

## 01 - PREVALÊNCIA DE ALGIAS NA COLUNA VERTEBRAL DE TRABALHADORES QUE ATUAM NA POSTURA SENTADA

ANÁLIA R. LOPES; JÉSSICA KURPAN; LEONARDO SEFFRIN;  
RODRIGO O. DE SOUZA; ANTONIO PITÁGUARI; CLÁUDIA B. DOS SANTOS.

Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP) e Centro Universitário União das Américas (UNIAMÉRICA).  
E-mail: analia@uniamerica.br

**ABSTRACT:** The objective was to identify the prevalence of spinal pain in administrative professionals who work predominantly in sitting posture. A cross-sectional observational study was conducted at a federal public agency in the cities of Foz de Iguaçu and Curitiba, using the Nordic Musculoskeletal Questionnaire, which has already been validated in Brazil. The study included 451 workers of both sexes, with a mean age of 44.4 years. The prevalence of spinal pain in the last 12 months was: lumbar region 61% (n = 275), cervical 49.7% (n = 224) and thoracic 36.8% (n = 166).

**Keywords:** Worker's health, Spine, Prevalence study.

### RESUMO:

**Introdução:** Os sintomas dolorosos na coluna vertebral, estão cada vez mais frequentes nos trabalhadores de setores administrativos que atuam na postura sentada por longos períodos e que utilizam o computador constantemente. Os distúrbios na coluna podem acarretar diferentes graus de incapacidade funcional, temporária ou permanente, ocasionando redução da produtividade e aumento do absenteísmo, além de afastamentos do trabalho e aposentadorias precoces por invalidez. O objetivo da pesquisa foi identificar a prevalência de dor lombar, torácica e cervical em profissionais de setores administrativo que atuam predominantemente na postura sentada. **Método:** Foi realizado um estudo

observacional transversal em órgão público federal das cidades de Foz de Iguaçu e Curitiba, Paraná. Para avaliação da presença de dores na coluna vertebral (nos últimos 12 meses) foi utilizado o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares, já validado no Brasil. **Resultados:** Participaram do estudo 451 trabalhadores de ambos os sexos, com média de idade 44,4 anos, dos quais 54,5% eram mulheres e 89,4% relataram utilizar o computador em mais de 70% do tempo diário de trabalho. A prevalência de algias na coluna vertebral nos últimos 12 meses foi: região lombar 61% (n= 275), cervical 49,7% (n= 224) e torácica 36,8% (n= 166). **Conclusão:** As taxas de algias na coluna vertebral foram elevadas, demonstrando a necessidade de intervenção terapêutica imediata e maior atenção para medidas preventivas para essa população, a fim de se evitar afastamentos, gastos com tratamentos e promover a saúde no trabalho. **Palavras-chave:** Saúde do trabalhador, Coluna Vertebral, Estudo de prevalência.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior, Brasil (CAPES), Código de Financiamento 001 e ITAIPU Binacional.

## 02 - CONSIDERAÇÕES PRELIMINARES SOBRE A SAÚDE COMO CONTEÚDO NOS CURRÍCULOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ESTADO DE SÃO PAULO

ALESSANDRO BARRETA GARCIA, AYLTON FIGUEIRA JUNIOR<sup>1</sup>, ERINALDO LUIZ DE ANDRADE E RUI ANDERSON COSTA MONTEIRO<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil.

<sup>2</sup>Universidade Nove de Julho, São Paulo, SP, Brasil.

**ABSTRACT:** The objective of the study was to analyze the curriculum of the State of São Paulo in relation to the theme of health in the context of school physical education. We perform an integrative review in different databases. We found 439 references that analyzed the categories: 1 - superficial description of the theme health; 2 - ignored health theme and; 3 - ample description of the theme health. Of the 24 accepted studies, 11 approached health superficially, 4 presented the theme specifically and comprehensively and 9 studies ignore it. We conclude that physical education needs to redefine its importance in health promotion.

**Keywords:** Curriculum; Physical Education in School; Health Promotion.

### RESUMO:

O objetivo do presente estudo foi analisar o currículo do Estado de São Paulo em relação à abordagem da temática saúde no contexto da Educação Física escolar. Realizamos uma revisão integrativa da literatura disponível nas bases LILACS, Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) e Banco de Teses da Capes. As palavras chave utilizadas foram currículo, São Paulo e Educação Física. Encontramos 439 referências as quais foram submetidas ao critério de inclusão (estudos sobre o currículo de Educação Física do Estado de São Paulo) e critério de exclusão (estudos que não analisaram os currículos do Estado de São Paulo nos itens concepção de currículo e conteúdos juntos ou separados).

Os estudos foram analisados em três categorias: 1 - Descrição superficial da temática saúde; 2 - Temática saúde ignorada e; 3 - Ampla descrição da temática saúde resultante do item de análise conteúdos. Foram selecionados 24 estudos, dos quais 11 abordaram superficialmente sobre saúde, 4 apresentaram de forma específica e abrangente e 9 estudos ignoraram o tema saúde. Os estudos que apresentaram análise específica (Moreira, 2013; Ribeiro, 2012; Pedroso Junior, 2015 e Dias, 2016), expuseram temas como: risco dos anabolizantes, promoção da saúde, benefícios das práticas regulares dos exercícios físicos, padrões estéticos, fisiologia, metabolismo, princípios de treinamento entre outros. Embora a temática saúde seja destacada em toda história dos currículos de Educação Física de São Paulo, 18 fontes não apresentaram ampla discussão nas práticas pedagógicas em relação à saúde como o próprio currículo aponta sua importância, destacando a urgência do enfrentamento das doenças crônico-degenerativas a partir da infância e adolescência pelos agravos que ocorrem na vida adulta. Concluímos que a Educação Física escolar necessita resignificar a sua importância na promoção da saúde considerando a riqueza presente nas ações teórica e prática no ambiente escolar.

**Palavras-Chave:** Currículo; Educação Física na Escola; Promoção da Saúde.

## 03 - PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL I QUANTO AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

DENISE CRISTJUNIOR GOUVEIA ZANDONÁ, GUILHERME ANTUNES COSTA, VITOR CAETANO R. CONSOLMAGNO - PROF. DR. RICARDO LUIZ DAMATTO

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (Fait) – Itapeva/SP -Brasil  
juninho.zandoná@gmail.com

**ABSTRACT:** The objective was to investigate the perception of elementary school students about the experiences in physical education classes and the most practiced activities. **METHODS:** 101 students from public schools answered a questionnaire about physical education classes. **RESULTS:** For 62% of students there are few physical education classes. The activities that most interest students are sports activities (93%), recreational play (43%), cooperative games (42%). The most practiced activities are futsal and volleyball. **CONCLUSION:** We conclude that there are few physical education classes and most of the time the same activities take place, not including all students, nor the guidelines proposed by the BNCC.

**Keywords:** Students, physical education, elementary school.

**RESUMO:** Está cada vez mais evidente observar nas escolas uma baixa vivência dos alunos em relação às atividades físicas que eles deveriam estar praticando, desencadeando o desinteresse pelas aulas de Educação Física. Esse trabalho tem como objetivo investigar a percepção dos alunos matriculados no ensino fundamental I de acordo com as suas vivências nas aulas de educação física, como são realizadas essas aulas e as atividades mais praticadas. **MÉTODOS:** A amostra foi composta por 101 alunos,

sendo eles de escolas públicas de ensino fundamental I, com idade entre 7 a 10 anos. Foi utilizado como base um questionário composto por 16 perguntas, que visou investigar a percepção dos alunos quanto às suas aulas de educação física. **RESULTADOS:** Os resultados apontam que 62% dos alunos relataram ter poucas aulas de educação física. Quanto as atividades que mais desperta interesse dos alunos podemos destacar que 93% entrevistados têm interesse em realizar atividades esportivas, 43% relataram interesse em realizar brincadeiras recreativas, 42% citaram jogos cooperativos, 15% jogos de competição e 13% rodas cantadas. Em relação ao local das aulas constatou-se que 84% dos alunos relataram que às vezes têm aulas dentro da sala de aula. Dentre as atividades mais praticadas pelos alunos nas aulas de educação física estão o futsal e o voleibol, e nem sempre é praticada por todos os alunos. **CONCLUSÃO:** Desta forma, de acordo com a percepção dos alunos, há poucas aulas de educação física e na maioria das vezes são passadas sempre as mesmas atividades, futsal e voleibol, o que acaba não contemplando a todos os alunos, nem as diretrizes propostas pela BNCC. **Palavras-chave:** Educação física, ensino fundamental I, estudantes.

## 04 - A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA MUNICIPAL POLO DE EDUCAÇÃO INTEGRADA

DANIELLE OLIVEIRA DINIZ, MICHELLE LOPES GONÇALVES  
Escola Municipal Polo de Educação Integrada,  
Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil  
michellelopesg@pbh.gov.br

**ABSTRACT:** EM Poieint is a school of Integral Education that tries to advance in the politics of Integral Education, building paths to overcome the division of a time for school contents and another one for the workshops. We develop works through thematic axes or scripts that articulate the contents and curriculum components of the areas of knowledge and encourage students to seek answers to the problem questions from the provocations and mediations of educators. Physical education is inserted in the area of Codes and Languages. Within this proposal the students could re-signify Physical Education as a component of Codes and Languages.

**RESUMO:** A EM Poieint é uma escola de Educação Integral e não uma escola de tempo integral. A palavra "jornada", na nossa proposta político-pedagógica, pretende comunicar a ampliação de um tempo significado por um conjunto de ações educativas diversificadas e com efetivo sentido para os sujeitos. Propomos uma experiência para avançar na política de Educação Integral da Rede Municipal de Educação de Belo Horizonte, construindo percursos educativos que não separem a jornada diária dos estudantes em turno e contraturno escolar. A ideia é superar a divisão de um horário dedicado aos clássicos conteúdos escolares e outro para as atividades diversificadas organizadas em oficinas. Além de romper com essa lógica, compreendemos como necessária uma proposta curricular de

fato, integrada e distinta das grades preestabelecidas e fragmentadas em disciplinas. Desenvolvemos trabalhos por meio de eixos ou roteiros temáticos que articulam os conteúdos e componentes curriculares das diversas áreas do conhecimento e instigam os estudantes a buscar respostas para questões problemáticas a partir das provocações e mediações dos educadores. As disciplinas na EM Poieint são agrupadas em três áreas do conhecimento: códigos e linguagens, ciências humanas e ciências da natureza e matemática. No ano de 2019, o ensino fundamental da escola foi composto por três turmas de, aproximadamente 20 estudantes, do 6º, quatro turmas de, aproximadamente 20 estudantes, do 7º ano, duas turmas de, aproximadamente 20 estudantes, do 8º ano e uma turma de, aproximadamente 15 estudantes, do 9º ano. A Educação Física está inserida na área de códigos e linguagens. Segundo Bracht (1997: p. 13-23) a Educação Física deve ser compreendida como uma cultura corporal de movimento, em que o movimentar-se deve ser entendido como uma forma de comunicação com o mundo, como uma forma de linguagem. Dentro dessa proposta, os estudantes puderam ressignificar a Educação Física como componente de Códigos e Linguagens.  
Palavras-chaves: Educação, Inclusão Educacional, Educação Física e Treinamento.

## 05 - MEDIAÇÃO NO PROCESSO ENSINO E APRENDIZAGEM DE ESPORTES COLETIVOS PARA O ENSINO MÉDIO

MSC. JORGE AUGUSTO BORGES SERIQUE

**ABSTRACT:** To verify the theoretical relationship of mediation of four criteria by Feuerstein with the performance of a teacher in high school classes. Methodology: a qualitative research of an observational case. The classes were in uncover gym and they used sports materials. Result: the teacher was the mediator when the students diversified their movements. But the mediation was not evident when the students gave up moving. Conclusion: the mediation in the way of teaching and learning areas just will be improved if the teacher offer oportunities of learning skills for the students and the students get involved in moving situations.  
Keywords: Mediation; Teaching; Learning

**RESUMO:** ABNCC indica que as decisões pedagógicas devem considerar conhecimentos, habilidades, atitudes e valores. Sendo pertinente adotar uma concepção construtivista, valorizando as ações individuais e em grupo, com o professor adotando uma postura de mediador da aprendizagem com a garantia do protagonismo dos estudantes. A mediação é necessária para o desenvolvimento da autonomia. OBJETIVO: Verificar a relação teórica da mediação, segundo os critérios estabelecidos por Feuerstein, com a atuação de um professor em situações de aula para o Ensino Médio, utilizando os jogos esportivos coletivos em uma escola Pública do Distrito Federal. METODOLOGIA: Pesquisa qualitativa com estudo de caso observacional. Foram analisadas

32 aulas para 8 turmas de 1º ano do Ensino Médio do Centro de Ensino Médio Setor Leste, escola pública do Distrito Federal localizada na Asa Sul do Plano Piloto de Brasília. Aplicou-se em agosto de 2019, em uma quadra poliesportiva descoberta. Utilizou-se os materiais pertinentes aos esportes de futsal, vôlei, handebol e basquete. Apresentou-se situações problemáticas com várias possibilidades de solucioná-las. RESULTADOS: O professor atuou como mediador quando os estudantes ampliaram seu histórico motor de forma intencional e ampliaram o entendimento dos conceitos trabalhados nas quatro características analisadas: intencionalidade e reciprocidade; transcendência; significado e sentimento de competência. Porém, não foi evidenciada a mediação na atuação do professor, em nenhum desses quatro critérios analisados, para aqueles educandos que abdicaram de se movimentar manuseando a bola no jogo, ficando parados ou se afastando do local onde a bola estava. CONCLUSÃO: A mediação no processo ensino e aprendizagem nas aulas de Educação Física será evidenciada se o professor estiver disposto a oferecer oportunidades de decisão aos estudantes e estes se envolverem em situações de movimentos. Dessa forma, haverá a aprendizagem e o desenvolvimento das capacidades de abstração, reflexão, interpretação e ação que são essenciais para o exercício da autonomia.  
Palavras-chaves: Mediação; Ensino; Aprendizagem

## 06 - AVALIAÇÃO ALIMENTAR EM EXPEDIENTE DE POLICIAIS MILITARES DE MATELÂNDIA - PR

GABRIELA MARIA MOREIRA<sup>1</sup>  
CLENISE CAPELLANI DOS SANTOS<sup>2</sup>  
SORAIA YOUNES<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário Dinâmica das Cataratas – UDC – Foz do Iguaçu – Paraná – Brasil  
<sup>2</sup>Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE – Foz do Iguaçu – Paraná – Brasil  
clenismcs@gmail.com

**ABSTRACT:** Military police spend much time in their work place. This is a descriptive study made in Matelândia - PR, with ages between 23 and 51 years. Their alimentations were analysed through a questionnaire. They presented high frequency (80%) of excess weight, as well as, (37%) presented increased risk and 10% high increased risk for diseases related to obesity according to waist circumference. As for eating habits, most make 3 to 4 meals a day and report consuming salads and fruits daily. However, 80% refer to the consumption processed foods. Thus, interventions are proposed to improve the health of this population.  
Key words: military, eating habits, BMI.

**RESUMO:** Trabalhadores como Policiais Militares passam grande parte em seu local de trabalho, onde a liberdade de escolhas saudáveis passa a ser menor. Esta pesquisa teve como objetivo avaliar os hábitos alimentares de policiais militares em seus horários de serviço que atuam na 3ª. Companhia do município de Matelândia/PR. Pesquisa descritiva quantitativa realizada no mês de agosto de 2018 através de um questionário estruturado em quatro partes: dados pessoais; dados antropométricos, história clínica; e, informações sobre os hábitos alimentares durante o horário de serviço. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética sob o Parecer 2.870.405. Foram entrevistados 30 policiais militares, 90% do sexo masculino e 10% feminino. A idade média das

entrevistadas ficou em 30,7 anos, e dos entrevistados em 36,5 anos em média. Em relação ao horário, 40% trabalham 8 h/dia e 60% trabalham em turno de 24/48 horas. Segundo o IMC, 20% da amostra encontram-se em eutrofia e 80% estão acima do peso. De acordo com a circunferência da cintura 53% não apresenta fator de risco para morbidades, 37% estão com risco aumentado e 10% com risco muito aumentado para doenças relacionadas com a obesidade. Quanto aos hábitos alimentares, 24% realizam diariamente de 1 a 2 refeições, 60% de 3 a 4 refeições, e 16% de 5 a 6 refeições; 80% consomem diariamente saladas, alimentos ultraprocessados e café preto, e 50% consomem frutas. Apesar da maioria dos participantes considerarem seus hábitos saudáveis, observou-se elevado percentual de policiais com excesso de peso. A ingestão diária de alimentos ultraprocessados, observados influenciam negativamente o estado nutricional destes trabalhadores. Apesar de muitos afirmarem consumir saladas e frutas, não foi avaliado a quantidade consumida, sendo um fator limitante do estudo. Assim, propõe-se intervenções para a melhora da saúde desta população, visto que seu trabalho é de extrema importância para a sociedade.

Palavras-chave: Hábitos alimentares; Índice de massa muscular; Trabalhadores.

## 07 - A CRISE NA FORMAÇÃO INICIAL DE PROFESSORES PARA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

MONTEIRO, R. A. C.; ROCHA, P. T. F.; RIBEIRO, R. Y. S.; PEREIRA, D. W.; REIS, T. P. F.; FREITAS, A. Universidade Nove de Julho – Uninove/São Paulo profruiaanderson@gmail.com

**ABSTRACT:** Teacher education in Brazil is in crisis and quality don't realize. What is the current scenario of the initial formation of Physical Education teachers? The objective was to discuss initial training policies. This is a document review in the scope of PIBID and the Pedagogical Residency Program. We currently have many courses in distance education, conflict in legislation, difficulties in internships, containment of public spending on the reduction of scholarships PIBID and Pedagogical Residency and setbacks in curricula. The training in Physical Education school goes through a sensitive moment and needs change in favor of teachers, students and society.

