinte na promoção da saúde (GONZÁLEZ; BRATCH, 2012). Preocupados com o sedentarismo, a OMS (Organização Mundial da Saúde) e a FIMS (Federação Internacional de Medicina do Esporte) destacaram em um evento em 1994 a importância de incentivar a prática de atividades físicas e esportivas, recomendando crianças e adolescentes a praticarem programas de exercícios físicos, de forma que estes tornem-se um hábito para toda a vida, ainda salientaram a missão dos professores da área de educar e reeducar os alunos na prática de atividade física, aconselhando-os e dando-lhes bons exemplos. Apesar de esta publicação ter sido divulgada a mais de uma década, nos dias atuais há a mesma preocupação, tendo em vista todas as doenças crônico-degenerativas que surgem devido o estilo de vida sedentário, no entanto, as atividades físicas vem a ser importantes combatentes na necessidade de intensificar a diminuição dos efeitos nocivos devido a falta de uma vida ativa. Segundo a OMS, citado por (SEGRE; FERRAZ, 2007), a definição de saúde não pode ser caracterizada apenas como ausência de doença, mas com situação de bem estar físico, mental e social. Portanto, este trabalho baseia-se na problemática de entender os benefícios físicos do esporte como uma constituinte de saúde nas aulas de Educação Física escolar. Seguindo essa proposição, o trabalho é justificado como característica relevante, tendo em vista ser uma temática

importante para contribuição científica a respeito da saúde na escola e fora dela, e por ser uma experiência verídica.

OBJETIVO GERAL

Objetiva este trabalho uma análise dos benefícios físicos do esporte nas aulas de Educação Física pelo PIBID.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de cunho qualitativo, para esta pesquisa foi utilizado observação direta das aulas e roda de conversa ao final de cada aula, a observação ocorreu durante os meses de agosto à dezembro de 2015, e de fevereiro ao início de abril de 2016, os sujeitos da pesquisa foram cerca de 16 alunos do sexo masculino e feminino, com idades entre 10 e 16 anos, devidamente matriculados na escola, e participantes do programa PIBID.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

A partir destas observações verificou-se uma melhor adaptabilidade dos alunos em relação ao esporte, dentre esta adaptabilidade, ficou perceptível, correção postural em determinadas práticas, coordenação motora, e uma melhoria nas habilidades físicas básicas como: força, agilidade, flexibilidade e velocidade. Intrínsecos a nossa percepção, sabemos que o esporte e/ou atividade física quando realizada de maneira correta, incorpora elementos que promovem a saúde de maneira integral, como o bem-estar físico, mental, e social. Segundo (Orfei e Tavares, 2008) A escola é o local ideal para a transmissão dos conteúdos de Educação Física, e estes promotores da saúde dos alunos, os professores, por sua vez, carregam a obrigação de conscientizar os alunos sobre um estilo de vida saudável, conhecendo os benefícios da aptidão física, e sabendo que esta representa um papel importante na promoção de uma vida longa e saudável. É pertinente inferir que a Educação Física não tem exclusivamente o objetivo de desenvolver seu processo formativo educacional referente a saúde, mas que este componente curricular possa informar, transmitir e oportunizar o educando a respeito desta.

CONCLUSÃO

Desta forma, podemos perceber a Educação Física como um grande e importante fator na promoção da saúde na escola, formando o aluno para gerir uma vida ativa, não apenas na escola, mas fora dela, e também quando sair desta, assim podendo agregar valores significativos, tornando-se um ser ativo, que participa, promove e discute sobre saúde e qualidade de vida na sociedade, entendendo como um benefício importante para todas as pessoas.

Palavras-chave

Esporte; Escola; Saúde.

REFERÊNCIAS

1. CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Recomendações para a educação física escolar. Rio de Janeiro, 2015.
2. GONZÁLEZ, Fernando Jaime; BRACHT, Valter. Metodologia do ensino dos esportes coletivos. Vitória-UFES, Núcleo de educação aberta e a distância, 2012. 126 p.
3. SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. O conceito de saúde. Rev. Saúde Pública, São Paulo, vol. 31, n. 5, Oct. 1997.
4. COMITÊ DA OMS/FIMS EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE. Exercício para a saúde. Rev Bras Med Esporte. Niterói, vol.4, n.4, July/Aug. 1998.
5. ORFEL, Juliana Marin; TAVARES, Viviane Portela. Promoção da Saúde na escola através das aulas de Educação Física. Campinas: IPES Editorial, p. 81-87, 2009.

Resumo expandido

Abordagem multiprofissional em um centro especializado de tratamento ao paciente diabético: fisioterapia no cuidado do diabetes

José Jonatas Freire de Oliveira¹; Larissa Ellen Pereira dos Santos²; Robson Arruda Souza²; Taciana Benevides Rocha³; Laíla Pereira Gomes da Silva³; Leila Maria Machado Bezerra⁴

1 Grupo de Pesquisa Em Fisioterapia Aplicada ao Equilíbrio Postural e Qualidade de Vida - Fmn- Caruaru; 2 Programa Mais Saúde na Comunidade - UFPB; 3 Hospital Universitário Walter Cantídio - Fortaleza-CE; 4 Centro Integrado de Diabetes e Hipertensão-Fortaleza -CE.

INTRODUÇÃO

O Diabetes Mellitus (DM) é uma doença cujas complicações crônicas afetam os sistemas cardiovascular, renal e neurológico e músculo-esqueléticas que merecem atenção porque contribuem para a perda da qualidade de vida dos pacientes. Pela complexidade da doença, têm-se dado enfoque a abordagem multiprofissional no cuidado ao DM por meio de ações integradas. Assim os profissionais de saúde assumem o papel de facilitador do processo educativo dentro da equipe multiprofissional de saúde, promovendo incentivos para o usuário com DM a tomar suas próprias decisões acerca da doença, gerando autocuidado.