**Keywords:** School Physical Education; Teacher Training; Pibid; PedagogicalResidence.

**RESUMO:** A crise na formação de professores no cenário da educação brasileira parece não ter fim. Diante da relevância que a educação tem para o desenvolvimento individual do cidadão e do país, percebemos seu status secundarizado pelas políticas públicas. Nos últimos anos acompanhamos tentativas de otimização na formação de professores em função da demanda, entretanto a justificativa temporal não veio acompanhada das propostas de melhoria na qualidade nos programas de formação. Ressaltamos que a Educação Física (EF) não ficou apartada deste contexto. Observando seu peculiar objeto de estudo (a cultura do movimento), a EF parece sofrer ainda mais com os duros golpes na formação inicial de professores. Sendo assim, qual o atual cenário da

formação inicial de professores de Educação Física escolar? Com o objetivo de discutir as atuais políticas de formação e refletir sobre os impactos do contingenciamento dos recursos da educação, os procedimentos metodológicos fundaram-se na revisão documental no âmbito do PIBID e do Programa Residência Pedagógica numa instituição privada de ensino superior. Atualmente vislumbramos muitos cursos 100% à distância e na modalidade presencial com 40% em EaD; registramos o conflito de interesses diante da complexa legislação (Diretrizes Curriculares Nacionais); apontamos dificuldades nos estágios, pois em grande parte não são realizados adequadamente. A política de contenção de gastos públicos tem resultado em diminuição das bolsas PIBID e Residência Pedagógica, logo, acentua-se o problema da falta de aproximação do aluno ao contexto da prática. Por fim, mas não esgotando o assunto, tratemos nos currículos a partir da falta de consenso quanto à teoria e a prática dificultam sua identidade. Consideramos que a formação em Educação Física escolar passa por um momento sensível, e se não houver ações urgentes e contundentes de mudança, os prejuízos serão sentidos por longos anos pelos professores (desvalorização), aluno (formação deficiente) e sociedade (desenvolvimento crítico comprometido).

**Palavras-chave:** Educação Física Escolar; Formação de Professores; Pibid; Residência Pedagógica.

## 08 - IMPACTOS NO GERENCIAMENTO DO PIBID DIANTE DAS RECENTES REGRAS DA CAPES

ROCHA, P. T. F.; MONTEIRO, R. A. C.; REIS, T. P. F.; RIBEIRO, R. Y. S.; PEREIRA, D. W.; FREITAS, A. Universidade Nove de Julho – Uninove/São Paulo palomatf@uol.com.br

**ABSTRACT:** The PIBID contributes to the valorization of the teaching role and in this work we had as objective to analyze the impact of the changes promoted in the last public notice published by CAPES, in the Degree in Physical Education of the University Nove de Julho (UNINOVE). Methodology: qualitative analysis and document review of reports. We concluded that the changes made generated problems, as they triggered a certain devaluation of the program amid the formation process, less compatibility with the student profile of the institution and a significant increase in the work demand of area coordinators.

**Keywords:** Teacher Training; PIBID; School Physical Education.

**RESUMO:** O PIBID em universidades privadas desde 2014 representou possibilidade importante de contato do futuro professor com a realidade escolar. Tornou-se um recurso interessante no processo formativo, incentivando a vivência e reflexão sobre o ato de lecionar, o que também contribuiu para a valorização do papel docente na sociedade e nos cursos de graduação. Em 2018 a CAPES publicou novo edital do programa, promovendo mudanças determinantes no processo de seleção, inserção, participação e avaliação dos bolsistas. Neste trabalho tivemos como objetivo analisar o impacto dessas mudanças no curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Nove de Julho (UNINOVE). Os recursos

metodológicos pautaram-se na análise qualitativa dos documentos publicados pela CAPES e revisão documental dos relatórios produzidos por discentes e coordenadores de área. Como resultado, identificamos que a nova proposta de cadastro na Plataforma Freire representou aos discentes processo bastante burocrático, que diante das dificuldades tecnológicas, causou problemas durante a dinâmica de seleção; dificuldades no gerenciamento do programa por conta do número menor de bolsista e entrada da figura "coordenador de área voluntário"; número menor de interessados no programa, tendo em vista o currículo híbrido na primeira metade do curso de Educação Física (Licenciatura – Bacharelado), além disso, houve aproveitamento reduzido pelos alunos diante da capacidade limitada de analisar o cenário e as práticas pedagógicas, pois não tiveram acesso às discussões mais elaboradas nos semestres iniciais do curso. Concluímos que as mudanças realizadas geraram problemas no desenvolvimento do PIBID, pois desencadearam certa desvalorização do programa em meio ao processo de formação, menor compatibilidade com o perfil discente da Instituição de ensino superior analisada e aumento significativo da demanda de trabalho dos coordenadores de área na administração do programa.

**Palavras-chave:** Formação de Professores; PIBID; Educação Física Escolar.

## 09 - USO DE SMARTPHONE NAS ACADEMIAS, AVANÇO TECNOLÓGICO OU PROBLEMA METODOLÓGICO?

LAUANA TENORO DA SILVA  
PROF. DR. RICARDO LUIZ DAMATTO  
Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (Fait) – Itapeva/SP - Brasil  
lautenoro@gmail.com

**ABSTRACT:** The aim of this study was to investigate how the use of smartphones may influence in training in the gym. METHODS: 176 bodybuilders who answered a questionnaire with questions related to the use of smartphones during training. RESULTS: For 67.6% of people, cell phone use during training is not necessary and 50% say that their exercise has already been impaired by inappropriate use of the cell phone by third parties. CONCLUSION: It concluded that technology is extremely important for optimizing people's daily lives, but it should be used appropriately, so that it does not harm the same or others.

**Keywords:** Cell Phones, exercise, bodybuilding.

**RESUMO:** Nas últimas décadas, as pessoas têm sido conscientizadas sobre a importância do exercício físico, tanto para a promoção da saúde, quanto para prevenção de doenças. Como opção à busca da prática de exercícios, existem as academias que além de proporcionarem aos praticantes, uma vida mais saudável, promovem também a interação social por meio das redes. Porém, o uso desenfreado dessas tecnologias vem despertando a atenção dos profissionais da saúde, pois aparentemente, existem fatores de risco à saúde, no que diz respeito ao seu uso excessivo. Nas academias de musculação usa-se com frequência o celular, tanto para aplicativos de treinos, uso de redes sociais e demais utilidades. Mas o quanto isso influencia no andamento de um treino? Portanto, o objetivo deste trabalho foi investigar o quanto o uso dos

smartphones pode influenciar nos treinos dentro das academias. MÉTODOS: Amostra foi composta por 176 indivíduos dos gêneros masculino e feminino, praticantes de musculação. Foi elaborado um questionário no Google Docs para verificar questões referentes ao uso de smartphones durante os treinos. RESULTADOS: Conforme observado por meio das respostas, 16,5% dos entrevistados fazem uso de um aplicativo de treino e 83,5% não fazem. Foi constatado que 67,6% das pessoas não consideram necessário o uso do celular durante o treino. Em relação à otimização do treino, 58,5% das pessoas se declararam indiferentes, 35,2% relataram que seus treinos ficaram mais rápidos e 6,3% afirmam que demoram mais para concluir a sessão. Para 40,4% dos entrevistados o celular não pode auxiliar nos treinamentos, e 50% afirmam que já tiveram seu treino prejudicado pelo uso inapropriado de smartpone por terceiros. CONCLUSÃO: Conclui-se que a tecnologia é de extrema importância para otimizar o cotidiano das pessoas, porém deve ser usada de maneira apropriada, de modo que não prejudique a si mesmo ou a terceiros.

**Palavras-chave:** Celulares, exercício físico, musculação.

## 10 - PREVALÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA

DEBORAH LETICIA DOS SANTOS LOPES, MARCELO DIARCADIA MARIANO CEZAR  
Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT) – Itapeva/SP– Brasil  
deborah.leticia2016@hotmail.com

**ABSTRACT:** To verify the prevalence of injuries in road runners and which region of the body is most injured. **METHODS:** Data collection was performed on the google docs platform to apply the online questionnaire. **RESULTS:** Approximately 67% of runners had at least one injury since the start of running. The body region most affected by injuries among all runners was the knee joint. **CONCLUSION:** It is concluded that most road runners suffer some kind of injury since the beginning of sports practice, being these values higher among men and the knee the most affected region among all practitioners.

**Keywords:** Roadrunning; Runners; Injuries.

**RESUMO:** RESUMO: A corrida de rua é uma modalidade que vem se expandindo no Brasil e no mundo, aumentando o número de participantes a cada ano. Sua prática está relacionada às necessidades humanas, promovendo benefícios psicológicos, físicos e sociais, como melhora na autoestima e saúde. O presente estudo teve como objetivo verificar a prevalência de lesões entre homens e mulheres praticantes de corrida de rua. Adicionalmente, verificar qual região do corpo foi mais lesionada durante o último ano de prática. **MÉTODOS:** Estudo descritivo transversal, com 120 participantes, todos adeptos da corrida de rua, sendo 47 voluntários do sexo feminino (idade: 36,9 anos) e 73 do sexo masculino (idade: 39,0 anos). A coleta de dados foi realizada na plataforma do google docs para aplicação do questionário on-line. **RESULTADOS:** A média do

tempo de prática na modalidade apresentou valores diferentes entre os sexos, sendo que os homens têm mais experiência no esporte (90,6±135,5 meses) quando comparado com as mulheres (40,5±48,9 meses). Aproximadamente 67% dos entrevistados tiveram no mínimo uma lesão desde o início da prática de corrida, sendo que esses valores foram diferentes entre homens e mulheres, 73% e 60%, respectivamente. Com relação ao último ano de prática, o percentual de corredores que sofreram lesões foi menor (54%), diminuindo para 53% nos corredores do sexo masculino e 55% para o feminino. A região do corpo mais acometida pelas lesões entre todos os entrevistados foi a articulação do joelho. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que a maioria dos corredores de rua sofrem algum tipo de lesão desde o início da prática esportiva, sendo esses valores maiores entre os homens e o joelho a região mais acometida entre todos os praticantes. O número de corredores lesionados diminuiu quando avaliamos somente o último ano, possivelmente isso ocorreu pela interferência do tempo de prática da modalidade na prevalência das lesões.

**Palavras-chave:** Corrida de Rua; Corredores; Lesões.

## 11 - EFEITOS DE AULAS DE DANÇAS URBANAS NAS CAPACIDADES COORDENATIVAS DE CRIANÇAS ENTRE 8 E 12 ANOS

JÉSSICA BODÍ DE CARVALHO, RICARDO LUIZ DAMATTO  
Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva (FAIT)- Itapeva/SP- Brasil  
jeh\_bcarvalho@hotmail.com

**ABSTRACT:** The aim of this study was to verify if the practice of urban dance causes effects on the coordinative capacities of children between 8 and 12 years old. **METHODS:** 20 girls were divided into control group and intervention group. For data collection we used the KTK test. **RESULTS:** The results showed that the control group had an average of 93.7 while the intervention group had an average of 111.4 in the motor quotient. **CONCLUSION:** Urban Dances bring benefits to the coordinative capacities of children between 8 and 12 years evidenced by the improvement of the motor quotient.

**Keywords:** Coordinating capacities, children, urban dances.

**RESUMO:** Dançar sempre foi uma prática natural do ser humano, porém, a combinação dos movimentos que acompanham o ritmo da música, exige do praticante uma boa coordenação motora. Existem diversos tipos de danças, entre elas, as danças urbanas, conhecidas por seus movimentos expressivos bem marcados e robotizados. O presente estudo teve como objetivo verificar se a prática de danças urbanas causa efeitos nas capacidades coordenativas de crianças entre 8 e 12 anos. **MÉTODOS:** A amostra da pesquisa foi composta por 20 meninas com idade entre 8 e 12 anos, divididas em grupo controle e grupo intervenção. A intervenção se deu por meio de 12 aulas de danças urbanas. Para a coleta de dados foi

utilizado o teste KTK, o qual comporta quatro testes, sendo eles: trave de equilíbrio, saltos laterais, transposição lateral e saltos monopodais, sendo realizado antes e após o período de estimulação. **RESULTADOS:** As participantes da pesquisa não realizavam qualquer prática de atividade física sistematizada em seu cotidiano, com exceção da Educação Física Escolar. A média de IMC no grupo controle foi de 18,57 kg/m<sup>2</sup> e de 17,09 kg/m<sup>2</sup> no grupo intervenção no momento inicial, já no momento final o grupo controle teve média de 19,02 kg/m<sup>2</sup> e o grupo intervenção de 17,57 kg/m<sup>2</sup>. Os resultados obtidos pelos testes KTK mostraram que no momento inicial o grupo controle obteve média de 92,8 e o grupo intervenção teve média em QM de 90,9 no quociente motor. Após as 12 aulas aplicadas, o grupo controle apresentou média de 93,7 enquanto o grupo intervenção passou a apresentar média de 111,4 no quociente motor, apresentando um aumento estatisticamente significativo nos valores do quociente motor. **CONCLUSÃO:** A prática de Danças Urbanas pode trazer benefícios para as capacidades coordenativas de crianças entre 8 e 12 anos evidenciadas pela melhora do quociente motor.

**Palavras-chave:** Capacidades coordenativas, crianças, danças urbanas.

## 12 - RELAÇÃO ENTRE O TREINAMENTO RESISTIDO E OS EXAMES FÍSICOS E BIOQUÍMICOS DE UMA PACIENTE PSIQUIÁTRICA INSTITUCIONALIZADA.

LÍGIA GIZELY DOS SANTOS CHAVES MELO; RÔMULO TEIXEIRA DOS SANTOS; MARCOS PAULO COSTA LIMA;  
ROSIVAN PIMENTA DE SOUZA; KLEBER ROBERTO DA SILVA GONÇALVES DE OLIVEIRA.  
Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Vianna

**ABSTRACT:** Resistance exercise (RE) is recognized for generating health benefits in institutionalized people, making them more interactive, and developing physical and biochemical factors. **OBJECTIVE:** To verify RE effects on examinations. **METHODS:** The ICD F29 patient, M. S. M., 65, was hospitalized after tests. She also had type II diabetes, dyslipidemia, and locomotor impairment. She underwent a CBC and physical evaluation before RE. She did RE for two months and retested afterwards. **RESULTS:** Normal glucose, low cholesterol and body fat, and physical strength and lean mass gains. **CONCLUSION:** RE enhanced the physical and biochemical examinations of an institutionalized psychiatric patient.

**RESUMO:** A prática do exercício resistido (ER) como modalidade terapêutica na vida da pessoa com transtorno mental vem se destacando por gerar benefícios para a saúde. Destacando-se especialmente quando o ER está em aplicação dirigida a pessoas institucionalizadas, amenizando a sensação de isolamento, tornando a pessoa mais envolvida e cooperativa nas atividades em que participa, melhorando sua disposição física, aumentando a sua autoestima, bem como reduzindo a ociosidade e melhorando fatores físicos e bioquímicos. **OBJETIVO:** Verificar os efeitos do ER nos exames físicos e bioquímicos de uma paciente psiquiátrica institucionalizada. **METODOLOGIA:** Durante as práticas no setor de internação da psiquiatria, a paciente M. S. M., de sessenta e cinco anos, foi admitida, com avaliação médica com o CID F29. Além de seu caso

psiquiátrico a paciente apresentava diabetes mellitus tipo II, dislipidemia e dificuldade de locomoção. Realizou-se primeiramente um hemograma completo e uma avaliação física da paciente antes da intervenção com o ER. A paciente foi submetida a um ER 3 vezes por semana com duração de 30min durante dois meses e depois foi reavaliada. **RESULTADOS:** Foram observados os seguintes resultados: Glicemia de Jejum (PRÉ: 112 mg/dL; PÓS: 71mg/dL), Colesterol Total (PRÉ: 231 mg/dL; PÓS: 217 mg/dL, Massa Magra (PRÉ: 36,028 Kg ; PÓS: 38,713 Kg), Percentual de Gordura (PRÉ: 19,85%; PÓS: 17,63%), exame de preensão Manual com Dinamômetro (PRÉ: Mão direita: 1 Kg/f Mão esquerda: 0 kg/f; PÓS: Mão direita: 2 Kg/f Mão esquerda: 1 kg/f). Foi possível perceber que após a intervenção com o ER a paciente ficou com uma glicemia dentro de valores normais, com uma redução nos valores do colesterol, ganho de massa magra, redução de gordura corporal e ganho de força física. **CONCLUSÃO:** Portanto, pode-se perceber que o treinamento resistido foi eficaz na melhora dos exames físicos e bioquímicos de uma paciente psiquiátrica institucionalizada.