OBJETIVO GERAL

Entendendo a abordagem multiprofissional, objetivou-se relatar a vivência da Fisioterapia no cuidado do diabetes através de uma abordagem multiprofissional em um centro especializado de tratamento.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência, no período de outubro a dezembro de 2014, em um centro especializado referência no atendimento à Hipertensão e Diabetes, em Fortaleza, no Estado do Ceará. Envolveram-se neste trabalho, uma fisioterapeuta, uma enfermeira e uma nutricionista, residentes do Hospital Universitário Walter Cantídio adscritas ao programa de residência multiprofissional de atenção integral a saúde na área de concentração de Assistência em Diabetes, bem como seus respectivos preceptores de campo no Centro Integrado de Diabetes e Hipertensão em Fortaleza -CE. Ao longo do período de estágio foram realizadas ações no âmbito da educação em saúde, de responsabilidade social e assistencial, além de orientações e prescrições de prótese e órtese.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Cuidado Multidisciplinar de pacientes com pé diabético. A instituição onde esse relato foi realizado conta com um ambu-

latório do Pé diabético, um setor desenvolvido com o objetivo de regressão de úlceras e prevenção de amputações. Uma ação conjunta com a enfermagem e cirurgões vasculares permitiu a identificação de danos nos pés bem como possíveis fatores biomecânicos que predispunham o ferimento a demora da cicatrização devido à agressão mecânica. Após a feitura do curativo, a fisioterapeuta fornecia orientações sobre o cuidado com o pé diabético, higiene, calçados adequados e uso de auxiliares de marcha a partir de um material ilustrativo produzido para esse fim. Além disso, realizou-se a adaptação de auxiliares de marcha e a prescrição de calçados e palmilhas e o encaminhamento do paciente ao setor de fisioterapia para acompanhamento. Mapas de conversação. A equipe multiprofissional aplicou os Mapas de Conversação em Diabetes propostos e adaptados pela Lilly®, com abordagem de “Como o corpo e o diabetes funcionam”, “Alimentação saudável e atividade física”; “Medicações orais e monitorização da glicemia”, “Atingindo as metas com a Insulina” e “vivendo em uma família com Diabetes tipo 1”. O mapa de conversação é um recurso que agrega o lúdico à informação e permite a assimilação das informações prestadas de forma eficaz por meio da discussão dos temas citados. A possibilidade de troca de experiências fortaleceu o valor da informação transmitida para o paciente. Programa de Responsabilidade Social “Despertar Saúde: Mente, Corpo e Movimento; Perspectivas em torno de um envelhecimento ativo. O Programa de responsabilidade Social é projeto montado que visa troca de informação e experiência por meio da educação em saúde. Oficialmente este trabalho é conduzido pela professora de estágio e os alunos de graduação de uma universidade particular do Ceará e é realizado com os pacientes atendidos pelo setor de fisioterapia. Quinzenalmente os encontros eram realizados no auditório do centro em questão onde eram abordados assuntos da área da fisioterapia. Intervenção educativa integrada com abordagem na prevenção de amputações. Se utilizando da educação em saúde como pilar principal, foram criadas ações baseadas na prevenção de amputações por meio da atenção ao cuidado com os pés, controle glicêmico

e enfoque na atividade física associada a uma alimentação saudável. As atividades foram realizadas nos corredores das unidades de forma que os pacientes que aguardavam consultas ou entrega de medicações eram abordados e convidados a participar nas conversas, palestras e ou dinâmicas que envolviam os temas citados anteriormente. Atendimentos especializados à pacientes com ulceração e amputação. Considerando que as complicações vasculares, neuropáticas e biomecânicas provocam grande número de ulcerações e amputações em MMII. Foram triados pacientes provenientes do ambulatório do pé diabético que possuíam ferimentos e amputações para iniciarem atendimento fisioterapêutico específico. Para estes foram traçados protocolos que poderiam envolver alongamentos e fortalecimento de MMII, além do treino de marcha, bem com adaptação ao uso de auxiliares de marcha, calçados ou prótese. Salienta-se que o protocolo era traçado de forma individual mediante avaliação fisioterapêutica inicial.

Palavras-chave

Diabetes mellitus; Integralidade em Saúde; Educação em Saúde.

CONCLUSÃO

Durante o período do estágio, cerca de 300 pacientes acompanhados neste serviço foram alcançados por alguma atividade de educação em saúde ou orientações envolvendo as três profissões adscritas ao programa de residência em Assistência em Diabetes. Foram prestados atendimentos específicos da Fisioterapia à 43 pacientes. A atuação fisioterapêutica especializada envolvia avaliação fisioterapêutica de pé e marcha, prescrição e treinamento de uso de calçados, palmilhas, próteses e órteses ou auxiliares de marcha. A experiência vivida neste centro especializado de tratamento permitiu um grande crescimento profissional para todos os envolvidos neste projeto de atenção. O investimento em educação em saúde com uma abordagem multiprofissional oferece um respaldo importante para o desenvolvimento e fortalecimento de ações de Fisioterapia dentro do âmbito da atenção ao paciente diabético, haja vista a complexidade que seu cuidado requer. A integração profissional evita a fragmentação do cuidado ao paciente potencializa a atenção a assistência integral ao paciente com ganhos importantes na promoção de sua saúde e bem estar.

Resumo expandido

Benefícios da prática do ciclismo do projeto de extensão universitário “Pedal na Urca”

SAMPAIO, J. M. F¹; LIMA JÚNIOR, J. C. C¹; SANTOS, M. M. S¹; NASCIMENTO, P. R. B¹

¹Universidade Regional do Cariri-URCA.

INTRODUÇÃO

O ciclismo tem sido um dos esportes mais praticados nos últimos anos, a bicicleta pode ser caracterizada como um dos veículos mais utilizados no mundo, teve sua prática essencialmente esportiva, separada do uso da bicicleta como diversão ou transporte, sendo iniciada em meados do século XIX na Inglaterra, (MARTINS ET AL, 2016). Com a hegemonia dos esportes tradicionais as práticas alternativas tem sido notória na contemporaneidade, podemos observar a prática de ciclismo como um fator condicionante a este aspecto. A preocupação com uso da bicicleta fez com que a Organização Mundial da Saúde destacasse a importância do uso da bicicleta pela ação de redução de poluentes nas cidades devido elevados números de veículos motorizados, e também da prática do ciclismo com o intuito da promoção da saúde, visto que, é um ótimo condicionante na prática de lazer e na promoção da qualidade de vida humana, (DORA, 2000) citada por (XAVIER ET AL, 2010). Com o objetivo de incentivar esta prática, o curso de Educação Física através da Universidade Regional do Cariri-URCA na cidade de Crato-CE, desenvolveu um projeto de extensão universitário intitulado “Pedal na Urca” que visa estimular a prática de ciclismo e envolver a população com o uso de transporte alternativo que, por sua vez, vem a ser uma possibilidade de desenvolvimento ecológico e da saúde. Sobre este aspecto, o trabalho baseou-se a partir da problemática de tentar identificar os benefícios que a prática do ciclismo pode desenvolver aos praticantes, tendo em vista os diferentes objetivos que cada um almeja perante esta prática e a influência que este projeto pode despontar na comunidade.