**Palavras-Chave:** Exercício Resistido; Psiquiatria; Educação Física.

## 13 - EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS MULTICOMPONENTES SOBRE A DENSIDADE MINERAL ÓSSEA E A CAPACIDADE FUNCIONAL DE MULHERES PÓS-MENOPAUSADAS

RODRIGO NOLASCO, MÔNICA L. OLIVEIRA, ELIANE N. SAKANE,  
LÍVIA MARCELA DOS SANTOS, SERGIO S. MAEDA, MARISE LAZARETTI-CASTRO  
Escola Paulista de Medicina.  
rodrigonolasco@yahoo.com.br

**ABSTRACT:** Multicomponent exercise (MPE) contributes to bone mass (BMD) and functional capacity (FC). Objective: To verify longitudinally the effects of MPE in postmenopausal women. Methodology: Thirty-six women (67.4 ± 5) were divided into two groups: control group (CG, n = 15) and training group submitted to MPE (strength, mobility and balance), (PRADO, n = 22). Conclusion: MPE favored bone preservation. However, only the combination of interventions could increase BMD in osteopenic women. However, PRADO increased muscle strength, favoring mobility, balance and especially avoiding falls that depend on factors such as dinapenia. Keywords: Osteoporosis; functional capacity; multicomponent exercises

**RESUMO:** Exercícios físicos multicomponentes (EFM) contribuem para massa óssea (DMO) e a capacidade funcional (CEF). Objetivo: Verificar longitudinalmente os efeitos de EFM em mulheres pós-menopausadas. Metodologia: Foram avaliadas 36 mulheres osteopênicas (67,4 ± 5; T-score:-1,8) distribuídas em 2 grupos: grupo controle sem quaisquer intervenções (GC, n=15) e grupo treinamento submetido a EFM (força, mobilidade e equilíbrio/2 vezes/sem/60min), (PRADO, n=22). Para analisar os efeitos dos EFM sobre a DMO, as 22 pacientes do PRADO foram realocadas em 2 subgrupos. O grupo sem tratamento medicamentoso (PRADOE, n=12) e o grupo em tratamento osteometabólico (PRADOM, n=10). Foram pesquisados: massa magra

(MM) e de gordura (MG) em gramas (g); DMO (g/cm<sup>2</sup>) de coluna (L1-L4), do colo femoral (CF) e fêmur total (FT) (Hologic). Os parâmetros da CEF avaliados foram: força dos flexores de quadril (FQ), extensores de coluna (FEC), MMII (SLC) em nº de repetições e a mobilidade (em segundos, AGIL). Os resultados são expressos em média ± desvio padrão (Teste "t" Student e Anova), p<0,05s. Resultados: As diferenças observadas foram: GC, CF (Antes: 0,831±0,06, Depois: 0,810±0,05); PRADOM L1-L4 (Antes: 0,802±0,08; Depois: 0,831±0,07) e CF (Antes: 0,598±0,08; Depois: 0,621±0,07), p<0,05. O Δ% da DMO de L1-L4, nos grupos PRADOM (3,5±4%) e PRADOE (2,1±4%) não diferiram entre si, contudo o PRADOM foi superior (p<0,05) ao GC (-1,6±3%), e de modo semelhante, diferente do PRADOE (-0,5±3%) e do GC (-2,5±2%), no sítio CF, p<0,05. Em relação a CEF, foram observados: PRADO (n=22), FQ (Antes: 5,4± 1, Depois: 6,1±0,7), FEC (Antes:4,85±1; Depois: 6,65±2), AGIL (Antes: 26±3,2; Depois: 21±2,5) e SLC (Antes: 18±4, Depois: 20±3), p<0,05. Conclusão: EFM favoreceram a preservação óssea. Contudo, somente a associação de intervenções puderam aumentar a DMO (L1-L4, CF) em mulheres osteopênicas. Todavia, o PRADO aumentou a força muscular, favorecendo a mobilidade, equilíbrio e principalmente evitando quedas que dependam de fatores como a dinapenia. Palavras-chave: Osteoporose; capacidade funcional; exercícios multicomponentes

## 14 - O PARADIGMA DA COMPETIÇÃO INFANTIL DE JUDÔ NA VISÃO DE UM GESTOR TÉCNICO DESPORTIVO

Dr. RICARDO RUFFONI<sup>1, 2</sup>,  
Me. THIAGO DE SOUSA ROSA<sup>1, 2</sup>,  
MOISÉS AUGUSTO DE OLIVEIRA BORGES<sup>1</sup>,  
LARYSSA RANGEL GUERRA<sup>1</sup>, YURI SANTOS DE MENEZ<sup>1</sup>, LUIS CARLOS FEITOSA<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, RJ, Brasil. - <sup>2</sup>Equipe de Judô Ruffoni, RJ, Brasil.  
prof.ruffoni@gmail.com

**ABSTRACT:** Competition is a fact in capitalist society. The methodological process used in the formatting of children's competition is sometimes severe. The studies approached report that child competition can bring benefits when we value the child's effort; too much competition can cause serious problems for your physical and emotional health. The coach has fundamental articulation in the development of the child. In competitive sports, early specialization is observed because, mistakenly, in the incessant search to win, it ends up generating innumerable injuries to the athletes, both traumatic and psychological, resulting from the high exposure of athletes to situations of great demand and tension.

**RESUMO:** A competição, por si só, é fato próprio, inerente à sociedade capitalista. Todavia, o processo metodológico utilizado na formatação da competição infantil apresenta-se, por vezes, severo e desprovido de imparcialidade tornando-se decepcionante para inúmeras crianças. Objetivo: A presente pesquisa visa analisar o perfil do gestor desportivo frente a temática competição infantil. Metodologia: A técnica metodológica utilizada neste documento foi baseada na revisão narrativa da literatura. Resultados: Os estudos abordados relatam que a competição infantil pode

trazer benefícios quando valorizamos o esforço da criança; ao passo que o excesso de competição pode trazer problemas sérios para a sua saúde física e emocional. Neste sentido, o professor de educação física, o técnico, na função de gestor esportivo, tem articulação fundamental no desenvolvimento da criança e, sobretudo, no que concerne à contribuição e reflexão dessa temática para com seus alunos. Da mesma forma, os pais podem contribuir para que experiências de competição sejam positivas. Para tanto, essencial privilegiar a participação, a cooperação e o prazer pela competição como meios para atingir a maturidade física e emocional da criança. Conclusão: Observa-se no esporte competitivo a especialização precoce pois, equivocadamente, na busca incessante por vencer, acaba por gerar inúmeras lesões aos atletas, tanto traumáticas quanto psicológicas, resultantes das altas exposições dos atletas a situações de grande exigência e tensão. Cabe ao professor, técnico e gestor, gerenciar as fases competitivas para que seus alunos possam despertar os valores da prática do desempenho esportivo de forma saudável, tornando-os clientes fidelizados, e não, paradoxalmente, provocar a desistência e a perda desse aluno/cliente.

## 15 - AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR EM ROEDORES SUBMETIDOS A PROCESSO DE INFLAMAÇÃO POR CFA TRATADOS COM VATAIREA MACROCARPA

ELISANGELA DOS SANTOS, NATALIA DE MATOS BALSALOBRE  
CLAUDIA ANDRÉIA LIMA CARDOSO, CANDIDA APARECIDA LEITE KASSUYA

**Abstract:** The inflammatory process is a response of the body to an agent that causes damage to the body. Vatairea macrocarpa is known as bitter, savanna angelim, has popular use for treating inflammation. The objective of the present study was to evaluate the food intake of rodents with inflammation caused by Complete Adjuvant Freund (CFA). The study was approved by the Animal Ethics Committee of the Federal University of Grande Dourados / MS under protocol 03/2016. Eighteen cbL57 / 6 mice were used, which were evaluated for 21 days, divided into three groups: control, Dexamethasone and Vatairea macrocarpa. Treatment with Vatairea macrocarpa and Dexamethasone contributed to not alter feed intake.

**RESUMO:** Introdução: O processo inflamatório é uma resposta do organismo a um agente causador de danos ao organismo, esse processo de inflamação pode ser curto minutos e horas, ou longo podendo ter a duração de anos. Vatairea macrocarpa é conhecida como amargoso, angelim do cerrado, tem uso popular para tratamento de inflamações, transtorno de ansiedade e depressão e também distúrbios úlceras do trato gastrointestinal e tratamento de diabetes. Objetivo: O objetivo do presente estudo foi avaliar o consumo alimentar de roedores com inflamação causada por Completo Adjuvante Freund (CFA). Métodos: Foram

utilizados 18 camundongos machos de linhagem C57b/6, com peso médio de 30g. Os animais foram separados em três grupos com seis animais. Grupo controle tratado com 10 mg com solução de salina; Grupo tratado com 100mg de Extrato Etanólico Vatairea macrocarpa (EEVM); Grupo controle positivo tratado com 1mg de Dexametasona. No dia inicial do teste os animais de cada grupo receberam seus respectivos tratamentos, após 1 hora receberam uma injeção intraplantar com 2ml de Completo Adjuvante Freund (CFA) instalando o processo inflamatório nos animais. A avaliação do consumo de ração começou três dias antes do início do teste e foi realizado até 21 dias quando finalizou o teste. Resultados: O consumo de ração antes da indução do processo inflamatório era de 52g para o grupo controle; para o EEVM 53g e de 50 para o grupo Dexametasona. Já o consumo de ração após indução do processo inflamatório do grupo controle foi de 90g ao dia, o grupo EEVM teve consumo de 52g ao dia, para o grupo Dexametasona o consumo foi de 60g ao dia. Conclusão: O tratamento com EEVM e Dexametasona contribuiu para não alterar o consumo de ração.

## 16 - RESPOSTAS LACTACIDÊMICAS INDUZIDA PELA ELETROESTIMULAÇÃO CONCOMITANTE AO TREINAMENTO DE FORÇA

WEVERTON GUEDES BRANDÃO,  
RAFAEL BARBOSA LISBOA, DHIANEY DE ALMEIDA NEVES  
RENAN FANGEL, BRUNO CAIO, LEONARDO COSTA PEREIRA  
Centro Universitário Euroamericano, Brasília - DF - Brasil  
wevertondrg1@gmail.com

**ABSTRACT:** Introduction: Neuromuscular Electrostimulation is a technique of involuntary contraction of skeletal muscles induced by electrical stimulation of intermuscular branches of motoneurons. Since overlapping voluntary contraction in strength training may potentiate the physiological effects resulting from training, therefore, these adaptations are not yet fully elucidated in the literature. Objective: To verify the influence of neuromuscular electrical stimulation concomitant with strength training on blood lactate levels. Methods: The study included 20 physically active males aged between 20 and 30 years. The individuals underwent 5 interventions with 48 hours of rest between each other, being, body composition evaluation, 10 RM test in the extensor chair, familiarization with the electrostimulation protocol, extensor chair (EC), femoral quadriceps (ES) electrostimulation. and overlapping extensor chair (EC+EE) all subjects participated in all protocols at random. Lactate was measured via venous blood and analyzed by spectrophotometry. Statistical data were obtained with the aid of SPSS 25.0. Results: All training protocols induced a significant increase in blood lactate levels when compared to rest ( $p \leq 0.05$ ), but when comparing the methods, the EC + EE protocol (5.9mmol/L) compared to EC (5.6mmol/L) showed no statistically significant difference ( $p=0.433$ ). Conclusion: Neuromuscular electrostimulation induces an increase in blood lactate levels, but when combined with strength training protocols, this increase does not occur significantly.

**Keywords:** Neuromuscular Electrostimulation, Strength Training, Training Intensity

**RESUMO:** Introdução: A Eletroestimulação Neuromuscular é uma técnica de contração involuntária da musculatura esquelética induzida pela

estimulação elétrica dos ramos intermusculares dos motoneurônios. Uma vez que sobreposta a contração voluntária no treinamento de força, poderá potencializar os efeitos fisiológicos decorrente do treinamento, portanto, essas adaptações ainda não estão totalmente elucidadas na literatura. Objetivo: Verificar a influência da eletroestimulação neuromuscular concomitante ao treinamento de força sobre os níveis de lactato sanguíneo. Métodos: Participaram do estudo 20 indivíduos fisicamente ativos do sexo masculino com idade entre 20 e 30 anos. Os indivíduos foram submetidos a 5 intervenções com 48 horas de descanso entre cada uma, sendo, avaliação da composição corporal, teste de 10 RM na cadeira extensora, familiarização ao protocolo da eletroestimulação, cadeira extensora (CE), eletroestimulação do quadríceps femoral (EE) e cadeira extensora com eletroestimulação sobreposta (CE+EE) todos os indivíduos participaram de todos os protocolos de forma aleatória. O lactato foi dosado via sangue venoso e analisado com técnica de espectrofotometria. Os dados estatísticos foram obtidos com auxílio do SPSS 25.0 Resultados: Todos os protocolos de treinamento induziram aumento significativo nos níveis de lactato sanguíneo quando comparado ao repouso ( $p \leq 0,05$ ), porém quando feito a comparação entre métodos o protocolo CE+EE (5,9mmol/L) comparado ao CE (5,6mmol/L) não apresentou diferença estatística significativa ( $p= 0,433$ ). Conclusão: A eletroestimulação neuromuscular induz aumento nos níveis de lactato sanguíneo, porém quando combinada aos protocolos de treinamento de força esse aumento não ocorre de forma significativa.

**Palavras-chave:** Eletroestimulação Neuromuscular, Treino de Força, Intensidade de Treinamento

## 17 - A INFLUÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA BRAÇADA EM ATLETAS DE NATAÇÃO

ALICE PEREIRA DE OLIVEIRA, BEATRIZ SIQUEIRA BEZERRA, KARINA ROCHA NASCIMENTO, LEONARDO COSTA PEREIRA  
Centro Universitário Euro Americano, Brasília - DF - Brasil  
leonardo.pereira@unieuro.com.br

**ABSTRACT:** Introduction: Weight training is of utmost importance in swimming applicability because it determines the athlete's best swimming performance, through power and speed. Thus the analyzes made are based on the crawl stroke where it must be constantly corrected and worked frequently for better swimming time efficiency and technique improvement. Objective: To compare the effect of strength training on crawl stroke motor performance in high performance and amateur athletes. Methods: This is a cross-sectional observational study. Data were collected for comparison analysis in environments suitable for athlete preparation and with technical follow-up. There were (20) athletes being men and women between 18 and 30 years old, practicing and not practicing bodybuilding, but all should practice swimming and know how to develop the crawl swim in (25) meters. The athletes performed a jump crawl shot from the exit platform aiming to reach the shortest time. Results: The athletes who practice weight training - GCTF recorded a velocity of  $1.7 \pm 5.3m/s$ , whereas the group that practiced only swimming - GSTF  $1.08 \pm 0.24m/s$ , being significantly different ( $p=0.008$ ). GCTF =  $90 \pm 30^\circ$  and GSTF =  $88.5 \pm 18^\circ$  ( $p=0.315$ ), although GCTF had higher stroke displacement values ( $1.56 \pm 0.72m/b$ ), but it was not sufficient for generate significant difference in relation to GSTF =  $1.16 \pm 0.45m/b$  ( $p=0.113$ ) Conclusion: Strength training proved to be an important component for the increase of crawl swimming velocity, however it did not influence the pattern, stroke frequency and / or entry angle.

**Keywords:** Resistance Training; Swimming; Biomechanics.

**RESUMO:** Introdução: A musculação tem total importância na aplicabilidade na natação por determinar melhor desempenho do atleta no

nado, através da potência e velocidade. Assim as análises feitas são com base na braçada do crawl onde deve ser constantemente corrigida e trabalhada com frequência para melhor eficácia do tempo de nado e melhoria de técnica. Objetivo: Comparar o efeito do treinamento de força sobre o desempenho motor da braçada do crawl em atletas de alto rendimento e amadores. Métodos: O estudo é observacional transversal, foi realizada a coleta de dados para a análise de comparação em ambientes apropriados para preparação de atletas e com acompanhamento técnico. Foram (20) atletas sendo homens e mulheres em idade entre 18 e 30 anos praticantes e não praticantes de musculação, porém todos devendo praticar natação e saber desenvolver o nado crawl em (25) metros. Os atletas realizaram um tiro de nado crawl com salto da plataforma de saída buscando atingir o menor tempo. Resultado: Os atletas praticantes de musculação - GCTF registraram velocidade de  $1,7 \pm 5,3m/s$ , já o grupo que praticava apenas natação - GSTF  $1,08 \pm 0,24m/s$  sendo diferentes significativamente ( $p=0,008$ ), já quanto ao ângulo de entrada GCTF =  $90 \pm 30^\circ$  e GSTF =  $88,5 \pm 18^\circ$  ( $p=0,315$ ), embora GCTF tenha registrado valores maiores de deslocamento por braçada ( $1,56 \pm 0,72m/b$ ), não foi suficiente para gerar diferença significativa em relação a GSTF =  $1,16 \pm 0,45m/b$  ( $p=0,113$ ) Conclusão: O treinamento de força mostrou-se importante componente para o aumento da velocidade do nado crawl, no entanto não registrou influência sobre o padrão de frequência de braçada e/ou ângulo de entrada.

**Palavras Chaves:** Treinamento Resistido; Natação; Biomecânica.

## 18 - A PRÁTICA DO JUDÔ NA INFÂNCIA: BENEFÍCIOS E CONTRIBUIÇÕES

Dr. RICARDO RUFFONI<sup>1, 2</sup>, ISABELLA PERROTTA LEMOS FERNANDES<sup>1</sup>,  
IGOR ARAUJO DA SILVA<sup>1</sup>, CAIO HENRIQUE SANTANA<sup>1</sup>, CARLOS FELIPE CUNHA BRASIL<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, RJ, Brasil. - <sup>2</sup>Equipe de Judô Ruffoni, RJ, Brasil.  
prof.ruffoni@gmail.com

**Abstract:** Judo is a sport practiced throughout the world and works like instrument transformer; and can contribute even more to the formation of the human being, being one of the modalities of worldwide utility in the formation of children, enhancing their motor, cognitive and affective, in addition to physical and mental well-being. The benefits of infant judo are the improvement in socialization, cognitive and motor development, respect, cooperation, know how to deal with difficulties, know how to gain and lose, respect by the partner, the feeling of self-control and self-efficacy, in addition to the leisure that practice promotes to the child.

**RESUMO:** O judô é uma modalidade esportiva praticada em todo o mundo, criada por Jigoro Kano. O esporte funciona como instrumento transformador e por intermédio da pedagogia pode contribuir ainda mais na formação do ser humano, sendo uma das modalidades de utilidade mundial na formação da criança, potencializando o seu desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, além do bem-estar físico e mental. Objetivo: O

estudo desenvolvido teve por objetivo refletir acerca da prática do judô infantil. Metodologia: O estudo foi realizado utilizando como técnica metodológica uma revisão narrativa da literatura. Como critérios de inclusão foram utilizados estudos que contextualizassem o judô e abordassem a importância do judô durante a infância. Como critério de exclusão, estudos que não fossem em português, trabalhos de conclusão de curso e teses de mestrado e doutorado. Resultados: A partir da análise dos estudos selecionados constatou-se que entre os benefícios do judô infantil estão a melhoria na socialização, o desenvolvimento cognitivo e motor, o respeito, a cooperação, o saber lidar com as dificuldades, o saber ganhar e perder, o respeito pelo companheiro, a sensação de autocontrole e auto eficácia, além do lazer que a prática promove à criança. Conclusão: É necessário que a criança tenha prazer em realizar determinada atividade, por isso torna-se recomendado que a prática do judô seja realizada em forma de brincadeira, descaracterizando o estresse e a ansiedade que o alto rendimento proporciona. Sendo assim, cabe ao professor e à família contribuir para o desenvolvimento da criança através

## 19 - LUVOTERAPIA COMO MEIO LÚDICO DURANTE O ACOLHIMENTO COM CLASSIFICAÇÃO DE RISCO EM PEDIATRIA

PAMELA CARVALHO MERTENS, SAMARA KOHNS DOS REIS, BEATRIZ SARYANE RENGEL RICARDO FRANCISCO DOS SANTOS, ANA CRISTINA POVALUK TSCHOEKE, DIONEI ALVES DOS SANTOS  
Sociedade Educacional Santa Catarina – UNISOCIESC, Joinville - SC- Brasil  
dionei.alves3@gmail.br

**ABSTRACT:** The child in the Emergency becomes intriguing, encouraging her to feel threatening. Describe the importance of using play in an emergency service. The scenario was a General Hospital, located in a city of Santa Catarina coast. Procedural gloves with colored designs were used. One hundred children between two and ten years old were attended from August to September from two thousand and nineteen. There was greater interaction between the small patients and the team, facilitating qualified listening. The application of strategies such as playfulness in care facilitates interactivity, distance and fear, provides a more humanized and charismatic environment.

**Keywords:** Art; Reception; Emergency nursing.

**RESUMO:** A criança ao ser levada no Serviço de Emergência, em decorrência da presença de algum fator patológico, este torna-se um momento intrigante e conflitante, estimulando-a a apresentar reações de não cooperação, inquietude, ficar chorosa por se sentir ameaçada, impondo limitações ao profissional que atua no acolhimento com classificação de risco. **Objetivo:** Descrever a importância da utilização de meios lúdicos no acolhimento com classificação de risco em um serviço de urgência e emergência. **Metodologia:** O cenário de prática foi um Hospital Geral, localizado

em uma cidade no litoral catarinense, no período de agosto a setembro de dois mil e dezenove. Utilizou-se luvas de procedimento insufladas, com a aplicação de pinturas e desenhos coloridos, os quais foram posicionados sobre o balcão no setor de acolhimento na altura dos olhos das crianças, permitindo o contato visual ao objeto. **Resultados:** Foram assistidos cem crianças entre a faixa etária de dois a dez anos. Observou-se no período desta prática, maior interação entre os pequenos pacientes e seus responsáveis com o profissional que atua neste ambiente, tornando-os mais participativos durante a escuta qualificada. Fazendo-nos interpretar que através da familiaridade dos pequenos pacientes com os desenhos e o colorido dos balões (luvas), estes se apresentavam menos apreensivos. **Conclusão:** Ao nos reportarmos quanto a aplicação de estratégias como o lúdico durante o assistir, mesmo que através da utilização de simples materiais, é notório que não devemos limitar o seu uso em qualquer ambiente, independente da faixa etária destes sujeitos. Pois, tal conduta contribui que ocorra maior interatividade entre o profissional-criança-família, suavizando a presença do medo, propiciando um atendimento mais humanizado e carismático.

**Palavras-chave:** Arte; Acolhimento; Enfermagem em emergência.

## 20 - ATUAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS ESCOLAS QUE ATENDEM MENORES INFRATORES EM CAMPO GRANDE/MS

RAFAEL GOMES FERREIRA DA SILVA

**ABSTRACT:** This article aims to understand the teacher's performance in Physical Education classes and their inferences can be considered positively in the lives of these children and adolescents. It is noteworthy that the adolescent in conflict with the law is a big challenge for both school and teachers who work in the school context, challenge on the one hand feared by their behavior, but assured by the Statute of Children and Adolescents in Brazilian law. The presence of this Minor Offender in the school environment is seen by the look of violence and infractions committed, intimidates the teacher and other students, but such a teenager in conflict with the law has ensured socio-educational care. In this context, the methodology adopted is Qualitative Research with case studies in Campo Grande that serves minor offenders. The choice of the theme was due to the importance of the research for the academic and professional environment, and by the experience of this researcher from day to day of his activities in Public Safety of Campo Grande/MS. Thus, the results indicated that Physical Education is an inclusive tool in the face of a dreaded and challenging relationship at work with adolescents with infractions and that can be measured in a strategic way that helps to make them citizens with positive attitudes.

**Palavra chave em Inglês**

**Keywords:** Minor Infractor. Physical Education. Contribution.

**RESUMO:** O presente artigo tem como objetivo compreender a atuação do

professor nas aulas de Educação Física e sua interferência no desenvolvimento de alunos Menores Infratores no contexto escolar e se suas inferências podem ser consideradas de forma positiva na vida dessas crianças e adolescentes. Destaca-se que o adolescente em conflito com a lei é um desafio grande, tanto para a escola como para professores que atuam no contexto escolar, desafio por um lado e temidos pelo seu comportamento, porém, assegurados pelo Estatuto da Criança e do Adolescente na legislação brasileira. A presença desse Menor Infrator no âmbito escolar se vista pelo olhar da violência e infrações cometidas, intimida professor e outros alunos, porém, tal adolescente em conflito com a lei tem assegurado o atendimento socioeducativo. Nesse contexto, a metodologia adotada é de Pesquisa Qualitativa com estudo de caso em uma escola de campo grande que atende menores infratores. A escolha do tema se deu pela importância da pesquisa para o meio acadêmico e profissional, e pela vivência deste pesquisador no dia-a-dia de suas atividades na Segurança Pública de Campo Grande/MS. Desse modo, os resultados indicaram que a Educação Física é uma ferramenta inclusiva diante de uma relação temida e desafiante no trabalho junto aos adolescentes com infrações e que pode ser mediada de uma maneira estratégica que auxilia na contribuição para torna-los cidadãos com atitudes positivas.

**Palavras-chave:** Menor Infrator. Educação Física. Contribuição.

## 21 - CAMINHADA EM PRAÇAS PÚBLICAS: A IMPORTÂNCIA DESSA ATIVIDADE FÍSICA PARA MULHERES DE 50 A 60 ANOS

DORACI ALMEIDA BELÉM<sup>1</sup>, ELIETE ALMEIDA BELÉM<sup>2</sup>, MARIA DO SOCORRO VIANA RÉGO<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Instituto IEB Educacional Brasileiro - <sup>2</sup>Universidade Autônoma de Asunción - Paraguai  
belemdoraci@gmail.com

**ABSTRACT:** The research addresses the health benefits of body and mind through walking in public squares of women from the age of fifty who sought alternatives to working the body outside of fitness centers. The aim of the research is to point out the importance of outdoor walking in the interaction with nature and the environment, thus providing well-being in contact with trees, birdsong, peace of mind, taking care of emotional health while exercising, the physical body to keep it in shape or "perfect" to the standards of today's society, with a view to promoting a healthy lifestyle. The research was conducted with ten women in the age group of fifty to sixty who walk in Dom Alberto Ramos square, in the Marambaia neighborhood, in the city of Belém / PA. The methodology used to compose this article was the field research, made through observation of the participants and semi-structured interviews to analyze the purpose of the walk. It is a qualitative study that aimed to describe the emotions in these women's lives and discuss the relationship between emotions and health of body and mind. Physical Education associated with health is a process of Education and Health, whether through formal (school environment, gyms) or non-formal, because promoting an affective education for health and a healthy occupation, is an affective means for the achievement of a quality active lifestyle. In this line, in several cities of our country there is an increase of hikers in this age group, who seek to improve the mental and physical health of the body. The main results of this study indicated that the people observed in the research that maintain the regular practice of this activity, presented significant and satisfactory changes of a better life.

**Keywords:** Walking; feelings; self esteem

**RESUMO:** A pesquisa aborda os benefícios da saúde do corpo e da mente

através da caminhada em praças públicas de mulheres a partir dos cinquenta anos que procuraram alternativas para trabalhar o corpo fora dos espaços de academias de ginástica. O objetivo da pesquisa é pontuar a importância da caminhada ao ar livre na interação com a natureza e o meio ambiente, proporcionando assim o bem estar no contato com as árvores, o canto dos pássaros, a paz de espírito, cuidando da saúde emocional ao exercitar o corpo físico para mantê-lo em forma ou "perfeito" aos padrões da sociedade atual, visando a promoção de um estilo saudável de vida. A pesquisa foi realizada com dez mulheres na faixa etária de cinquenta a sessenta anos que caminham na praça Dom Alberto Ramos, no bairro da Marambaia, na cidade de Belém/PA. A metodologia utilizada para compor este artigo foi a pesquisa de campo, feito através de observação das participantes e entrevistas semiestruturadas para analisar os propósitos da caminhada. É um estudo qualitativo que visou descrever as emoções na vida dessas mulheres e discutir a relação entre emoções e saúde do corpo e da mente. A Educação Física associada a saúde é um processo de Educação e Saúde, seja por vias formais (ambiente escolar, academias) ou não formais, pois ao promover uma educação afetiva para a saúde e uma ocupação saudável, constitui-se um meio afetivo para a conquista de um estilo de vida ativo com qualidade. Nesta linha, em várias cidades do nosso país assiste-se ao aumento de praticantes de caminhadas nessa faixa etária, que procuram melhorar a saúde mental e física do corpo. Os principais resultados deste estudo apontaram que as pessoas observadas na pesquisa que mantêm a prática regular dessa atividade, apresentaram mudanças significativas e satisfatórias de uma vida melhor.

**Palavras chave:** Caminhada; sentimentos; autoestima.

## 22 - OS BENEFÍCIOS DA DANÇA PARA CONSTRUÇÃO DA PERFORMANCE DAS DRAG QUEENS DE SÃO LUÍS- MA.

RAFAEL LOBATO PAIVA<sup>1</sup>, ADRIANA SILVA MEIRELES<sup>1</sup>  
 MARIA DO SOCORRO VIANA REGO<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Faculdade Uninassau, São Luís - MA - Brasil - <sup>2</sup> Universidade Autônoma de Asunción - Paraguai  
 kenned\_borges2011@hotmail.com

**ABSTRACT:** In the seventeenth century the only form of entertainment was theater. It was a time when women were forbidden to act, only men were allowed. The female characters in the plays were always played by men. Here is born the art of a man becoming a woman. The first recorded use of "drag" to refer to actors dressed in women's clothing is from 1870. **OBJECTIVE:** This paper aims to understand the benefits of dance for the construction of drag queens performance of São Luís-MA. The research was conducted with ten male people, artists, over 18 years old, who work with cross-dressing art, the so-called drag queens, frequent in a concert hall in the city of São Luís / MA. **METHODS:** This research will be conducted through bibliographic and field research against the set available in the literature that addresses the theme. The methodology used was an action research and case study. The organization of this work originated as follows: application of a questionnaire, it was identified the amount of rehearsal hours for composition and construction of their characters, use and benefits of dance as practice and physical activity, preparation with heels with observation on the muscular strength in the lower limbs, and finally, the use of the costume for its performance. **RESULTS** show that there was a good acceptance on the part of those involved, the performance of physical activity was configured as social insertion, resulting in psychological, social and health promotion contributions, as well as allowing a better appreciation in their artistic setting. **DISCUSSION** It was found that this study seeks to discuss issues about gender relations, benefits of dance, affirmation of its identity to ensure its appreciation in ethnography, body, dance and artist in society.

**Keyword:** Drag queen; dance and Performance

**RESUMO:** No século XVII a única forma de entretenimento era o teatro. Foi

uma época em que as mulheres eram proibidas de atuar, somente homens eram permitidos. Os personagens femininos das peças eram sempre interpretados por homens. Aqui nasce a arte de um homem se transformar em mulher. O primeiro uso registrado de "drag" para se referir a atores vestidos com roupas femininas é de 1870. **OBJETIVO:** deste trabalho é compreender os benefícios da dança para construção da performance drag queens de São Luís-MA. A pesquisa foi realizada com dez pessoas do sexo masculino, artistas, maiores de 18 anos, que trabalham com a arte de se travestir, os chamados de drags queens, frequentes de uma casa de show do município de São Luís/MA. **MÉTODOS:** Esta investigação realizar-se-á mediante pesquisa bibliográfica e de campo face ao conjunto disponível na literatura que aborda a temática. A metodologia utilizada foi uma pesquisa-ação e estudo de caso. Este trabalho é constituído pelas seguintes etapas: aplicação de um questionário, a identificação de horas de ensaio para composição, construção dos seus personagens, utilização e os benefícios da dança enquanto prática e atividade física, preparação com sapatos de saltos com observação na força muscular nos membros inferiores, e por fim, o figurino para sua performance. **RESULTADOS:** mostram que houve uma boa aceitação por parte dos envolvidos, a realização da atividade física, configurou-se como inserção social, resultando em contribuições psicológicas, sociais e física, além de possibilitar uma melhor valorização em seu cenário artístico. **DISCUSSÃO** constatou-se que esse estudo busca discutir questões sobre as relações de gênero, benefícios da dança, afirmação de sua identidade de garantir sua valorização em etnografia, corpo, dança e artista em sociedade.

**Palavras-chave:** Drags queens, Dança e Performance.

## 23 - RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO: ALUNOS COM DEFICIÊNCIA INTELLECTUAL.

ADRIANA SILVA MEIRELE RAFAEL LOBATO PAIVA  
 JUREMA GONÇALVES LOPES DE CASTRO FILHA  
 MARIA DO SOCORRO VIANA REGO  
 Faculdade Uninassau, São Luís - MA - Brasil  
 drianinha@outlook.com

**ABSTRACT:** The present work was developed based on the experiences lived in the Supervised Internship II Methodology discipline in the Physical Education bachelor degree course at Uninassau College. This research aims to report the experiences of observation, participation and performance developed in the internship process in an Association of Exceptional Parents and Friends (APAE). Located in the city of São Luís -MA, the study was conducted with twenty students, aged from 6 to 40 years with Intellectual Disabilities, such as: Autism, Asperger Syndrome, Down Syndrome, Rett Syndrome, Cerebral Palsy, High Skill and Giftedness. They were subjected to developing adapted practices that enhanced their motor skills. The internship had important stages as tools for the academic formation. During the semester of observation and participation, it was noticed that the activities were developed with the reality of the students' disabilities. Since the offered practices were performed, most of the time, individually, playful activities, psychomotor circuit, sports and dance, which caused a good interaction and acceptance between students and interns. At that moment, he reflected on the theory being studied in college to put into practice the stage of action of a project. It is concluded that the compulsory supervised internship is of great relevance to the students of higher education, having the opportunity to be advised of how to act and improve in their training process, which allows to experience experiences with people in adverse situations, in which often they are segregated from social life, so it is up to the professional to make them feel equal with others.

**Keywords:** Supervised internship, experiences, disabilities

**RESUMO:** O presente trabalho foi desenvolvido baseado nas experiências vivenciadas na disciplina de Metodologia do Estágio Supervisionado II no

curso de bacharelado em Educação Física da faculdade Uninassau. Esta pesquisa tem como objetivo, relatar as vivências de observação, participação e atuação desenvolvidas no processo de estágio curricular em uma Associação de Pais e Amigos Excepcionais (APAE). Localizada no município de São Luís -MA, o estudo realizou-se com vinte alunos, da faixa etária de 06 a 40 anos com Deficiência Intelectual, tais como: Autismo, Síndrome de Asperger, Síndrome de Down, Síndrome de Rett, Paralisia Cerebral, Altas Habilidades e Superdotação. Os mesmos foram submetidos a desenvolver práticas adaptadas que aprimoravam suas capacidades motoras. O estágio teve etapas importantes como ferramentas para a formação do acadêmico. No decorrer do semestre da observação e participação, percebeu-se que as atividades foram desenvolvidas com a realidade das deficiências dos alunos. Sendo que, as práticas oferecidas eram realizadas na maioria das vezes individualmente, atividade lúdicas, circuito de psicomotricidade, esportes e dança, o que ocasionou uma boa interação e aceitação entre alunos e estagiários. Nesse momento refletiu sobre a teoria que se estuda na faculdade para pôr em prática a etapa de atuação de um projeto. Conclui-se que o estágio supervisionado obrigatório é de grande relevância para os estudantes do ensino superior, tendo oportunidade de ser orientados de como agir e melhorar no seu processo de formação, que permitem experimentar experiências com pessoas em situações adversas, nas quais muitas das vezes são segregadas de um convívio social, então cabe ao profissional fazer com que eles se sintam em igualdade com os demais.

**Palavras chave:** Estágio supervisionado, experiências, deficiências

## 24 - A IMPORTÂNCIA DO AMBIENTE LIMPO E SAUDÁVEL PARA AS PRÁTICAS DE ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE

ANA CÉLIA SANTOS CARVALHO<sup>1</sup>, CARLOS JOSÉ ALVES DOS SANTOS<sup>1</sup>  
 PAULO HENRIQUE ARAÚJO<sup>1</sup>, ADRIANA SILVA MEIRELES<sup>1</sup>  
 ALEX KEYSON BARBOSA<sup>1</sup>, MARIANA OLIVEIRA ARRUDA<sup>2</sup>  
<sup>1</sup> Faculdade Uninassau, São Luís - MA - Brasil - <sup>2</sup> Universidade Federal do Maranhão  
 drianinha@outlook.com

**RESUMO:** A prática de atividades físicas em áreas verdes e espaços públicos tem se tornado cada vez mais frequente, por serem considerados locais de fácil acesso, além de possibilitar atividades em grupos, contribuindo desta forma, para o bem-estar físico, mental e social da população. Usufruir desses ambientes para a realização dessas atividades faz com que se eleve a qualidade de vida da população, previna doenças, aumente a socialização e a consciência ambiental dos indivíduos. Portanto, esse estudo teve como objetivo avaliar a importância da prática de atividades físicas em ambientes limpo e ao ar livre nas cidades de São Luís -MA e São José de Ribamar. A pesquisa caracterizou-se como

descritiva, quantitativa e transversal. Foi realizada no espaço para caminhada na Universidade Federal do Maranhão (UFMA) e no Parque da Cidade em São José de Ribamar, com um total de 50 participantes. Com os resultados desta pesquisa espera-se que a mesma possa esclarecer aos pesquisadores a relevância do ambiente limpo e ao ar livre para a sociedade em suas atividades físicas cotidianas, bem como de que forma a população pode corroborar para a manutenção desses ambientes.

**Palavras-chave:** Atividade física; Qualidade de vida; Áreas livres.



## 25 - EFEITOS DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO RESISTIDO NO ENVELHECIMENTO E NA QUALIDADE DE VIDA.

ADRIANA SILVA MEIRELES,  
LUIZ CARLOS SILVA ALBUQUERQUE,  
MARIA DO SOCORRO RÉGO VIANA, JUREMA GONÇALVES LOPES DE CASTRO FILHA  
Faculdade Uninassau, São Luís - MA - Brasil  
drianinha@outlook.com

**ABSTRACT:** This study aims to analyze the quality of life of elderly people practicing a resistance exercise program. The study is longitudinal in nature, qualitative. Twelve elderly participated in the study, being evaluated before and after 12 weeks of training, aged 60 to 70 years old who practice physical activity three times a week, with moderate training, lasting 60 minutes. The instrument used to evaluate the quality due was the SF-36 reduced version, to analyze their quality of life. The results mention the eight domains that constitute this instrument, of which six presented statistically significant results. The domains that showed better results were: the Social Aspects (AS) domain with a value of 0.0006, as well as very significant results were found in the Functional Capacity (FC) domains, 0.0016 and for the Pain, 0.0042. The practice of a resistance training program in the elderly demonstrated improvements in the quality of life of individuals, providing well-being.