OBJETIVO GERAL

Este estudo tem por objetivo discutir sobre os benefícios que a prática de ciclismo acarreta, utilizando como público os participantes do projeto de extensão “Pedal na Urca”.

MATERIAS E MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência de natureza qualitativa e exploratória. O lócus de investigação foi os participantes do projeto de extensão “Pedal na Urca”. Para a coleta de dados foi utilizado uma roda de conversa com os 15 participantes

do projeto, todos ao mesmo tempo, sendo 8 pessoas do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com média de idade de 26 anos, tendo prática de ciclismo duas vezes por semana, e em média 3 horas diárias, cada participante.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

De acordo com a roda de conversa os participantes destacaram que a partir do projeto foi possível perceber diversas informações sobre a importância desta prática, como por exemplo, informações de ajustes do “selim” que era algo que os participantes não tinham tanto conhecimento, sendo que isso está diretamente ligado a correção postural. Destacaram a importância do uso da bicicleta, por ser um transporte alternativo que vem a contribuir tanto para a natureza, como um meio para desenvolver uma prática saudável, e ainda salientaram o quanto o projeto pode incentivar a comunidade a aderir a prática de atividade física. Sabemos que qualquer prática de atividade física e/ou esportiva desenvolve melhoras no condicionamento do praticante, isso está associado ao aumento dos níveis da qualidade física de força, potência, velocidade e flexibilidade, isto também é relativo à prevenção de um possível aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis. Segundo (XAVIER ET AL, 2010), a prática do ciclismo traz benefícios físicos importantes, devido haver uma maior duração aeróbica do que em outras atividades, esta produz uma maior oxidação, o que diminuirá o percentual nos níveis de gordura corporal, é ideal para pessoas que estejam com índice de sobrepeso, além de pessoas que queiram manter uma boa aptidão física. Em um estudo sobre atividade física e saúde (DE BORDEAUDHUIJ E BOUCKAERT, 2001) citado por (PIERON, 2004) afirmam que a prática de atividade física ou esportiva, está ligada a um sentimento de bem-estar e autoconfiança, esse pressupostos são inerentes a influência da sociedade praticar atividades que estejam ligados aos benefícios físicos, psicológicos e sociais.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática de ciclismo é bastante significativa para seus praticantes. Para a comunidade caririense, o projeto vem contribuir como uma importante ferramenta que oportuniza conhecer melhor os benefícios e informações que, talvez,

em uma prática isolada não fosse possível conhecer. Adotar a prática do ciclismo no cotidiano é desenvolver também um estilo de vida ativo, esses aspectos podem influenciar outras pessoas a praticarem e desenvolver novos hábitos que podem somar na qualidade de vida, como também na diminuição dos riscos que o sedentarismo pode acometer.

REFERÊNCIAS

1. MARTINS, Elisandro de Assis et al. Avaliação do posicionamento corporal no ciclismo competitivo e recreacional. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Santa Maria -RS, n. 9, n. 2, p. 183-188, jan. 2007.
2. XAVIER, Giselle; GIUSTINA, Milton; CARMINATTI, Lorival. Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável. Florianópolis, 2010.
3. MARTINS, Arielle Santana et al. Avaliação terapêutica no ciclismo: um estudo de caso. Revista eletrônica de trabalhos acadêmicos, Universo/Goiânia, v. 1, n. 1, 2016.
4. PIERON, Maurice. Estilo de vida, prática de atividades físicas e esportivas, qualidade de vida. Fitness & performance journal, Rio de Janeiro, v. 1, n. 3, p. 17, jan/fev. 2004. UNIVERSIDADE REGIONAL DO CARIRI. Acessoria de comunicação. Disponível em: <<http://www.urca.br/portal/index.php/listanoticias/14-lista-de-noticias/726-projeto-de-extensao-qpedal-na-urcaq-incentiva-a-pratica-do-ciclismo>>. Acesso em: 12 maio 2016.

Palavras-chave

Ciclismo; Projeto de Extensão; Atividade física.

Resumo expandido

Ações educativas na promoção da saúde: um relato de experiência

José Fanuel M. de Lima¹; Bruno Rafael P. Almeida¹; Lis Maria M. R. Bezerra² Samera B. Silva²

¹Universidade Regional do Cariri (URCA- CAMPUS IGUATU); ²Universidade Regional do Cariri (URCA-CRATO).

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde é uma política indispensável do ministério da saúde, reconhece os direitos dos indivíduos e os princípios de independência, dignidade, assistência, participação. As ações grupais de educação em saúde têm sido utilizadas pelos enfermeiros e educadores físicos na Atenção Primária à Saúde (APS), como opção para as práticas corporais e educativas.

OBJETIVO GERAL

Relatar o desenvolvimento de ações de promoção/educativas na promoção da saúde para indivíduos vinculados em uma Estratégia Saúde da Família (ESF).

MATERIAS E MÉTODOS

Relato: O estudo foi realizado na Estratégia de Saúde da Família (ESF 33 Pio XII, com o grupo de adultos hipertensos. Os 18 indivíduos participantes do estudo encontram-se na faixa etária de 35 a 42 anos de idade, 13 (72%) são do sexo masculino e 5 (28%) do sexo feminino, a maioria possui nível de escolaridade referente ao ensino fundamental completo. Em relação às doenças crônicas mais prevalentes no grupo, destacaram-se a Obesidade, hipertensão, diabetes mellitus (DM). Durante os 3 encontros foram desenvolvidas ações educativas, através de dinâmicas grupais, com as seguintes temáticas, “*Promovendo o auto cuidado na alimentação*”, esclarecimentos de dúvidas, orientações para o uso correto dos alimentos; “*Promovendo praticas corporais e Cuidados Essenciais nas Doenças Crônicas*”; através de atividades lúdicas capazes de estimular a função cognitiva e física e “*Promovendo o Auto cuidado Corporal e Prevenção de doenças*” através de discussões sobre a necessidade de manter uma higiene bucal e corporal adequada, além de adotar medidas que previnam as doenças crônicas.

Palavras-chave

Promoção da saúde; Educação em saúde; Saúde da Família.

tações para o uso correto dos alimentos; “*Promovendo praticas corporais e Cuidados Essenciais nas Doenças Crônicas*”; através de atividades lúdicas capazes de estimular a função cognitiva e física e “*Promovendo o Auto cuidado Corporal e Prevenção de doenças*” através de discussões sobre a necessidade de manter uma higiene bucal e corporal adequada, além de adotar medidas que previnam as doenças crônicas.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

As atividades foram organizadas e baseadas no conhecimento precedente dos acadêmicos e embasados na literatura pertinente sobre os cuidados que devem ser despendidos aos indivíduos que buscam estabilizar as DCNT, estimulando o auto cuidado, a prevenção e a promoção da qualidade de vida.

CONCLUSÃO

A experiência apresentada durante as ações grupais ressalta a relevância da promoção da saúde na execução das atividades de auto cuidado, há um grau de bem-estar e autonomia é prevalente no grupo; entretanto, observa-se a necessidade de intervenções educativas que atendam a população adulta. Observar-se a importância da educação em saúde e o papel do Educador Físico e o Enfermeiro com grupos de adultos em risco, visando promover um alto cuidado saudável que envolva uma boa qualidade de vida, fortalecimento de vínculos e maior acesso aos serviços de saúde.

Resumo expandido - Revisão de Literatura

Construindo cidadania na educação física

Santos, L. D.¹; Santos, M. A. C. B.¹; Rodrigues, R. C.¹ Albuquerque, J. H. G.¹

¹Faculdade Salesiana.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho, é um relato de experiência, no qual, demonstra-se a vivência prática das experiências complementares desenvolvidas pelas disciplinas de Prática de Ensino I, II e III; Higiene e Primeiros Socorros e Fundamentos Teóricos Metodológicos da Ginástica Olímpica, realizada numa ação interdisciplinar, durante a vivência dos Festivais de Atividades Corporais, Saúde e Cidadania realizados no período de 2010 à 2016.

OBJETIVO GERAL

Apresentar o relato das experiências constituídas na observação da formação da cidadania de crianças e jovens, a partir das palestras informativas, desenvolvidas pelos acadêmicos do curso de licenciatura em Educação Física, durante o Festival de Atividades Corporais, Saúde e Cidadania.

MATERIAS E MÉTODOS

O procedimento da construção deste relato parte do acervo de observações, filmagens e fotografias, coletados durante o desenvolvimento dos Festivais de Atividades Corporais, Saúde e Cidadania, realizados por uma instituição de ensino superior, semestralmente, durante o período de 2010 à 2016.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Foram observados os processos de construção das intervenções pedagógicas, desenvolvidas a partir das referências discutidas na sala durante as aulas regulares dos acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física, e numa relação dialógica, entre docente e discentes, ampliava-se as considerações acerca das intervenções a serem realizadas. Cada semestre, cada turma, cada grupo nos fizeram pensar, avaliar e sistematizar o conhecimento e as ações teórico/práticas da construção em pauta, no caso específico, às observações acerca das palestras de formação cidadã, realizadas após as intervenções das oficinas teórico/práticas realizadas.

CONCLUSÃO

Pode-se apontar que, de acordo com as propostas norteado-

Palavras-chave

Construindo; Cidadania ; Educação Física.

ras dos docentes sistematizadores da vivência observada, os acadêmicos construíam as referidas palestras, e em consenso, perceberam as necessidades temáticas, dessa forma, foram vivenciadas diversas temáticas como, Bullying; Pixação x Grafiteagem; Preservando a Ecologia; Esporte de Aventura e Preservação do Meio Ambiente; Jogos Olímpicos, entre outros. Esse processo constituiu-se o momento conclusivo da vivência do Festival, pois considera-se que, o olhar final, interfere diretamente na mensagem recebida, fica a importância da culminância no pensamento reflexivo dos educandos participantes.

Concluí-se este relato com a seguinte definição, a cidadania está na formação de idéias e valores, que constitui-se ao longo da vida do ser humano, devemos reconhecer que há uma ação educativa, vivenciada no pressuposto dos cuidados de não estarmos reproduzindo ações reprodutivistas. Busca-se uma ampliação do processo pedagógico transformador., dessa forma acredita-se na contribuição para construção de uma história de pessoas críticas, autônomas e livres, em qualquer nível de ensino que esteja-se atuando.

REFERÊNCIAS

1. DEMO, Pedro. Metodologia Científica em Ciências Sociais. 3ª edição, São Paulo, Atlas, 1987.
2. ESCOBAR, Micheli Ortega. Transformação da didática: construção da teoria pedagógica como categorias da prática pedagógica: experiência na disciplina escolar educação física. Campinas-SP, Tese de Doutorado em Educação. UNICAMP, 1997.
3. ESCOBAR, Micheli Ortega, FRANÇA, Tereza Luiza e TAFFAREL, Celi N.Z. Organização do Tempo Pedagógico para a Construção/ Estruturação do Conhecimento na Área de Educação Física & Esporte. Revista Motrivivência, Dezembro, nº 8, 1995.
4. SÁVIO, Roberto. A educação contra a violência. Fonte: www. ancomarcio.com acesso em 07 de setembro de 2006.
4. SILVA, Valéria Sales S. A Prática Pedagógica na Educação Física na Perspectiva da Cultura Corporal. Recife: Universidade Federal de Pernambuco, Programa de Pós-Graduação em Educação, 1996. (Dissertação de Mestrado).
- SOUZA, João Francisco. E a Educação Popular: Quê?, Uma pedagogia para fundamentar a educação, inclusive escolar, necessária ao povo brasileiro. Recife: Bagaço, 2007.

Resumo expandido

Instigando o olhar sobre os espaços e equipamentos sociais para promoção da vida ativa

Ferraz, ASM¹ Santiago, MLE²

¹Instituto de Educação Física e Esportes IEFES-UFC; ²Residência Multiprofissional em Saúde da Família UESPI.

INTRODUÇÃO

A participação no PET-Saúde da Universidade Federal do Piauí (UFPI), no período de 2012 a 2014, nos permitiu uma ampliação da compreensão e diversas possibilidades de formação do corpo discente da UFPI com relação aos aspectos da Atividade Física e Saúde. Uma série de atividades em colaboração com uma orientanda de Mestrado, profissional da Fundação Municipal de Saúde, culminaram com a proposta de uma aula de campo para os alunos da disciplina Higiene, Saúde e Meio Ambiente, do curso de Educação Física do Plano Nacional de Formação de Professores da Educação Básica PARFOR-UFPI. A ementa da referida disciplina apesar de remeter a um paradigma mais antigo de Saúde, traz o contexto da Saúde Coletiva e Ambiente, tema tão discutido na atualidade, abordando mais especificamente, perda do espaço público como local de convivência, lazer e prática de atividades e exercícios físicos.