**KEYWORDS:** Elderly, SF-36 and Physical Activity.

**RESUMO:** O presente estudo objetivo analisar a qualidade de vida de idosos praticantes de um programa de exercício físico resistido. O estudo é

longitudinal de natureza, qualitativa. Participaram do estudo 12 idosos, sendo avaliados pré e pós as 12 semanas de treino, com faixa etária de 60 a 70 anos que praticam atividade física três vezes por semana, com treinos moderados, duração de 60 minutos. O instrumento utilizado para avaliar a qualidade devida foi o SF-36 versão reduzida, para fins de analisar a qualidade de vida dos mesmos. Os resultados fazem menção aos oito domínios que constituem esse instrumento, dos quais seis apresentaram resultados significativos estatisticamente. Os domínios que mostraram melhores resultados foram: o domínio referente aos Aspectos Sociais (AS) com valor de 0,0006, bem como foram encontrados resultados bastante expressivos nos domínios referentes a Capacidade Funcional (CF), 0,0016 e para a Dor, 0,0042. A prática de um programa de treinamento resistido em idosos demonstrou melhorias na qualidade de vida dos indivíduos, propiciando bem-estar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Idosos, SF-36 e Atividade Física.

## 26 - FORÇA MUSCULAR BRAQUIAL E PÉ EM ADULTOS DO MINISTÉRIO DA SAÚDE PÚBLICA E BEM-ESTAR SOCIAL.

ORTIZ, ME; PINEDA, O; ORTIGOZA, A.

**ABSTRACT:** Muscle strength plays a fundamental role in the prevention of Noncommunicable Diseases (NCDs) during different stages of the life cycle. The measurement of muscle strength represents a reliable indicator to diagnose sarcopenia and a predictor of general morbidity and mortality. The objective was to measure Brachial muscle strength (FMB) and Podal muscle strength (FMP) to compare the pre and post implementation values of a physical activity program. The hypothesis formulated is whether there was variation after a three-month program. Methods: Quasi-experimental, quantitative study, with N four (4) adult women of the Social Welfare Directorate, carriers of frequent chronic diseases. Yagami brand manual dynamometer, analytical, with a maximum capacity of 100 kg was used, and Yagami foot dynamometer with a range of 0 to 100 kg. The measurements were averaged in July and October 2019 (T1 and T2). The statistical treatment was Student's test for dependent samples with a  $p < 0.05$ . Results: The average age was 68.75. The results of the FMB recorded decreases in 50% of those evaluated in T2 with significant difference ( $p < 0.05$ ) in one of them, while the other 50% of the sample showed an increase in T2, being significant the variation with  $p < 0.05$ . The FMP measurements do not report significant differences in any of those evaluated. Conclusions: The results of the FMB are homogeneous, while those of the FMP show no improvement and two weaknesses of the study would be the small sample, as well as the weekly training frequency.

**Keywords:** sarcopenia, dynamometry, muscular strength.

**RESUMO:** A força muscular desempenha um papel fundamental na

prevenção de doenças não transmissíveis (DNTs) durante diferentes estágios do ciclo de vida. A medida da força muscular representa um indicador confiável para diagnosticar sarcopenia e um preditor de morbimortalidade geral. O objetivo foi medir a força muscular braquial (FMB) e a força muscular Podal (FMP) para comparar os valores pré e pós-implantação de um programa de atividade física. A hipótese formulada é se houve variação após um programa de três meses. Métodos: Estudo quantitativo, quase experimental, com N quatro (4) mulheres adultas da Diretoria de Assistência Social, portadoras de doenças crônicas frequentes. Foi utilizado dinamômetro manual da marca Yagami, analítico, com capacidade máxima de 100 kg e dinamômetro do pé Yagami com uma faixa de 0 a 100 kg. As medidas foram calculadas em julho e outubro de 2019 (T1 e T2). O tratamento estatístico foi o teste de Student para amostras dependentes com  $p < 0,05$ . Resultados: A idade média foi de 68,75. Os resultados da FMB registraram decréscimos em 50% dos avaliados em T2, com diferença significativa ( $p < 0,05$ ) em um deles, enquanto os outros 50% da amostra apresentaram aumento em T2, sendo significativo a variação com  $p < 0,05$ . As medidas do FMP não relatam diferenças significativas em nenhuma das avaliadas. Conclusões: Os resultados do FMB são homogêneos, enquanto os do FMP não mostram melhora e duas fraquezas do estudo seriam a amostra pequena, bem como a frequência semanal de treinamento.

**Palavras-chave:** sarcopenia, dinamometria, força muscular.

## 27 - ESTUDAR OU FAZER EDUCAÇÃO FÍSICA: A PERCEPÇÃO DA RELAÇÃO TEORIA E PRÁTICA NA FORMAÇÃO INICIAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA/UNINOVE

RIBEIRO, R. Y. S.; MONTEIRO, R. A. C.; ROCHA, P. T. F.; PEREIRA, D. W.; FREITAS, A.  
Universidade Nove de Julho – Uninove/São Paulo, SP - Brasil  
ricardoyoshio@uni9.pro.br

**ABSTRACT:** Moreover, while the other components are related to studying, physical education is related to playing, recreation. How are contents articulated in order to enable the construction of knowledge about body practices? The qualitative research was attended by 10 students from the Pedagogical Residency program who answered a semi-structured interview. The results lead us to think that students perceive a reflective pedagogical practice, distinct from supervising teachers who clearly establish the competences and skills that will be developed in the classes, the strategies used and the evaluation as part of the teaching process learning about the socialized knowledge to the students.

**Keywords:** Initial formation; pedagogical practice; physical education.

**RESUMO:** As aulas de Educação Física no âmbito escolar estão associadas culturalmente com momentos de sentimentos bastante ambíguos, de amor e ódio, de alegria e tristeza, de contentamento e frustração. Além disso, enquanto os demais componentes estão relacionados com o estudar, a educação física se relaciona com o fazer, o jogar, o brincar, o recrear, fruto de uma construção histórica de uma matéria que serviu de ferramenta ideológica. Na formação inicial do curso de

licenciatura, os discentes constroem conhecimentos sobre a prática pedagógica numa perspectiva crítica em relação à função do professor Educação Física. A questão que norteou nossa pesquisa consiste em saber: como o aluno do curso de Educação Física UNINOVE percebe a atuação dos professores supervisores no projeto Residência Pedagógica? Como os conteúdos são articulados de forma a possibilitar a construção dos conhecimentos acerca das práticas corporais? A pesquisa qualitativa contou com a participação de 10 discentes do programa Residência Pedagógica que responderam a uma entrevista semiestruturada. Os resultados foram obtidos a partir da análise do discurso dos discentes. Os resultados nos levam a pensar que os discentes percebem uma prática pedagógica reflexiva, distinta dos professores supervisores que estabelecem claramente as competências e habilidades que serão desenvolvidas nas aulas, as estratégias utilizadas e a avaliação como parte do processo de ensino aprendizagem acerca dos conhecimentos socializados aos estudantes na educação escolar básica. Dessa forma, inicia-se uma nova perspectiva dos discentes perante o componente, o de se estudar Educação Física.

**Palavras-chave:** formação inicial; prática pedagógica; educação física.

## 28 - DESAFIOS E COMPETÊNCIAS DOCENTES NO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

MARILISE BROCKSTEDT LECH, ELISÂNGELA PARIZOTTO, CÉSAR ZABOTT VASCONCELLOS, CHANAÉLI APARECIDA VENDLER, ÉDINA B DA SILVA, PAULO HENRIQUE DA SILVA GIONGO

**ABSTRACT:** This bibliographic study aimed to identify the challenges faced by the Physical Education teacher during their practices, and to analyze and reflect on the skills needed to turn them into professional motivations. The study was carried out by the Residents of the Pedagogical Residency Program of the Physical Education course at the University of Passo Fundo - Campus Soledade, in 2019, at the Maria de Abreu e Lima State Elementary School. The motivation for choosing the theme of this study was the need to seek theoretical bases to better substantiate their internship practices and thus improve their teaching education, critically and reflexively. At the end of the study it was considered that the motivation for overcoming the challenges faced by teachers comes from a good theoretical basis which will favor reflection on the context and their actions, which should be based on their previous experiences, their ability to research and to improve the exercise of teaching in the course of Physical Education. In this sense, it is concluded that the teacher must be the manager of his own work, that is, planning his educational action guided by intentionality in order to ensure the construction of broad and diverse knowledge of the student. teaching is also an administrative action that requires a lot of motivation and skills to overcome the challenges.

**Keywords:** Challenges. Motivation. Teaching skill

**RESUMO:** Este estudo bibliográfico teve como objetivo identificar os desafios enfrentados pelo professor de Educação Física no decorrer de suas práticas, e analisar e refletir sobre as competências necessárias para transformá-los em motivação profissional. O estudo foi desenvolvido pelos Residentes do Programa Residência Pedagógica do curso de Educação Física da Universidade de Passo Fundo - Campus Soledade, no decorrer do ano de 2019, na Escola Estadual de Ensino Fundamental Maria de Abreu e Lima. O mote para a escolha do tema para esse estudo foi a necessidade de buscar bases teóricas para fundamentar melhor suas práticas de estágio e, assim, aprimorar a sua formação docente, de forma crítica e reflexiva. Ao final do estudo considerou-se que a motivação para a superação dos desafios enfrentados pelos professores advém de uma boa base teórica a qual favorecerá a reflexão sobre o contexto que se inserem e suas ações, que deverão ter base em suas experiências prévias, sua capacidade de pesquisar e, assim, melhor o exercício da docência no curso de Educação Física. Nesse sentido, conclui-se que o professor deve ser o gestor do seu próprio trabalho, ou seja, planeja a sua ação educativa orientando-se pela intencionalidade a fim de garantir a construção de conhecimentos amplos e diversificados do aluno. o ato de ensinar é, também, uma ação administrativa que requer muita motivação e competências para superar os desafios.

**Palavras-chave:** Desafios. Motivação. Competências docentes.

## 29 - COMISSÃO NACIONAL DE TREINADORES DA CBV – IMPACTO DA OLÍMPIADA NA FORMAÇÃO DE TREINADORES

MARCIA BORGES DE ALBERGARIA<sup>1,2</sup>, CARLOS ANTONIO RIOS<sup>1</sup>, RENATO DÁVILA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Confederação Brasileira de Voleibol - <sup>2</sup>Empresa Brasileira de Projetos Esportivos  
marcia.albergaria@volei.org.br

**ABSTRACT:** This study aims to identify the number of courses conducted by CBV's National Coaches Commission (CONAT) throughout the country and of coaches trained by them after the Rio 2016 Olympic Games. Descriptive, Survey Study with a quantitative approach, conducted with the 27 Brazilian Volleyball Federations. From 2014 to 2018, a total of 84 courses. The training courses attended 1815 coaches and workshops and clinics to 611 students. Despite the large number of trained coaches in the period, the courses were more popular in the two years after the Olympic event, which does not seem to mean that the Olympics had a positive impact. During this same period, the economic crisis in the country may also have generated an increase in the demand for courses that generate other forms of performance for Physical Education professionals.

**Key words:** Coach training; Specific Training for Volleyball; Volleyball coaches.

**RESUMO:** Em 1975, a pedido do então Presidente da Confederação Brasileira de Voleibol, o professor Celio Cordeiro Filho cria a Comissão Nacional de Treinadores da CBV. É constituída por treinadores de referência do voleibol brasileiro e têm a responsabilidade na elaboração das políticas e diretrizes para as escolas de treinadores, assegurando a continuidade das melhores práticas. As escolas de Treinadores têm como objetivo formar e capacitar profissionais para atuarem com equipes

nacionais e internacionais do voleibol de quadra e praia. **OBJETIVOS:** O presente estudo tem como objetivo identificar o quantitativo de cursos realizados pela Comissão Nacional de Treinadores (CONAT) da CBV em todo o país e de treinadores por eles formados após a realização dos Jogos Olímpicos Rio 2016. **METODOLOGIA:** Estudo descritivo, de levantamento com abordagem quantitativa, realizado com as 27 Federações de Voleibol do Brasil. O instrumento para coleta de dados foi resultado da análise dos relatórios dos professores e das avaliações dos alunos que são enviados para a CONAT após cada curso. **RESULTADO:** Foram realizados desde 2014 até 2018 um total de 84 cursos (cerca de 17 cursos por ano) sendo, 57 de Voleibol de Quadra, 8 de Voleibol de Praia e 19 Especiais (Oficinas e Clínicas de Curta duração). Os cursos de formação atenderam a 1815 treinadores e as oficinas e clínicas a 611 alunos. **CONCLUSÃO:** Apesar do grande quantitativo de treinadores capacitados no período, os cursos foram mais procurados nos dois anos posteriores ao evento Olímpico. Tal fato não parece significar somente que a Olimpíada gerou impacto positivo pois, neste mesmo período a crise econômica no país também pode ter gerado aumento na procura por cursos geradores de outra forma de atuação para profissionais de Educação Física.

**Palavras-Chave:** Formação de Treinadores; Formação Específica para Voleibol; Treinadores de Voleibol.

## 30 - A CRISE NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL DO PERSONAL TRAINER NO SÉCULO XXI: RELATO DE EXPERIÊNCIA

ITIDALE A. GHANI  
Universidade Nove De Julho, São Paulo - SP - Brasil  
ytidalg@gmail.com

**ABSTRACT:** The scope of this paper is to report the experience of professional practice in personalized training in the globalized world. The text is characterized by a qualitative research with ethnographic characteristics. We perceive unsuspecting clients who aim at the social status that the figure of the Personal is established in capitalist society at the expense of a low-cost service devaluing and disqualifying the profession. Finally, we believe that the conduct of professionals who use deceit to deceive and deceive clients is despicable and inconsistent in order to maintain the social status of the Personal Trainer figure in postmodern society.

**KEYWORDS:** Professional practice; Physical Education; personalized service

**RESUMO:** A revista do ACMS Fitness 2018, traz o Personal Training como tendências em alta em quase todos os continentes. Apesar desse cenário promissor, o atendimento personalizado vem se desgastando e até se banalizando com o oferecimento de serviços de baixa qualidade, resultado da atuação de profissionais pouco capacitados, bloqueiros nas redes sociais e aplicativos que oferecem um serviço para um mercado diversificado que vai do wellness ao fitness. O escopo deste trabalho é relatar a experiência da atuação profissional em treinamento

personalizado no mundo globalizado. O texto se caracteriza por uma pesquisa qualitativa com características etnográficas. Os dados produzidos emergiram das reflexões, tendências e cenários da nossa atuação profissional com destaque para a globalização na pós-modernidade. Podemos verificar a conduta anti ética dos profissionais incondizente com as diretrizes preconizadas pelo CREF, a partir do oferecimento de serviços oferecidos a baixo custo, com promessas inverossímeis a curto prazo, concomitante o uso das redes sociais em propaganda enganosa. Enquanto isso, percebemos clientes desavisados que visam o status social que a figura do Personal se instaura na sociedade capitalista às custas de um serviço cobrado a baixo custo desvalorizando e desqualificando a profissão e que muitas vezes não é elaborado de forma sistematizada e individualizada como preconizado pelo Colégio Americano de Esporte e Medicina. Por fim, pensamos ser desprezível e incondizente a conduta de profissionais que se valem de artifícios para ludibriar e enganar clientes, visando a manutenção do status social da figura do Personal Trainer na sociedade na pós-modernidade

**PALAVRAS-CHAVE:** Atuação profissional; Educação física; atendimento personalizado

**31 - PROPUESTA DE UN PROYECTO EDUCATIVO "CONCIENTIZA TU RESPIRACIÓN"**

MARISTELA DE LIMA FERREIRA, MIREYA CASTILLO  
Asociación Panameña de Asma y Deporte  
Ciudad de Panamá, Centro América.  
maristela\_delima@hotmail.com

**ABSTRACT:** The project will offer institutions tools and knowledge for the management of asthma in children and adolescents, highlighting the importance of physical activity as a means to improve this condition and training them to be autonomous. When we talk about asthma, we don't just mean a physical condition; because, living with this condition can cause psychological repercussions and influence social relationships (self-esteem, school performance, physical activity, quality of life) affecting many facets of life. The project will be developed under an educational program through talks about asthma management and physical activity strategies that will favor the biopsychosocial condition of asthma. We will start attending 8 institutions and at the end of the project implementation we hope to obtain students with a better quality of life, more trained and more sensitized teachers, institutions committed to well-being and future conscious adults in our country.

**Keywords:** Quality of life, Physical activity, Asthma.

El proyecto ofrecerá a las instituciones herramientas y conocimientos para el manejo del asma en niños y adolescentes, resaltando la importancia de la actividad física como medio para mejorar esta condición y capacitándolos a que sean autónomos. Cuando hablamos del asma, no solamente nos referimos a una condición física; debido a que, el vivir con esta condición puede originar repercusiones psicológicas e influir sobre las relaciones sociales (la autoestima, el rendimiento escolar, la actividad física, la calidad de vida) afectando muchas facetas de la vida. El proyecto se desarrollará bajo un programa educativo a través de charlas sobre el manejo del asma y estrategias de actividades físicas que favorecerán la condición biopsicosocial del asmático. Iniciaremos atendiendo 8 instituciones y al finalizar la aplicación del proyecto esperamos obtener estudiantes con una mejor calidad de vida, profesores más capacitados y más sensibilizados, instituciones comprometidas con el bienestar y futuros adultos conscientes en nuestro país.

**Palabras claves:** Calidad de vida, Actividad física, Asma.

Resumen

**32 - BRINQUEDOTERAPIA COMO ESTRATÉGIA LÚDICA MINIMIZADORA DO STRESS NA CRIANÇA HOSPITALIZADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

ANA CAROLINA ALVAREZ GONÇALVES DE MELO, BEATRIZ SARYANE RENGEL,  
ANA CRISTINA POVALUK TSCHOEKE, RODRIGO MENEGHELLI BARKEMEYER,  
GUILHERME BRAGA PASSARELA, DIONEI ALVES DOS SANTOS  
Sociedade Educacional Santa Catarina – UNISOCIESC, Joinville - SC - Brasil  
dionei.alves3@gmail.com

**ABSTRACT:** When hospitalized, the child is subjected to painful procedures and may trigger limitations in the interaction with health care professionals. Report the perception regarding the use of the art of play as a strategy to minimize stress during the care provided. The practice scenario was a neurological care unit, located in Florianópolis / SC. Stethoscopes, colorful badge strings, drawings, games such as hide and seek and time were used to attract and capture the child's attention, providing interactivity. When games were applied during care interventions, it was evidenced that playful activity connects and reconnects, distancing fear from what is unknown.