OBJETIVO GERAL

Relatar a experiência da formação em saúde através de uma aula de campo que visou favorecer aos alunos do curso de Educação Física do Plano Nacional de Formação de Professores da Educação Básica PARFOR-UFPI, uma vivência prática relacionada ao conhecimento do espaço urbano da cidade de Teresina, no que diz respeito a locais específicos ou muito favoráveis ao uso como espaços ativos.

MATERIAS E MÉTODOS

Após contatada a Coordenação do curso de Educação Física do Plano Nacional de Formação de Professores da Educação Básica PARFOR-UFPI, foi solicitado um ônibus da instituição para a aula de campo que percorreria as três principais zonas demográficas da cidade de Teresina, com paradas programadas nos principais locais públicos destinados a práticas formais ou informais de exercícios e de lazer ativo.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

A aula de campo se deu das 8:00h às 16:00h com saída e chegada no Setor de Esportes da UFPI. Iniciou-se o percurso pela Zona Norte da cidade com paradas no Parque da Cidade, Parque Lagoas do Norte, Academia da Saúde, e Calçada da

Beira Rio. Na Zona Sul as paradas foram na Praça do Saci, na Academia pública do bairro Dirceu e no Centro de Artes e Esportes Unificados (CEU). Já na Zona Leste as paradas se deram na Praça do Planalto Uruguai, Polo de Academia da Saúde e no Parque Zoobotânico. Ao longo do trajeto foram observados outros espaços que a população utiliza ou poderia utilizar como espaço público para a exercícios ou lazer ativo.

CONCLUSÃO

Inicialmente cabe destacar que a utilização da estratégia de aula de campo, apesar de cansativa foi bastante motivante e enriquecedora para os alunos, que se mostraram muito envolvidos com as atividades de coleta de informações para a confecção do relatório da aula de campo, a partir de instrumento/roteiro previamente elaborado e que contemplou observações como: Estado geral, conservação, limpeza/segurança; Facilidade de acesso e Acessibilidade; Caracterização dos Equipamentos Esportivos/de apoio; Tipo de público; Horários; Atividades Supervisionadas e não Supervisionadas; Capacidade de atendimentos dia. Chama atenção ainda o poder do ambiente em fazer com que, mesmo os alunos estando comprometidos com a coleta e anotação de dados nas fichas de avaliação dos espaços, os mesmos não se envolvessem com os espaços, extremamente favoráveis à exploração através do movimento. Isso ilustra o impacto que a disponibilidade de vivenciar e se apropriar do espaço público tem em promover a prática de atividades e exercícios físicos de forma lúdica e prazerosa. Outro aspecto que se destacou foram as diferenças de estrutura e conservação dos espaços urbanos em função da condição socioeconômica do bairro onde estão situados os diversos equipamentos públicos. Já com relação a avaliação inicial dos relatórios da aula de campo, cabe destacar a dificuldade dos alunos de Educação Física em perceber um modelo de atuação do Profissional de Educação Física que não seja prescritiva. Esse aspecto pode ser ilustrado pela dificuldade em projetar uma capacidade de atendimento de pessoas por dia, e da possibilidade de utilização dos espaços visitados para a realização de Atividades Supervisionadas e Atividades Não Supervisionadas. Por fim ressaltamos que propostas de vivência acadêmica, extramuros, como estas podem contribuir com a futura

atuação profissional e com uma melhor utilização dos equipamentos públicos como locais de intervenção em Atividade Física e Saúde, através do despertar nos discente de uma visão da utilização das potencialidades dos espaços públicos de lazer da cidade.

REFERÊNCIAS

1. ANASTASIOU, L.G.C.; ALVES, L.P. (Orgs.). Processos de ensinagem na universidade. Pressupostos para as estratégias de trabalho em aula. 3. ed. Joinville: Univille, 2004.
2. FLORINDO, Alex Antonio; HALLAL, Pedro Curi. Epidemiologia da Atividade Física. São Paulo: Editora Atheneu, 2011. FRAGA, A. B.; WACHS, F. (Org.). Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.
3. FRAGA, A. B.; WACHS, F. (Org.). Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.
4. HASKELL, W. L.; LEE, I. M.; PATE, R. R.; POWELL, K. E.; BLAIR, S. N.; FRANKLIN, B. A.; MACERA, C. A.; HEATH, G. W.; THOMPSON, P. D.; BAUMAN, A. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* v. 39, n. 8, p. 1423-34. 2007.

Palavras-chave

Saúde Coletiva; Espaço Público; Atividade Física.

Resumo expandido

Práticas corporais e diálogos de educação em saúde: grupo de homens da USF Ilha de Santa Terezinha-Recife-PE

Menezes, PNAM¹

¹Programa Academia da Cidade (PAC)- Gerência da Atenção Básica- Prefeitura do Recife.

INTRODUÇÃO

Considerando as peculiaridades da população masculina no tocante ao cuidado com a própria saúde, os baixos índices de procura deste grupo populacional por serviços da Atenção Primária, bem como as altas prevalências de mortes e incapacidades por diversas causas, propusemos a disponibilização das práticas corporais junto ao Grupo de Homens “Amigos da Ilha de Santa Terezinha” como um importante apoio à construção de uma vida mais saudável. Ao mesmo tempo em que a imagem da mulher está associada aos cuidados com a saúde, o homem é figurado como não cuidador, não aderente às práticas de promoção e prevenção. Portanto, torna-se relevante a elaboração de estratégias e ações que promovam a corresponsabilidade na produção do cuidado, visto que a invisibilidade dos homens por parte dos profissionais também é reforçada pelos próprios usuários, à medida que não se reconhecem no primeiro nível da assistência. Na intenção de subsidiar ações que atendam à realidade masculina segundo suas características, o Ministério da Saúde implantou em 2009 a *Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem (PNAISH, MS-2009)* conferindo ao Brasil o status de pioneiro em Política de Saúde do Homem em instância federal. Segundo a publicação *Perfil da Situação de Saúde do Homem no Brasil (MS; Fiocruz, 2012)*, as diferenças nos padrões de comportamento de risco e proteção, adoecimento e morte na população masculina sustentam a necessidade de planejamento e desenvolvimento de estratégias de educação em saúde, voltadas para os homens, além de reforçar a necessidade de sensibilização dos mesmos para o entendimento da sua própria fragilidade e responsabilidade com a sua saúde. A experiência adquirida ao longo de quatorze anos no Programa Academia da Cidade (PAC) corrobora com o exposto acima quando evidenciamos a pouca participação masculina tanto nas atividades dos polos quanto nas intervenções em outros equipamentos das comunidades.

OBJETIVO GERAL

A formação do grupo de convivência objetivou a ampliação da participação masculina nas ações de cuidado com a saúde na Unidade de Saúde da Família (USF) Ilha de Santa Terezinha- DS I- Recife.

MATERIAS E MÉTODOS

A opção metodológica foi o uso da técnica de Grupo Focal (GF), que de acordo com Carlini (1996), é uma atividade relativamente simples e rápida, que parece responder a contento à nova tendência de pesquisa em saúde, se deslocando da perspectiva do indivíduo para a do grupo social. Os encontros aconteceram entre maio e agosto de 2015 às sextas-feiras, totalizando 12 reuniões. Participaram das atividades 15 usuários com idades entre 45 e 78 anos. Para a consecução dos objetivos, registramos as atividades em diário de campo, que foi sistematizado em três aspectos: *proposta do dia; diário propriamente dito; avaliação da atividade.*

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

O grupo de homens “Amigos da Ilha de Santa Terezinha”, foi instituído em setembro de 2013 na USF Ilha de Santa Terezinha localizada na microárea 1.1 do Distrito Sanitário I, composto inicialmente por 40 usuários com faixa etária entre 45 a 78 anos, a partir da necessidade da estruturação de mais um trabalho coletivo das Agentes Comunitárias de Saúde (ACS). Porém, no decorrer de um ano, o grupo começou a perder força, e alguns usuários se afastaram das reuniões. A introdução das práticas corporais no grupo aconteceu após convite da ACS na intenção de dinamizar os encontros para que o processo não fosse totalmente interrompido. Tal necessidade vinculou-se também à demanda de complementação da minha carga horária no PAC, constituindo a atividade extra-polo. Na ocasião, as reuniões contavam com apenas 15 integrantes, que remanesceram do grupo inicial, os quais foram os sujeitos da intervenção. Em 15 de maio de 2015, iniciamos uma abordagem sistêmica do grupo com a inclusão de uma escuta mais qualificada que envolveu o reconhecimento e significados da realidade dos usuários à luz das questões de gênero e de outros determinantes sociais que se relacionam com necessidades de saúde. As atividades aconteceram de maio a agosto de 2015, às sextas-feiras, na sede da Associação de Moradores e no salão paroquial, com duração de 1 hora e meia, conduzidas sob o formato de roda de conversa, de acordo com a disponibilidade dos profissionais da equipe que, além do Profissional de

Educação Física, é composta por duas Agentes Comunitárias de Saúde (ACS), Estudantes da Residência Multiprofissional, Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), um médico e uma enfermeira. É importante realçar duas atividades que foram realizadas com o intuito de reconhecer as motivações e expectativas de cada um deles como ponto de partida para a elaboração das ações que tenham significados com a realidade do grupo: “Caixa de Surpresa” (com o objetivo de expressarem a imagem que fazem de si mesmos e sua relação com a autoestima) e “Quais os sonhos que vocês alimentam?” (com o objetivo de reconhecer a motivação pessoal de cada um na tentativa de estabelecer uma maior aproximação entre as aspirações do grupo e as proposições da equipe). Em todos os encontros a prática de exercício físico (alongamentos ou exercícios resistidos com o peso do próprio corpo), antecedeu as demais atividades na intenção de promover a integração do grupo e apresentar a eles mais um elemento para a construção de uma vida mais saudável. Quanto aos Diários de Campo, a análise baseou-se na avaliação ao final de cada encontro na perspectiva da aceitação, participação e envolvimento dos usuários nas atividades propostas. As avaliações das atividades de reconhecimento do grupo foram as seguintes: “Caixa de Surpresa” demonstrou que a maior parte deles apresenta uma boa relação com a autoestima. Segundo eles, isto está associado ao fato de serem ex usuários de álcool e outras drogas. Neste dia, a discussão foi muito proveitosa pelo fato de percebermos que o apoio para o abandono do vício de muitos deles veio de dois integrantes do grupo. Assim, foi ressaltada a importância do trabalho coletivo na saúde para o fortalecimento das redes de apoio comunitário. “Quais os sonhos que vocês alimentam?” apontou um grupo motivado para acompanhar melhor o crescimento de filhos e netos; melhorar o aspecto financeiro; reformar a casa; melhorar e manter a boa saúde para continuar contribuindo com o trabalho social na comunidade. Observamos que a disponibilização da prática corporal também refletiu em um maior interesse e adesão às reuniões, pois para a maioria dos integrantes, este espaço representou a única oportunidade de realizar exercícios físicos com orientação. O terceiro encontro do grupo foi dedicado à realização de medidas e testes de avaliação da aptidão física, o que motivou ainda mais os integrantes pelo fato de eles nunca terem realizado tal procedimento. O autoconhecimento e percepção da condição de alguns aspectos neuromotores despertou neles o interesse por atividades mais sistematizadas. Com isso, o grupo enfatizou a necessidade de participar das reuniões com sapatos e roupas mais adequadas para as práticas. A análise do Grupo Focal (GF) nos permitiu perceber que as aspirações do grupo extrapolam os interesses com a própria saúde, relacionando-se também com o bem-es-

Palavras-chave

Saúde do homem; Atenção básica; Educação em saúde.

tar da comunidade. Os principais aspectos que deram sustentação a esta afirmativa foram sugestões de três temáticas que emergiram na ocasião do GF: Treinamento de primeiros socorros; - Orientações sobre serviços disponibilizados no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS);-oficinas de marcenaria, cabeleireiro, cozinheiro direcionadas a jovens e adultos da comunidade. Assim, instituímos o diálogo e a escuta como as principais ferramentas de condução do processo de trabalho estreitando a relação entre as proposições da equipe e o que realmente interessa ou faz sentido à vida da população assistida.