**Keywords:** Pediatrics; Pediatric nursing; Games & toys.

**RESUMO:** A criança quando hospitalizada, esta sujeita a submissão de procedimentos dolorosos, sem compreender a necessidade das condutas adotadas, podendo durante este processo, desencadear estressores, medo, angústias e limitações na interação com os profissionais que prestam cuidados assistenciais à sua saúde. Relatar a percepção dos graduandos do curso de enfermagem, quanto à utilização da arte do brincar como estratégia lúdica minimizadora do stress na criança hospitalizada durante o cuidado prestado. O cenário de prática foi uma unidade de internação referência em cuidados neurológicos, num Hospital Público Pediátrico, localizado em Florianópolis/SC, no período do estágio

curricular supervisionado no primeiro semestre de dois mil e dezoito. Utilizou-se de objetos estetoscópios, cordões de crachá coloridos, desenhos, brincadeiras como esconde-esconde e de tempo, visando atrair e conquistar a atenção da criança, propiciando a interatividade. Foram assistidos vinte crianças, entre a faixa etária de três meses a treze anos onze meses e vinte e nove dias, com apresentações patológicas distintas. Observou-se no período da prática assistencial melhor aceitação, receptividade e interação por parte dos pequenos pacientes e seus responsáveis, quando foram aplicadas brincadeiras visando a quebra de gelo e a aproximação durante as intervenções assistenciais. Interpretou-se que mesmo através de medidas simples como a arte do brincar durante o cuidado, esta torna-se uma estratégia viável como meio facilitador para a adesão e interação entre quem cuida, e aqueles que necessitam serem assistidos, enfraquecendo a realidade da internação, da dor, tensão, sofrimento e isolamento. Foi evidenciado que a atividade lúdica conecta e reconecta quem a circunda durante o processo de hospitalização, não necessitando de grandes investimentos e de recursos tecnológicos avançados, apenas de iniciativa e criatividade para fragmentar o medo frente ao que é desconhecido, facilitando a adesão ao tratamento, fortalecendo a humanização no cuidado prestado e a existência de laços de confiança entre profissional-paciente-família.

**Palavra-chaves:** Pediatria; Enfermagem pediátrica; Jogos e

**33 - PROJETO INTERDISCIPLINAR - INFLUÊNCIAS DAS DOENÇAS PSICOSSOMÁTICAS NO COTIDIANO ACADÊMICO EM UM CENTRO UNIVERSITÁRIO NO NORTE DO ESTADO DE SANTA CATARINA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

ANA CRISTINA POVALUK TSCHOEKE,  
BEATRIZ SARYANE RENGEL,  
RODRIGO MENEGHELLI BARKEMEYER, DIONEI ALVES DOS SANTOS  
Sociedade Educacional Santa Catarina – UNISOCIESC, Joinville - SC - Brasil  
cris.ana.ts@gmail.com

**ABSTRACT:** Being a college student is identifying countless possibilities, but it can be a challenging path. To analyze the profile of the academic population regarding signs of Common Mental Disorders. The scenario was a higher education unit, between September and October, of two thousand and nineteen. One hundred and eighty-three undergraduates, 67,7% participated, 88,7% were female, 40,3% worked 08 hours / day, 83,1% were anxious, 72,6% used tranquilizer, 48,4% used drugs to increase the concentration. The academic population needs to adapt to new responsibilities, but may develop anxiety, feelings of frustration and depression. The educational institution must be attentive and promote support.

**Keywords:** Mental health; Student Health Services; College education.

Ingressar na universidade, é identificar que há pela frente um mundo de possibilidades e de novas experiências as quais podem ser incríveis, mas que também, podem ser um caminho repleto de desafios durante o seu percurso. Analisar o perfil da população acadêmica em uma instituição de ensino superior não pública quanto aos prováveis indícios de Transtornos Mentais Comuns. O cenário foi uma unidade de ensino superior localizada numa cidade ao norte do estado de Santa Catarina, no período de desenvolvimento da atividade acadêmica pertencente a grade curricular no sexto semestre do curso de enfermagem, entre setembro-outubro de dois mil e dezenove. O objeto foi um formulário contendo perguntas

abertas, visando obter informações inerentes aos fatores que elevam a incidência de transtornos psicossociais, mediante a rotina acadêmica conforme a ótica dos participantes. Haviam cento e oitenta e três graduandos matriculados (100%) no período matutino-noturno, aderiram a essa proposta 67,7% participantes. Os demais 38% não foram incluídos por estarem desenvolvendo atividades externas. Quanto aos achados, 41,9% tinham entre dezessete e vinte anos, prevaleceu o sexo feminino com 88,7%, 75,8% cursavam no período noturno, 73,4% eram solteiros, 83,1% trabalhavam e 40,3% sinalizaram que trabalhavam cerca de 08 horas/dia seis dias na semana, 86,2% acusaram conhecer o termo "Doença Psicossomática" e 83,1% mencionaram já ter sentido ansiedade, 72,6% acusaram já ter usado algum tranquilizante, e ainda, 48,4% mencionaram já ter utilizado algum fármaco para aumentar a concentração. A população acadêmica, frente a sua rotina esta precisa adaptar-se a novas responsabilidades, combater as pressões acadêmicas em decorrências as regras e prazos, ficar longe da família, superar as limitações financeiras, dentre outros. Podendo assim, despertar em alguns a ansiedade, medo, sentimento de frustração e, desenvolver falta de motivação, isolamento e depressão. Cabendo a instituição de ensino, estar atento a tais manifestações e promover suporte para tal.

**Palavra-chaves:** Saúde mental; Serviços de Saúde para Estudantes; Educação Superior.

## 34 - EL JUEGO MODIFICADO COMO TERAPIA DE SALUD EN ESCOLARES CON SÍNDROME DE DOWN

MICHEL CARRASCO<sup>1</sup>, CLAUDIO HERNANDEZ MOSQUEIRA<sup>2</sup>;

SEBASTIÁN PEÑA TRONCOSO<sup>3</sup>, JOSE FERNANDEZ FILHO, MAURICIO CRESP BARRIA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad Católica de Temuco - Chile, <sup>2</sup>Universidad Adventista, Chillan - Chile, <sup>3</sup>Universidad Austral de Chile, Universidade Federal de Rio de Janeiro, Brasil  
mauriciocrespbarria@gmail.com

**ABSTRACT:** Objective: To determine the effects of the modified game on anthropometric parameters and physical condition in a sample of school children Down syndrome, from the city of Temuco Chile. Methodology and participants: The sample is composed of 11 subjects with DS in ages between 8 to 18 years of the Phoenix program, the type of quasi-experimental study without a control group. Results: Positive results were obtained in the anthropometric variables and in the physical condition parameters obtaining results  $p < 0.05$ , that is to say that the changes were significant. Conclusions: 4 weeks of modified play games improve cardiometabolic risk predictors such as aerobic capacity and muscular strength in Down school children, benefiting their health and physical condition.

Keywords: Down Syndrome, Fitness, School, obesity

**RESUMEN:** Objetivo: Determinar los efectos del juego modificado en parámetros antropométricos y de la condición física en una muestra de escolares síndrome de Down, de la ciudad de Temuco Chile. Metodología y participantes: La muestra está compuesta por 11 sujetos con SD en edades comprendidas entre 8 a 18 años del programa Fénix, El tipo de estudio cuasi-experimental sin grupo control. Resultados: Se obtuvieron resultados positivos en las variables antropométricas y en los parámetros de condición física obteniendo resultados  $p < 0,05$ , vale decir que los cambios fueron significativos. Conclusiones: 4 semanas de juegos de juego modificado mejoran los predictores de riesgo cardiometabólico como capacidad aeróbica y fuerza muscular en escolares Down, beneficiando su salud y condición física.

Palabras Clave: Síndrome Down, Condición física, Escolares, obesidad.

## 35 - O PROGRAMA PREFEITURA NAS COMUNIDADES COMO MEIO DE LAZER NA ZONA RURAL DE GUAMARÉ/RN

MARYANA PRYSCILLA SILVA DE MORAIS,  
LARISA MAYARA PEREIRA DA SILVA

**ABSTRACT:** We will describe how activities developed in the Lagoa Doce Guimarães/RN community. A method of this descriptive qualitative study, a population and a sample of communities Lagoa Doce Guimarães/RN, with a sample of 180 heterogeneous participants aged between 04 and 21 years, being an analysis of the study of activities studied in the communities studied. The activities were futsal, athletics and soap football. Thus, activities aimed at sports and leisure led to greater involvement of the population and participation in physical activities, awakening or desiring physical activities in rural Guimarães/RN.

Keywords: sport, leisure, countryside.

**RESUMO:** Introdução: O programa prefeitura nas comunidades tem como intuito atender as comunidades da zona rural de Guimarães/RN levando serviços que comumente as comunidades não tem acesso e/ou serviços que há uma dificuldade na localidade necessitando assim o acesso ao centro da cidade, nesse sentido a secretaria municipal de esporte, lazer e juventude de Guimarães/RN levou atividades de lazer e esporte para a comunidade Lagoa Doce. Objetivo: descrever as atividades desenvolvidas

na comunidade Lagoa Doce, voltadas para o lazer e esporte de Guimarães/RN. Metodologia: é um estudo descritivo qualitativo, no qual a população e amostra foram a comunidade Lagoa Doce Guimarães/RN, com uma amostra de 180 participantes heterogêneos com a idade de 04 a 21 anos, a análise do estudo foi nas atividades desenvolvidas no presente prefeitura nas comunidades. Resultados: As atividades desenvolvidas foram o futsal, o atletismo e o futebol de sabão, o futsal atuou junto ao projeto gol de letra, durante o dia também tivemos atividades de atletismo com o revezamento 4 x 4 e o tiro rápido com crianças e adolescentes da presente comunidade e de adjacentes, bem como o futebol de sabão que trouxe o entrosamento das crianças e adolescentes, as atividades aconteciam de forma simultânea havendo uma participação de forma coesa no presente dia. Conclusão: Para tanto concluímos que atividades voltadas para o esporte e para o lazer fazem com que haja um maior entrosamento da população e uma maior participação em atividades físicas, fazendo com que estas atividades despertem o desejo pela atividade física na zona rural da cidade de Guimarães/RN.

Palavras chaves: esporte, lazer, zona rural.

## 36 - EL APRENDIZAJE-SERVICIO COMO ENFOQUE METODOLÓGICO PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS PROFESIONALES DEL ESTUDIANTE DE EDUCACIÓN FÍSICA

LUIS GARCIA RICO<sup>1</sup>, MARIA LUISA SANTOS PASTOR<sup>1</sup>,

LUIS FERNANDO MARTINEZ<sup>1</sup>, MAURICIO A. CRESP BARRIA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Autónoma de Madrid, España. - <sup>2</sup>Universidad Católica de Temuco  
luis.garciarico@gmail.com

**ABSTRACT:** Objective: The study presented seeks to assess the perception of university students on the impact on the development of professional competences that has had their participation in an ApS project in the field of Physical Activity and Sports (AFD). In addition, it seeks to assess whether there are differences in the perception of students in the variables studied, based on previous experience on ApS. Methods: In this research the students of the Degree in Physical Activity and Sports Sciences (N = 39) of the Autonomous University of Madrid (Spain) participated, who participated in the ApS-AFD projects with different disadvantaged groups, among them: Promdi Program of the Prodi Foundation. Techniques and instruments: For the first part of the study, the E-ASAF validated questionnaire was used as an information collection instrument, consisting of 42 items, structured in 7 dimensions. For this study we selected 11 items related to the development of professional skills of university students. It was answered with a Likert scale (1 totally disagree - 5 totally agree). The questionnaire was passed online and the data has been collected during the 2018-2019 academic year. Analysis of data: Statistical analyzes were performed with the IBM SPSS v.25 program. The level of significance for all analyzes was set at  $P < 0.05$ . The descriptive analysis of the selected items was carried out, calculating the mean and standard deviation. Regarding the analysis of the differences between the selected variables according to their degree of participation in previous ApS experience, they were analyzed with a Student T. The results: obtained in the questionnaire manifest as the best valued items: (1) I feel that the work carried out in the ApS made me learn about my profession (4,57). (2) The ApS has allowed me to adapt my knowledge to the context of practice (4.41). (3) The ApS helped me strengthen my teamwork skills (4.37). While lower values indicate that I have learned more content by doing ApS in the community than in the classroom sessions (3,51). Regarding the results of the comparative analysis, only in the item I have learned more the contents doing ApS in the community than in the classroom sessions (0,037 sig.) Significant values are obtained, in the students who had previously participated in ApS experiences.

**RESUMEN:** Objetivo: El estudio que se presenta trata de valorar la percepción del alumnado universitario sobre la repercusión en el desarrollo

de las competencias profesionales que ha tenido su participación en un proyecto de ApS en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte (AFD). Además, pretende valorar si existen diferencias en la percepción del alumnado en las variables estudiadas, atendiendo a la experiencia previa sobre ApS. Métodos: En esta investigación participó el alumnado del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (N=39) de la Universidad Autónoma de Madrid (España), que ha participado en los proyectos de ApS-AFD con diferentes colectivos desfavorecidos, entre ellos: Programa Promotor de la Fundación Prodi. Técnicas e instrumentos: Para la primera parte del estudio, se utilizó como instrumento de recogida de información el cuestionario validado E-ASAF, que consta de 42 ítems, estructurados en 7 dimensiones. Para este estudio seleccionamos 11 ítems relacionados con el desarrollo de las competencias profesionales del alumnado universitario. Se respondió con una escala Likert (1 totalmente en desacuerdo- 5 totalmente de acuerdo). El cuestionario se pasó vía online y los datos han sido recogidos durante el curso 2018-2019. Análisis de Datos: Los análisis estadísticos se realizaron con el programa IBM SPSS v.25. El nivel de significación para todos los análisis se estableció en  $P < 0.05$ . Se procedió al análisis descriptivo de los ítems seleccionados, calculando la media y la desviación típica. En cuanto al análisis sobre las diferencias entre las variables seleccionadas según su grado de participación en experiencias previas de ApS se analizaron con una T de Student

Resultados: Los resultados obtenidos en el cuestionario manifiestan como los ítems mejores valorados: (1) Siento que el trabajo desempeñado en el ApS me hizo aprender sobre mi profesión (4,57). (2) El ApS me ha permitido adaptar mis conocimientos al contexto de práctica (4.41). (3) El ApS me ayudó a reforzar mis habilidades de trabajo en equipo (4,37). Mientras que los valores más bajos indican que He aprendido más los contenidos haciendo ApS en la comunidad que en las sesiones de aula (3,51). En cuanto a los resultados del análisis comparativo, solamente en el ítem He aprendido más los contenidos haciendo ApS en la comunidad que en las sesiones de aula (0,037 sig.) se obtienen valores significativos, en los estudiantes que habían participado previamente en experiencias de ApS.

Palabras claves: Actividad Física – aprendizaje y servicio – Estudiantes

## 37 - CONFIGURACIÓN DERMATOGLÍFICA, ACTN3 Y ECA: UN ESTUDIO TRANSCULTURAL EN DEPORTISTAS DE DIFERENTES DISCIPLINAS

MAURICIO A. CRESPI BARRIA<sup>1</sup>, CLAUDIO HERNANDEZ MOSQUEIRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Católica de Temuco - Chile - <sup>2</sup>Universidad de los Lagos - Chile  
mrcresp@uct.cl

**ABSTRACT:** Objective: Physical performance has been associated with different genetic variants in this study was to determine the association between dermatoglyphic characteristics and ACTN3 and RCT genotypes.

**Methodology and participants:** The sample consists of 82 nationals selected from different sports modalities in Brazil, Japan and Chile. The ACTN3 and ECA markers were obtained through a saliva sample and analyzed using the real-time polymerase chain from the iQ5ThermalCycler, BioRad, while a Verifier® fingerprint reader was used for the dermatoglyphic configuration 320 LC 2.0. These athletes were classified in groups according to the configuration of their dermatoglyphic patterns (A, L, W, D10 and SQT) in the following groups: aerobic (n = 27); anaerobic (n = 55). Results: A very weak positive correlation in clip and SQT in the ECA gene is observed in the aerobic and anaerobic group 0.031 - 0.111 and 0.158 - 0.014 respectively. In the ACTN3 gene, very weak positive correlations are observed in clip, verticil, D10 and SQT in the aerobic group, and in the anaerobic group only very weak positive correlations are observed in verticil and D10. Conclusion: Dermatoglyphic characteristics may be associated with allelic variant of the ACTN3 (RR) and ECA (DI) gene, for anaerobic sports profiles.

**Keywords:** alpha-actinine; fingerprint; genetic polymorphism

**RESUMEN:** Objetivo: El rendimiento físico se ha asociado con diferentes variantes genéticas en este estudio fue determinar la asociación entre características dermatoglíficas y los genotipos ACTN3 y ECA. Metodología y participantes: La muestra la constituyen 82 seleccionados nacionales de diferentes modalidades deportivas de Brasil, Japón y Chile. Los marcadores ACTN3 y ECA se obtuvieron a través de una muestra de saliva y se analizaron mediante el empleo de cadena de la polimerasa en tiempo real a partir del iQ5ThermalCycler, BioRad, mientras que para la configuración dermatoglífica se utilizó un lector de huella digital Verifier® 320 LC 2.0. Estos deportistas fueron clasificados en grupos de acuerdo a la configuración de sus patrones dermatoglíficos (A, L, W, D10 y SQT) en los siguientes grupos: aeróbicos (n= 27); anaeróbicos (n= 55). Resultados: Se observa una correlación positiva muy débil en presilla y SQT en el gen ECA en el grupo aeróbico y anaeróbico 0,031 - 0,111 y 0,158 - 0,014 respectivamente. En el gen ACTN3 se observan correlaciones positivas muy débiles en presilla, verticilo, D10 y SQT en el grupo aeróbico, y en el grupo anaeróbico solo se observan correlaciones positivas muy débiles en verticilo y D10. Conclusión: Las características dermatoglíficas pueden estar asociadas con la variante alélica del gen ACTN3 (RR) y ECA (DI), para perfiles deportivos de carácter anaeróbico.