CONCLUSÃO

A vivência ao longo dos doze encontros junto ao grupo nos permitiu descrever resultados que alimentam as possibilidades de desenvolvimento do capital social na saúde por meio de práticas simples, porém consistentes do ponto de vista educativo. Em outras palavras, é esperado que o Profissional de Educação Física incorporado à Atenção Básica contribua para que as diversas formas de manifestação da cultura corporal de movimento se desenvolvam, ao mesmo tempo em que evite enfatizar os aspectos relacionados à performance humana, que enquadra comportamentos e padroniza resultados, descontextualizando sua prática dos ideários da saúde pública e coletiva pautados no SUS. Desta forma, é importante destacar que a experiência ora apresentada teve resultados qualitativos importantes no contexto em que foi desenvolvida. Contudo, o potencial da população masculina merece atenção especial quando observamos o distanciamento dos homens das ações de saúde na Atenção Básica, incluindo as atividades do programa Academia da Cidade (PAC). De acordo com a Portaria do NASF (MS,2009), uma das diretrizes para a atuação do Profissional de Educação Física na Atenção Básica, consiste em desenvolver ações de educação em saúde reconhecendo o protagonismo do sujeito na produção e apreensão do conhecimento e da importância desse último como ferramenta para a produção da vida.

REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde- Brasil-Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem: princípios e diretrizes / Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Brasília, 2009. Carlini, Beatriz: Potencialidades da técnica qualitativa Grupo Focal em investigações sobre abuso de substâncias. Revista de Saúde Pública. Vol-30, n.03. São Paulo, 1996 Moura, E. : Perfil da Situação de Saúde do Homem no Brasil- Fundação Oswaldo Cruz- Instituto Fernandes Figueira- Rio de Janeiro, 2012. Ministério da Saúde- Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família/Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica- Brasília, 2010.

Resumo expandido

Níveis de atividade física em crianças: diferenças entre sexo

Erlan Félix de Lima Silva¹; Dominique Silveira¹; Josinaldo Junior¹; Márcio Franklin¹; Clarice Martins¹

¹Universidade Federal da Paraíba.

INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) está relacionada com benefícios a saúde independente da população investigada. Estudos demonstram que a população pediátrica brasileira não atinge o tempo acumulado de ≥ 60 min/dia de atividade física moderada a vigorosa (AFMV) que é a recomendação mínima para ser considerada suficientemente ativa.

OBJETIVO GERAL

Comparar o *baseline* sobre o nível de AF de meninos e meninas ingressantes no projeto Ação para Saúde, através da técnica de acelerometria.

MATERIAS E MÉTODOS

Estudo comparativo com corte transversal, foram avaliadas 35 crianças distribuídas por sexo (13 meninos de $8,1 \pm 2,7$ anos e 22 meninas de $8,2 \pm 1,7$ anos) ingressantes do programa Ação Para Saúde que visa a promoção da AF para crianças da Universidade Federal da Paraíba. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba sob o protocolo nº 33353414.1.0000.5188. Para medição da estatura foi utilizado como orientação o plano de Frankfurt, foi utilizada uma balança de bioimpedância (Inbody 720, Biospace Co., Ltd.) para determinação do peso corporal e AF foi objetivamente avaliada através de acelerometria (Actigraph, modelo GT3-X, Florida).

Apoio

CNPq.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Os dois grupos participantes do estudo possuem valores médios iguais para idade, mostrando a homogeneidade da amostra estudada, quanto aos valores que identificam o nível de AF, a comparação entre os grupos, chegou-se ao resultado de que os meninos praticam mais AF de intensidade moderada que as meninas $p \geq 0,036$. Apesar de os meninos possuírem status de AF significativamente superior que as meninas, nenhum dos grupos pode ser classificado como fisicamente ativo, uma vez que a recomendação para que crianças sejam consideradas fisicamente ativas é a prática acumulada de ≥ 60 min/dia de APMV.

DISCUSSÃO

O fato de a recomendação da prática de AF não ser atingida, somado ao tempo engajado nas atividades em comportamento sedentário, resulta em malefícios à saúde destas crianças, uma vez que a literatura aponta uma relação inversa entre a prática de AF e o surgimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

CONCLUSÃO

Observando estes resultados, é possível concluir que a amostra estudada se encontra em baixo nível de AF, no entanto é evidente a diferença entre meninos e meninas quando observada a prática de APMV, sendo os meninos os maiores praticantes destas intensidades. Neste fato está a importância do engajamento em um programa de AF neste grupo, uma vez que estes se aproximam das recomendações diárias

Resumo expandido - Revisão de Literatura

Exercício de força como fator de prevenção e tratamento à sarcopenia

Felipe, M.A.¹; Soares, E.A.²; Barbosa, A.V.G.²; Lima, G.M.O.²; Silva, E.A.²; Santos, F.X.³

¹Discente em educação física bacharelado UFPE-CAV; ²Discente em educação física licenciatura UFPE-CAV; ³Docente em educação física bacharelado UFPE-CAV.

INTRODUÇÃO

Sarcopenia é a perda de massa e força muscular esquelética associada ao envelhecimento. Esta patologia pode ser ocasionada por um conjunto de fatores. Este trabalho em linhas gerais aborda a relação entre o treino de força e a prevenção desta.

OBJETIVO GERAL

Apresentar os possíveis efeitos moduladores do exercício físico intenso em pessoas com sarcopenia.

MATERIAS E MÉTODOS

Foram pesquisados dez artigos científicos publicados entre os anos de 2004 e 2014 em bancos de dados eletrônicos e sites científicos de acesso livre: BIREME, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde-BVS e PubMed. As palavras-chave utilizadas foram: sarcopenia; bioquímica e exercício físico.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Os resultados preliminares analisados evidenciam que a intervenção do treinamento físico de força minimiza os efeitos da sarcopenia, diminuindo os níveis da insulina, aumentando a testosterona e diminuindo a ação de algumas citosinas pró-inflamatórias, tais como: IL-6, e TNF alfa. Outra alteração notada foi o aumento das fibras musculares tipo II ou de contrações rápidas, que são predominantes em exercícios anaeróbios.

DISCUSSÃO

Neste sentido ousamos dizer que o exercício físico intenso é um dos meios eficazes para diminuir os efeitos deletérios ocasionados pela sarcopenia e os efeitos causados por ela no organismo. Com isso, a população acometida por esta patologia, como os idosos, obtiveram um melhor resultado na realização de atividades do cotidiano, com influência direta na qualidade de vida destes.

Palavras-chave

Atividade motora.

CONCLUSÃO

O treinamento de força com intensidade de 70% a 80% interfere positivamente na sarcopenia, proporcionando um ganho de força muscular. Seus resultados podem ser notados nas mais diversas atividades do cotidiano, como o ato de caminhar ou a realização de uma tarefa doméstica, influenciando assim, na manutenção da qualidade de vida dos idosos.

REFERÊNCIAS

1. Silvia Maria Pereira¹, Treinamento hipertrófico, sarcopenia e clinematerio. Revista Inovação Tecnológica, São Paulo, V.2, n.2, p. 5669, jul/dez.20122-
2. Daniela Filócomo Bernardi¹, Maria de Almeida Santos Reis², Natália Bermejo Lopes³ O tratamento da sarcopenia através do exercício de força na prevenção de quedas em idosos: revisão de literatura. Ensaios e Ciências: ciências Biológicas, agrárias e da saúde, V. XII, N° 2 Ano 2008.
3. Michelle Caroline¹, Myrla Karoline Martins Ferreira Merlo², Lucia Maria de Melo Oliveira³. Importância da dietética e da Atividade Física na modulação do IGF-1 em idosos com sarcopenia. Revista Brasileira de saúde esportiva, São Paulo V.1, n.p. 94-104, Mar/Abril, 2007.
4. Damiana T. Pierrine, Marina Nicola, Érick P Oliveira, Sarcopenia: alterações metabólicas e consequências no envelhecimento, R. bras. Ci. e Mov 2009; 17(3): 96-103.
5. Rodrigo Minoru Mnada, Obesidades Sarcopênica: diagnóstico, prevalência e associações com aptidão física, resistência insulínica, estresse inflamatório e oxidativo, BOTUCATU 2013.
6. Vivian de Oliveira Nunes Teixeira¹, Lidiane Isabel Filippin², Ricardo Machado Xavier, Mecanismos de perda muscular da sarcopenia. Ver Bras Reumatol 2012; 52(2): 2417-259.
7. Tatiana Alves de Araújo Silva¹, Alberto Frisoli Junior², Marcelo Medeiros Pinheiro³, Vera Lucia Szejnfeld⁴, Sarcopenia associada ao envelhecimento: Aspectos etiológico e opções Terapêuticas. Rev Bras Reumatol, v.46 2006.
8. SI-JLN Meng 1,2 and Loung-jlang Yu oxidative stress, Int J mot sci 2010
9. Stepnen et al Regulation of satellite cell function 2004 september volume 6 ciro José et al exercicio de força na prevenção da sarcopenia

Resumo expandido

Exercício aeróbico como fator de prevenção e tratamento a obesidade

Silva, E.A.¹; Soares, E.A.²; Barbosa, A.V.G.²; Lima, G.M.O.²; Felipe, M.A.²; Santos, F.X.,³

¹Discente em educação física bacharelado UFPE-CAV; ²Discente em educação física licenciatura UFPE-CAV; ³Docente em educação física bacharelado UFPE-CAV

INTRODUÇÃO

Obesidade é um distúrbio caracterizado pelo excesso de gordura corporal, que, conseqüentemente, é causado pelo sedentarismo e pela má alimentação. Este distúrbio, traz ao indivíduo uma série de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que, se não tratadas adequadamente, podem leva-lo à morte. Este trabalho, busca apresentar os benefícios do exercício físico, como forma de prevenção da obesidade.

OBJETIVO GERAL

Apresentar os possíveis efeitos moduladores do exercício físico aeróbico em pessoas com obesidade

MATERIAS E MÉTODOS

Foram pesquisados dez artigos científicos publicados entre os anos de 2004 e 2014 em bancos de dados eletrônicos e sites científicos de acesso livre: BIREME, SCIELO, Biblioteca Virtual em Saúde-BVS e PUBMED. As palavras chaves utilizadas foram: Obesidade; exercício físico e metabolismo lipídico.

RESULTADOS / DESENVOLVIMENTO

Os resultados preliminares analisados, evidenciam que a intervenção do treinamento físico aeróbico previne os feitos da obesidade, aumenta a oxidação de ácidos graxos (AG), aumenta a atividade lipolítica, aumenta o número e a atividade das mitocôndrias, aumenta o conteúdo de carreadores de AG. Outra alteração notada, foi a melhora enzimática das vias metabólicas predominantes deste metabolismo oxidativo.

DISCUSSÃO

Neste sentido, podemos dizer que o exercício físico aeróbico é um dos meios eficazes para diminuir os feitos deletérios ocasionados pela obesidade no indivíduo. Com isso, a população

acometida por esta patologia, deve realizar exercícios aeróbicos com o objetivo de evitar as doenças crônicas não transitivas, como diabetes e hipertensão.

CONCLUSÃO

O treinamento aeróbico, associado à alimentação, com uma frequência de no mínimo cinco vezes por semana, de trinta a quarenta minutos, interfere positivamente na obesidade, proporcionando perda de gorduras. Seus resultados podem ser notados na melhora da frequência cardíaca, redução significativa das gorduras visceral e abdominal e da gordura presente no fígado. Todos esses resultados mostram a importância do exercício físico.

REFERÊNCIAS

1. Rui Curi; Cláudia J. Lagranha; Jair Rodrigues G. Jr; Tania Cristina Pithon-Curi; Antonio Herbert Lancha Jr; Ídico L. Pellegrinotti; Joaquim Procopio; Ciclo de Krebs como fator limitante na utilização de ácidos graxos durante o exercício aeróbico; Arq Bras Endocrinol Metab vol.47 no.2 São Paulo Apr. 2003.
2. Adriano Eduardo Lima-Silva^{1,2} Fernando Adami² Fábio Yuzo Nakamura³ Fernando Roberto de-Oliveira² Monique da Silva Gevaerd²; METABOLISMO DE GORDURA DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO: MECANISMOS DE REGULAÇÃO; Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano 2006,8(4) 106-114.
3. Zanella, Aline M; Souza, Dorotéia R. S; Godoy, Moacir F.; Influência do exercício físico no perfil lipídico e estresse oxidativo; Arq. ciênc. saúde;14(2):111-116, abr.-jun. 2007.
4. Freitas E.C¹, Nobrega M.P², Troncom F.R³, Gabriel⁴ Franco S⁵; METABOLISMO LIPÍDICO DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO: MOBILIZAÇÃO DO ÁCIDO GRAXO; Pensar a Prática, Goiânia, v. 15, n. 3, p. 551820, jul./set. 2012
5. A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS EM PACIENTES

Palavras-chave

Obesidade; Exercício Físico; Metabolismo lipídico.