**Palabras clave:** alfa-actinina; huella dactilar; polimorfismo genético.

## 38 - INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO DINÂMICO SOBRE PARÂMETROS FUNCIONAIS DE IDOSAS

FABIANO DE JESUS FURTADO ALMEIDA, LUÍZ FILIPE COSTA CHAVES, RAQUEL MORAES DA ROCHA NOGUEIRA, WALQUÍRIA BIANCA DINIZ SOARES, ANA EUGÊNIA ARAÚJO FURTADO ALMEIDA, BRUNO BAVARESCO GAMBASSI

**ABSTRACT:** Good functional capacity is related to performing daily activities independently, safely, without excessive tiredness. The aim of the present study is to evaluate the effects of Dynamic Resistance Training (TRD) on functional parameters of elderly women. After the protocol, significant changes were observed only for the Timed Up and Go test ( $p=0.0059$ ;  $10.6 \pm 1.8$  versus  $9.4 \pm 2.0$  seconds). Given the above, we conclude that the proposed TRD protocol was not effective to improve functional parameters of the investigated sample.

**RESUMO:** Uma boa capacidade funcional está relacionada com a realização de atividades do cotidiano com independência, segurança, sem cansaço excessivo. O objetivo do presente estudo é avaliar os efeitos do Treinamento Resistido Dinâmico (TRD) sobre parâmetros funcionais de idosas. A amostra foi constituída por 8 idosas sedentárias ( $66,1 \pm 4,3$  anos). Para avaliação da capacidade funcional, foram aplicados os seguintes testes antes e após 6 semanas: Timed Up and Go, sentar e levantar e levantar-se da posição decúbito ventral. O TRD foi realizado com

frequência de 2 sessões semanais (intervalo de descanso de 48 horas entre cada sessão), compostas de 3 séries de 8 repetições para cada um dos exercícios propostos. Os exercícios foram realizados da seguinte forma: supino vertical + agachamento na cadeira remada sentado + agachamento na cadeira, panturrilha + agachamento na cadeira e abdominal + agachamento na cadeira, sem intervalo de descanso absoluto entre as séries e exercícios. O programa de treinamento foi realizado com intensidade moderada (3 na Escala de Borg). As variáveis contínuas foram expressas em média ( $\pm$  desvio padrão) com posterior análise dos momentos pré e pós intervenção através do teste t dependente. Após a realização do protocolo, foi possível observar alteração significativa apenas para o teste Timed Up and Go ( $p=0,0059$ ;  $10,6 \pm 1,8$  versus  $9,4 \pm 2,0$  segundos). Diante do exposto, concluímos que o protocolo de TRD proposto não foi efetivo para melhorar parâmetros funcionais da amostra investigada.

**Palavras-chave:** Treinamento resistido, capacidade funcional e idosas

## 39 - REEDUCAÇÃO PSICOMOTORA NA PARALISIA CEREBRAL: ESTUDO DE CASO

RITA APARECIDA LOPES CÁCERES DA SILVA<sup>1</sup>, LEDA ELANE GALHARDO DA CUNHA<sup>2</sup>, BRENDA VIVIANE FERREIRA NUNES<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Programa de Reeducação Psicomotora - <sup>2</sup>Centro Universitário Metropolitano da Amazônia - UNIFAMAZ  
Programa de Reeducação Psicomotora-SEDUC-Pa. Belém - Pará - Brasil  
ritcaceres8@gmail.com

**Introduction:** Cerebral Palsy (CP) or non-progressive chronic encephalopathy presents as a group of sensorimotor disorders, resulting from brain injury in the early stages of development (CARGNIN; MAZZITELLI, 2003). The clinical picture of a patient with CP is characterized mainly by motor, postural abnormalities and changes in muscle tone, so that voluntary movements usually become complex. Motor delay may be accompanied by changes in communication, cognition, perception, behavior, sensory functions and seizures, being of multifactorial etiology and may be triggered in the pre, peri or postnatal periods (DIAS et al, 2010). In this sense, psychomotricity has the function of emphasizing the relationship between motor skills, the mind and affectivity. For Oliveira (2018), the psychomotor reeducation enables the child to relive in the activity sessions situations that involve human development, such as motor and cognitive experiences. Objective: To verify how the intervention, in a functional and educational way with the student with CP, acts in the neuropsychomotor aspect, checking if it is possible to minimize the limitations imposed by the disability. All performed through experiences and neuropsychomotor stimuli. Methodology: A 33-year-old female patient with wheelchair, hypoxic cerebral palsy with seizures. Data collection was performed from the PRP evaluation form containing socio-environmental, clinical-epidemiological variables, osteoarticular functional assessment, and information based on psychiatric and neurological medical reports. The student underwent exercises and techniques aimed at gaining amplitude, stretching and strengthening and effectiveness of structures that make up the osteoarticular system and proprioceptive training. Results: After reassessment, the results were satisfactory in: range of motion gain, static balance, decubitus changes, trunk and limb control, sensory perception and socialization. Conclusion: The psychomotor rehabilitation used as a resource for patterns arising from cerebral palsy contributes to the acquisition of skills, autonomy and independence in the face of imposed adversity.

progressiva apresenta-se como um grupo de desordens sensoriomotoras, resultante de lesão cerebral nos primeiros estágios do desenvolvimento (CARGNIN; MAZZITELLI, 2003). O quadro clínico de um paciente com PC é caracterizado principalmente por anormalidades motoras, posturais e alterações no tônus muscular, de modo que movimentos voluntários normalmente tornam-se complexos. O atraso motor pode vir acompanhado de alterações de comunicação, de cognição, percepção, de comportamento, funções sensoriais e crises convulsivas, sendo de etiologia multifatorial e podendo ser desencadeada nos períodos pré, peri ou pós-natal (DIAS et al, 2010). Neste sentido, a psicomotricidade tem por função enfatizar a relação entre a motricidade, a mente e a afetividade. Para Oliveira (2018), a reeducação psicomotora, possibilita que a criança, reviva nas sessões de atividades situações que envolvam o desenvolvimento humano, como experiências motoras e cognitivas. Objetivo: Verificar como a intervenção, de forma funcional e educativa junto ao aluno com PC, atua no aspecto neuropsicomotor, verificando se é possível minimizar as limitações impostas pela deficiência. Tudo realizado através de vivências e estímulos neuropsicomotores. Metodologia: Paciente, do sexo feminino, 33 anos, cadeirante, paralisia cerebral hipoxêmica com crises convulsivas. Coleta de dados realizada a partir da ficha de avaliação do PRP contendo variáveis sócio-ambientais, clínico-epidemiológicas, avaliação funcional osteoarticular, e informações baseadas em laudos médicos psiquiátricos e neurológicos. A aluna submetida a exercícios e técnicas que visam o ganho de amplitude, alongamento e fortalecimento e eficácia de estruturas que compõe o sistema osteoarticular e treino proprioceptivo. Resultado: Após reavaliação, os resultados apresentaram-se satisfatórios em: ganho de amplitude de movimento, equilíbrio estático, mudanças de decúbito, controle de tronco e membros, percepção sensorial e socialização. Conclusão: A reeducação psicomotora usada como recurso para padrões advindos da paralisia cerebral, contribui na aquisição de habilidades, autonomia e independência frente às adversidades imposta.

**RESUMO:** A Paralisia Cerebral (PC) ou encefalopatia crônica não

## 40 - ANÁLISE DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NÍVEL DE AUTONOMIA FUNCIONAL DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR NO PROGRAMA ACADEMIA CARIOCA DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DO RIO DE JANEIRO – PROJETO PILOTO

RENAN ROCHA DIAS<sup>1</sup>; JOSÉ AUGUSTO GUIMARÃES DE OLIVEIRA<sup>1</sup>; MARCIA BORGES DE ALBERGARIA<sup>2</sup>; JUNIA CARDOSO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro/Coordenadoria Técnica de Promoção da Saúde/Assessoria de Atividade Física - <sup>2</sup>Empresa Brasileira de Projetos Esportivos renandiasmsrj@gmail.com

**ABSTRACT:** The present study aimed to analyze the body composition and level of functional autonomy of practitioners of regular physical activity of the Carioca Academy Program. Descriptive study conducted with 16 elderly women (69.11 ± 6.11 years). It was used the GDLAN and anthropometry”s protocols, Tran and Weltman (1989). The mean results obtained were as follows: BMI: 25.53 ± 5.19 Kg/m<sup>2</sup>; PCIN: 81.58 ± 11.72 cm; G: 39.68 ± 6.85; GDLAN Index: 21.93 ± 3.39 s. It can be concluded for the studied group the presence of a good level of functional autonomy but a high prevalence of overweight.

**Keywords:** Primary Health Care; Carioca Academy Program; Functional Autonomy

**RESUMO:** INTRODUÇÃO: Através do Programa Academia Carioca o profissional de Educação Física passa a ser inserido na Atenção Primária à Saúde do Município do Rio de Janeiro agregando com isso a prática regular de atividade física como um serviço da unidade de saúde. OBJETIVOS: Analisar a composição corporal e o nível de autonomia funcional de praticantes de atividade física regular do Programa Academia Carioca. METODOLOGIA: Estudo descritivo, transversal e com uma abordagem quantitativa, realizado com 16 idosas com média de idade de 69,11 ± 6,11 anos, um período médio em atividade no Programa de 3,27 ±

1,37 anos e frequência média de atividade de 2,88 ± 1,20 dias/semana. Para avaliação da composição corporal foram mensuradas as medidas básicas de massa corporal e estatura e os perímetros de cintura (PCIN), abdominal e quadril. Para o cálculo do percentual de gordura (%G) foi utilizado o protocolo de Tran e Weltman (1989) e a autonomia funcional foi avaliada por meio do protocolo de testes proposto pelo Grupo de Desenvolvimento Latino-Americano para a Maturidade (GDLAN). Os dados foram organizados utilizando o software Excel (2016) sendo analisados mediante estatística descritiva com média e desvio padrão. RESULTADO: Os participantes apresentaram os seguintes resultados médios para as variáveis analisadas: IMC: 25,53 ± 5,19 Kg/m<sup>2</sup>; PCIN: 81,58 ± 11,72 cm; %G: 39,68 ± 6,85; Índice GDLAN: 21,93 ± 3,39 s. CONCLUSÃO: O estudo evidenciou que os participantes apresentaram alta prevalência de excesso de peso e bom nível de autonomia funcional o que pode sugerir que o Programa vem atendendo ao seu público alvo e contribuindo de forma positiva para a manutenção dos níveis de autonomia funcional dos usuários se tornando com isso, uma potente ferramenta para a construção de uma sociedade mais ativa com perspectiva para um envelhecimento saudável. Palavras-Chave: Atenção Primária à Saúde; Programa Academia Carioca; Autonomia Funcional

## 41 - APRENDIZAGEM BASEADA EM PROJETOS NA FORMAÇÃO INICIAL DE PROFESSORES: UMA EXPERIÊNCIA BEM-SUCEDIDA EM ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

JUAN PABLO ZAVALA-CRICHTON, RODRIGO ALEJANDRO YÁÑEZ-SEPÚLVEDA  
Universidad Andres Bello, Viña del Mar - Chile

**ABSTRACT:** Background. Project-based learning (ABP) is a method used for teaching in different areas of knowledge. It is important to verify if this methodology can be applied in initial teacher training in the area of Physical Education in order to promote healthy living habits through active displacement in the city, while rescuing the cultural and historical heritage of this. Objective. Apply a project-based teaching strategy in initial teacher training in Physical Education to encourage active displacement. Methodology. Qualitative and descriptive study in which two academics applied the project-based teaching method in initial teacher training in order for students to design a proposal for active displacement in the city rescuing cultural and historical heritage. 54 male (n = 37) and female (n = 16) students with an average age of 24.3 years of the third year of the Pedagogy in Physical Education at the Andrés Bello University in Viña del Mar, Chile, participated which were divided into eleven groups, each of which designed an active route of travel in the city using active means of transport. Results Eleven were the proposals, with various intensities, times and development for active displacement in the city, which allow the population to have recommendations to move actively knowing the city, rescuing history and cultural heritage. Conclusion. The ABP method in initial teacher training in Pedagogy in Physical Education favors teamwork and interaction with the environment contributing to the specific knowledge of the discipline and the knowledge of the culture, history and heritage of the city favoring multidisciplinary work and an interdisciplinary approach to knowledge development.

**Keywords:** Education, active displacement, health, culture.

**RESUMO:** Antecedentes. A aprendizagem baseada em projetos (ABP) é

um método usado para o ensino em diferentes áreas do conhecimento. É importante verificar se essa metodologia pode ser aplicada na formação inicial de professores na área de Educação Física, a fim de promover hábitos de vida saudáveis através do deslocamento ativo na cidade, resgatando o patrimônio cultural e histórico deste. Objetivo. Aplique uma estratégia de ensino baseada em projetos na formação inicial de professores em Educação Física para incentivar o deslocamento ativo. Metodologia. Estudo qualitativo e descritivo, no qual dois acadêmicos aplicaram o método de ensino baseado em projetos na formação inicial de professores, para que os alunos elaborassem uma proposta de deslocamento ativo na cidade, resgatando o patrimônio cultural e histórico. Participaram 54 estudantes do sexo masculino (n = 37) e do feminino (n = 16) com idade média de 24,3 anos do terceiro ano do curso de Pedagogia em Educação Física da Universidade Andrés Bello em Viña del Mar, Chile, que foram divididos em onze grupos, cada um dos quais projetou uma rota ativa de viagem na cidade usando meios de transporte ativos. Resultados. Onze foram as propostas, com várias intensidades, tempos e desenvolvimento de deslocamento ativo na cidade, que permitem à população recomendações para se movimentar ativamente, conhecendo a cidade, resgatando a história e o patrimônio cultural. Conclusão. O método ABP na formação inicial de professores em Pedagogia em Educação Física favorece o trabalho em equipe e a interação com o ambiente, contribuindo para o conhecimento específico da disciplina e o conhecimento da cultura, história e patrimônio da cidade, favorecendo o trabalho multidisciplinar e uma abordagem interdisciplinar ao desenvolvimento do conhecimento. Palavras-chave: Educação, deslocamento ativo, saúde, cultura.

## 42 - CONTRIBUIÇÕES DA LIBRAS PARA A COMUNICAÇÃO COM O PERSONAL TRAINER E A CLIENTELA SURDA EM ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO

ESTÉLIO SILVA BARBOSA, BRUNO DE MIRANDA SOUZA, LEONOR MARIA E SILVA PALHA DIAS DE ARAÚJO  
UNIFACEMA, CAXIAS- MA - Brasil  
esteliosilvabarbosa@hotmail.com

**ABSTRACT:** This paper aims to study the need, importance and contribution of LIBRAS for communication between the physical education professional who works in gyms as a personal trainer and the deaf. LIBRAS is discussed as a facilitating factor in the process of communication and interaction of deaf people and the physical education professional. It is an exploratory research with dialectical method, and bibliographic review in books, periodicals and other materials that promotes the theme, still in the investigation methods a field research was used, with closed questionnaires applied in four gyms in the city of Caxias-MA, involving seven physical education professionals.

**Keywords:** LIBRAS. Communication. Inclusion. Personal trainer. Bodybuilding gyms.

**RESUMO:** O presente trabalho tem como objetivo de estudo fomentar a

necessidade, a importância e a contribuição da LIBRAS para a comunicação entre o profissional de educação física que atua em academias como personal trainer e o surdo. Discute-se a LIBRAS como fator facilitador no processo de comunicação e interação de pessoas surdas e o profissional de educação física. Trata-se de uma pesquisa exploratória com método dialético, e revisão bibliográfica em livros, revistas periódicas e outros materiais que fomenta a temática, ainda nos métodos de investigação empregou-se uma pesquisa de campo, com questionários fechados aplicados em quatro academias no município de Caxias-MA, envolvendo sete profissionais de educação física. Palavras-chaves: LIBRAS. Comunicação. Inclusão. Personal Trainer. Academias de musculação.

## 43 - TREINAMENTO RESISTIDO E HIDROGINÁSTICA NA FORÇA DE IDOSOS

FERNANDO JUNIO DA SILVA ALMEIDA, WELBERT DE ABREU OLIVEIRA, FREDERICO SANTOS SANTANA, MARGÔ GOMES DE OLIVEIRA KARNIKOWSKI, LEONARDO COSTA PEREIRA, Centro Universitário Euro Americano, Brasília - DF – Brasil  
leonardo.pereira@unieuro.com

**ABSTRACT:** Introduction: Aging reduces muscle mass and strength, reducing the ability to perform activities of daily living of the elderly. Strength training aims to increase muscle strength to achieve a certain sporting performance or as an end in the training itself. Water aerobics is a low impact physical activity, besides providing important physiological and biomechanical adaptations in the aquatic environment. Objective: To compare the effects of resistance training and water aerobics on the strength of the elderly. Methods: This study is a literature review. Scielo (Scientific Electronic Library Online) databases were used, which is an electronic library that covers a selected collection of Brazilian scientific journals. Pubmed (National Center for Biotechnology Information) is a database characterized by of the largest and best databases (scientific evidence) published on health in the world. Results: Using the inclusion and exclusion criteria, 10 studies were obtained, in which 2 are about water aerobics and strength in the elderly and 8 about resistance training and strength in the elderly. With the analysis of the studies found, there was an improvement of the maximum strength in the elderly practicing of aqua aerobics as in those of resistance training. Conclusion: In order to improve the maximum strength in the elderly, all types of resistance can be used (water in the case of water aerobics, free weights, machines, elastics, etc.), provided that a correct training protocol is applied, and also a frequency of at least 2 times a week for the chosen modality.

**Keywords:** resistance training, water aerobics, strength, aging, elderly.

**RESUMO:** Introdução: O envelhecimento reduz a massa e a força musculares, diminuindo a capacidade de execução das atividades da vida

diária dos idosos. Treinamento de força tem como objetivo o aumento da força muscular para alcançar determinado desempenho esportivo ou como fim no próprio treinamento. A hidroginástica é uma atividade física de baixo impacto, além disso proporcionam adaptações fisiológicas e biomecânicas importantes no meio aquático. Objetivo: Comparar os efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na força dos idosos. Métodos: Esse estudo trata-se de uma revisão da literatura. Foram utilizados as bases de dados Scielo (Scientific Eletronic Library Online) que trata-se de uma biblioteca eletrônica que abrange uma coleção selecionada de periódicos científicos brasileiros, Pubmed (National Center for Biotechnology Information) é uma base de dados caracteriza-se por possuir um dos maiores e melhores bancos de dados (evidências científicas) publicados na área da saúde do mundo. Resultados: Com a utilização dos critérios de inclusão e exclusão, obtiveram-se 10 estudos desses nos quais 2 são sobre hidroginástica e força em idosos e 8 sobre treinamento resistido e força em idosos. Com a análise dos estudos encontrados, houve uma melhora da força máxima tanto nos idosos praticantes de hidroginástica quanto nos de treinamento resistido. Conclusão: Para que haja a melhora da força máxima em idosos pode-se utilizar todos os tipos de resistências (água no caso da hidroginástica, pesos livres, máquinas, elásticos, etc), desde que se aplique um protocolo correto de treinamento, e também uma frequência de no mínimo 2 vezes por semana para a modalidade escolhida.

**Palavras chave:** treinamento resistido, hidroginástica, força, envelhecimento, idosos.

## 44 - INFLUÊNCIA DA ELETOESTIMULAÇÃO NA POTENCIALIZAÇÃO PÓS ATIVAÇÃO DO SALTO VERTICAL.

BRUNO CAIO SILVA SOUZA, JOÃO MARCOS RODRIGUES DE LUCENA, WEVERTON GUEDES BRANDÃO, DHIANEY DE ALMEIDA NEVES, LEONARDO COSTA PEREIRA, Centro Universitário Euroamericano – UNIEURO, Brasília, DF, Brasil  
kcaio63@gmail.com

**ABSTRACT:** Introduction: Post Activation Potentiation (PPA) is the effect caused by a conditioning exercise with maximum or submaximal loads that promotes increased explosive strength in subsequent activity. This phenomenon is due to the phosphorylation of light chain regulatory myosin manifesting in fast-twitch type II fibers. Electrostimulation is a method that uses electric currents to promote involuntary muscle contraction, and its higher incidence in type II fibers because they have thicker and more superficial nerve endings. Objective: To compare the effects of an electrostimulation protocol with a plyometric protocol to induce PPA on vertical jump performance. Methods: Plyometric Protocol (PP) - 2 sets of 10 ankle hops, 3 sets of 5 hurdle hops and 5 cold jumps. Electrostimulation Protocol (PEE) - Protocol 32 Neurodyn device 4 channels, Russian current, 90% of pain threshold with 3 "rise, 12" on, 3 "decay and 18" off with 70Hz frequency burst during 5' and control condition (CC). 5' after each protocol the jump power test (PS) was performed and 3' after the jump resistance test (RS). Results: Only the PP produced a significant effect when compared to the other protocols ( $p \leq 0.05$ ) PP + PEE ( $p = 0.016$ ) and PP + CC ( $p = 0.006$ ). Regarding the % fatigue, the PP protocol had indices higher than the PEE protocol ( $p = 0.054$ ) and CC ( $p = 0.050$ ). Conclusion: It was concluded that the electrostimulation did not produce PPA effect nor in greater magnitude than the Plyometric protocol, but had the highest jump resistance compared to the control condition and plyometrics.

**Keywords:** Electrostimulation, Plyometrics, PostActivation Potentiation

**RESUMO:** Introdução: Potencialização pós ativação (PPA) é o efeito

causado por um exercício condicionante com cargas máximas ou submáximas que promove o aumento de força explosiva na atividade subsequente. Esse fenômeno ocorre por conta da fosforilação da miosina regulatória de cadeia leve se manifestando em fibras do tipo II de contração rápida. A eletroestimulação é um método que utiliza de correntes elétricas para promover contração muscular involuntária, tendo sua maior incidência em fibras tipo II por terem terminações nervosas de grosso calibre e mais superficiais. Objetivo: Comparar os efeitos de um protocolo de eletroestimulação com um protocolo pliométrico para se induzir a PPA sobre o desempenho do Salto vertical. Métodos: Protocolo Pliométrico (PP) - 2 séries de 10 ankle hops, 3 séries de 5 hurdle hops e 5 drop jumps. Protocolo eletroestimulação (PEE)- Protocolo 32 aparelho Neurodyn 4 canais, corrente russa, 90% do limiar de dor com 3" rise, 12" on, 3" decay e 18" off com burst de frequência de 70Hz durante 5' e condição controle (CC). 5' após cada protocolo foi realizado o teste de potência de salto (PS) e 3' após o teste de resistência de salto (RS). Resultados: Somente o PP produziu efeito significativo quando comparado aos outros protocolos ( $p \leq 0,05$ ) PP+PEE ( $p=0,016$ ) e PP+CC ( $p=0,006$ ), e quanto ao % fadiga o protocolo PP teve índices maiores que o protocolo PEE ( $p=0,054$ ) e CC ( $p=0,050$ ). Conclusão: Conclui-se que a eletroestimulação não produziu efeito PPA e nem em maior magnitude que o protocolo Pliométrico, mas teve a maior resistência de salto em comparação a condição controle e pliométrica.

**Palavras-chaves:** Eletroestimulação, Pliométrica, Potencialização Pós Ativação

## 45 - LAS PAUSAS ACTIVAS EN EL ÁMBITO LABORAL

SABER JUAN ROBERTO

UPRO Universidad Provincial de Oficios San Luis - Villa Mercedes, San Luis

**ABSTRACT:** The aim of this work is to show, by means of the Actives Pauses (AP) Program, improvements in the workers' performance, assessing the level of physical activity and body posture. Using different tests, 160 workers participated in the program. The results obtained at the end of the AP Program were positive, as there were improvements of 13% and 27%, depending on the cases. Therefore, by comparing the data at the beginning of the program with the final assessments, the AP Program has a positive impact on the working day and improves the physical condition of workers.

**Resumen:**

A través de este trabajo se busca demostrar por medio de un estudio descriptivo longitudinal la efectividad del programa de PA (Pausas Activas) en trabajadores de la UPRO, Universidad Provincial de Oficios de San Luis para mejorar su rendimiento laboral, teniendo como objetivo evaluar el nivel de actividad física, la postura y dolores más frecuentes. Se evaluaron 93 mujeres y 67 hombres de entre 29 y 55 años. Para evaluar el nivel de actividad física se utilizó el

cuestionario IPAQ; para la postura se analizan imágenes y videos en sedestación y bipedestación en los planos sagital y frontal con la utilización de Kinovea; y para determinar los dolores más frecuentes, fueron sometidos a una entrevista no estructurada. Los resultados obtenidos al finalizar el programa de pausa activa durante 6 semanas con intervención de 30min dentro de su jornada laboral de 6 horas, fueron que 53 mujeres y 44 hombres son más activos; en el control postural en sedestación y bipedestación han mejorado un 13%; se han reducido los dolores en un 27%. Se concluye que al comparar los datos obtenidos al inicio de la intervención del programa y los resultados arrojados en las evaluaciones al finalizar el mismo, se afirma y se demuestra que el programa PA en la jornada laboral tiene efectos positivos y mejora el nivel de condición física de los trabajadores.

**Palabras claves:** Pausa activa, rendimiento laboral, condición física.

## 46 - ANÁLISE DO PERFIL SOCIOECONÔMICA DO EX ATLETA DE FUTEBOL DE CAMPO

CAMILO NOGUEIRA RESENDE<sup>1</sup>, VANESSA GABRIELLY NECHO DA SILVA<sup>1</sup>  
 THIAGO MATASSOLI GOMES<sup>1</sup>, FABIEN PEREIRA DA SILVA<sup>1,2</sup>  
<sup>1</sup>Universidade Estácio de Sá - <sup>2</sup>Universidade Federal Juiz de Fora

**ABSTRACT:** The study aimed to analyze the socioeconomic condition of the former male soccer player. The main objective of the research was to understand the formation and social, professional and economic development of the male field soccer athlete and if there was preparation and / or concern in his transition to his post career moment. As for the methodology, this is a research with emphasis on qualitative aspects. The research showed that professional football is an opportunity for social advancement. Data collection was performed with 36 former athletes, it was found that 50% are black, 89% managed to have their own home and more than 60% did not reach the upper level and 58% had a reduction in their economic condition after their career and this reduction was not associated 100% with educational level. Finally, the result of the present study suggests that programs be carried out that promote the opportunity of the academic formation of soccer athletes, aiming at a better use in their professional and social career after athletic career.

**Key words:** soccer, former athlete, training, socioeconomic status.

**RESUMO:** O estudo teve por objetivo analisar a condição socioeconômica do ex atleta de futebol de campo masculino. O objetivo principal da pesquisa foi compreender a formação e o desenvolvimento social, profissional e econômico do atleta de futebol masculino de campo e se houve preparo e/ou preocupação na sua transição para o seu momento pós carreira. Quanto à metodologia, trata-se de uma pesquisa com ênfase nos aspectos qualitativos. A pesquisa evidenciou que o futebol profissional é oportunidade para ascensão social. A coleta de dados foi realizada com 36 ex-atletas, constatou-se que 50% são negros, 89% conseguiram ter sua casa própria e mais de 60% não chegaram ao nível superior e 58% tiveram redução na condição econômica após a carreira e essa redução não esteve associada 100% com nível de escolaridade. Por fim, o resultado do presente estudo sugere-se que seja realizado programas que promovam a oportunidade da formação acadêmica dos atletas de futebol, visando um melhor aproveitamento em sua carreira profissional e social pós carreira atlética.

**Palavras chaves:** futebol, ex-atleta, formação, condição sócioeconômica.

## 47 - O PROCESSO DE FORMAÇÃO DO BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA EM RELAÇÃO AO TREINAMENTO DE FORÇA NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

DANIELLE PALOMA TORRES<sup>1</sup>,  
 EVERTON EVANOEL DE CARVALHO SOUSA<sup>1</sup>,  
 BRUNA LOPES SALDANHA<sup>2</sup> THIAGO MATASSOLI GOMES<sup>1</sup>,  
 FABIEN PEREIRA DA SILVA<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Estácio de Sá - <sup>2</sup>Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - <sup>3</sup>Universidade Federal de Juiz de Fora

**ABSTRACT:** Introduction: In the area of physical education, strength training or resistance training is present in several fields, aiming at neural and motor adaptations in increasing scales in the individual, besides stimulating the body and its muscular structures to resist each time. more to forces, weights and structures, thus generating an imbalance in its normal condition. The initial training of the professional is during graduation, and this phase is the moment when the teacher acquires the scientific and pedagogical knowledge, as well as the skills necessary for the proper confrontation of the teaching career. Objectives: To detect, through the bachelor's degree curriculum in physical education in the State of Rio de Janeiro, the required subjects required for the development of strength training; and identify the possibility of the student developing a broader range of knowledge regarding strength training through elective and / or optional subjects. Methodology: Descriptive study with qualitative approach. Thirty-three universities presenting the Physical Education undergraduate course in the State of Rio de Janeiro were verified, and the inclusion and exclusion criteria were subsequently applied, thus obtaining a final number of five curricular structures for analysis. For data treatment, thematic-categorical content analysis was used. Results: Most of the disciplines are related to strength training with emphasis on gymnastics, followed by strength training related to bodybuilding, and strength training with emphasis on counter resistance. There are no optional disciplines related to strength training, and with regard to the electives, we found only one offer. Conclusion: The curricular structures analyzed in this study showed differences in the number of strength training disciplines offered during the bachelor degree course in physical education, as well as the difference in the workload of these disciplines. In addition, there is a great need to offer elective and/or optional subjects related to strength training, so that the student can opt for them, and thus there is a deepening on this subject that involves various fields of physical education.

**Keywords:** professional training; strength training; bachelor of physical education; curriculum.

apresentando como objetivo adaptações neurais e motoras em escalas cada vez maiores no indivíduo, além de estimular o corpo e suas estruturas musculares a resistirem cada vez mais a forças, pesos e estruturas, gerando assim um desequilíbrio na sua condição normal. A formação inicial do profissional é durante a graduação, sendo esta fase o momento em que o professor adquire os conhecimentos científicos e pedagógicos, além das competências necessárias para o enfrentamento adequado da carreira docente. Objetivos: Detectar através da grade curricular do bacharelado em educação física no Estado do Rio de Janeiro às disciplinas obrigatórias necessárias para o desenvolvimento do treinamento de força; e identificar a possibilidade do discente desenvolver maior abrangência do seu conhecimento em relação ao treinamento de força através das disciplinas eletivas e/ou optativas. Metodologia: Estudo descritivo com abordagem qualitativa. Constatou-se o total de trinta e três universidades que apresentam o curso de graduação em Educação Física no Estado do Rio de Janeiro, sendo aplicado posteriormente os critérios de inclusão e exclusão, obtendo-se assim um número final de cinco estruturas curriculares para análise. Para o tratamento dos dados, foi utilizada a análise de conteúdo temático-categorial. Resultados: A maior parte das disciplinas encontram-se relacionadas ao TF com ênfase em ginásticas, seguido do TF relacionado a musculação, e ao TF com ênfase na contra resistência. Não houverem disciplinas optativas relacionadas ao TF, e no que diz respeito as disciplinas eletivas, constatamos a presença de apenas uma oferta. Conclusão: As estruturas curriculares analisadas neste estudo apresentaram diferenças em relação a quantidade de disciplinas de treinamento de força ofertadas durante o curso de graduação em bacharelado em educação física, assim como a diferença na carga horária dessas disciplinas. No mais, nota-se a grande necessidade da oferta de disciplinas eletivas e/ou optativas relacionadas ao Treinamento de Força, afim de que o discente possa optar por elas, e assim haja um aprofundamento acerca dessa temática que envolve diversos campos da educação física.

**Palavras-chave:** treinamento de força; bacharel em educação física; formação profissional; currículo.

**RESUMO:** Introdução: Na área da educação física o treinamento de força (TF) ou treinamento resistido encontra-se presente em diversos campos,



## 48 - BIOMARCADORES ELECTROFISIOLÓGICOS COMO INDICADORES DE LA RECUPERACIÓN DE LESIONES: UN ESTUDIO PRELIMINAR

CANO, LEONARDO A.<sup>1,2</sup>,  
Á, ALVARO G.<sup>2</sup>, 4, LUCIANNA, FACUNDO A.<sup>1,2</sup>, SOLETTA, JORGE H.<sup>1</sup>, FARFÁN, FERNANDO D.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Nacional de Tucumán. Argentina.

<sup>2</sup>Instituto Superior de Investigaciones Biológicas, INSIBIO. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas, CONICET. Argentina.

**ABSTRACT:** There are several algorithms for assess the recovery state of a musculoskeletal injury (MSI). The neural networks involved in the use of that injured muscle are modified and the neuromuscular response (NMR) becomes less efficient, this is why the cognitive processes inherent in sport, such as perception and decision making, must be included in the evaluation. The aim of this proposal is to analyze the relationship between the difficulty of a motor task and the NMR. In accordance with the literature, the preliminary results show inconsistencies with using only muscles biomarkers to quantify the recovery state of a MSI.

**Keywords:** Electromyography, sports, biomarkers

**RESUMEN:** En todos los deportes existe un balance entre las capacidades físico-cognitivas del deportista y las demandas del juego. El ambiente competitivo lleva esta relación al límite. Los procesos cognitivos de una tarea motriz, como la percepción y la toma de decisión, están relacionados con la eficiencia de la ejecución. Cuando un sujeto tiene una lesión musculoesquelética las redes neuronales implicadas en la utilización de ese músculo se modifican tal como si estuviera aprendiendo el movimiento nuevamente, y la respuesta neuromuscular es menos eficiente debido a una mayor demanda neurocognitiva. En este contexto, existen diversos algoritmos para la valoración del estado de recuperación de una lesión

musculo-esquelética con el objetivo de reducir los riesgos de reincidencia. Estos algoritmos incluyen evaluación clínica, imágenes computarizadas y evaluaciones dinámicas específicas, sin embargo, existe evidencia en la literatura que la tasa de reincidencia sigue siendo alta. Es por ello que los procesos cognitivos inherentes al deporte deben estar incluidos en la evaluación funcional del deportista. El objetivo de esta propuesta es analizar la relación entre la dificultad de una tarea motora y la respuesta neuromuscular que permita establecer cuantitativamente el estado de recuperación de una lesión musculoesquelética. Se aplicarán análisis de varianzas para determinar correlaciones entre las variables de fuerza aplicada, patrones de co-contracción y activación muscular medidos a través de electromiografía, y patrones espacio-temporales de la actividad cortical en tareas motrices bajo diferentes niveles de dificultad. Los resultados de la etapa de estudios preliminares realizados en un grupo de jugadores mayores de rugby masculino muestran inconsistencias en los patrones de co-contracción y activación de la musculatura de los miembros inferiores en evaluaciones de saltabilidad. En concordancia con la bibliografía existente, los biomarcadores musculares analizados en el presente trabajo son insuficientes para cuantificar el estado de recuperación de una lesión musculoesquelética.

**Palabras Claves:** Electromiografía, deporte, biomarcadores

## 49 - PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ DO CAMPUS PETRÓPOLIS

EDUARDO GRANJA KAPPLER  
ISABELA LEAL VIEIRA

Universidade Estácio De Sá, Petrópolis - Rio De Janeiro - RJ - Brasil

**ABSTRACT:** Obesity is considered a chronic disease resulting from an imbalance energy induced by several factors. The number of obese people has been growing in Brazil and the practice of physical exercise has been pointed as one of the main factors for maintaining and reducing fat levels body. Given this, the objective of the study was analyzing and comparing the anthropometric components of trained and sedentary students, in order to verify the relationship between these components with the level of exercise physicist. 86 individuals were evaluated, 45 women and 41 men, from the Physical Education course at Estácio de Sá University, Petrópolis / RJ campus. An assessment was made, containing anamnesis to classify individuals as level of physical activity and anthropometric measurements of perimeters and fat percentage. Of the total sample, most part were classified as trained (65.1%) and the smallest as sedentary (34.9%). Among trained men, 22% had the fat percentage classified as excellent, among sedentary people, only 2.4% had this rating. When it comes among women, 40% of the trained had the percentage classified as poor and 15.5% of sedentary had this same classification. The classification of cardiovascular risk, according to waist circumference, was low or very low for most men (95.2%), which is also happened to most women (95.6%). It follows that there is a relationship between physical exercise level and anthropometric indicators, however there are other factors that relate to a body composition is classified as good or bad.

**Keywords:** Obesity. Anthropometry. College students. Physical exercise

um desequilíbrio energético induzido por vários fatores. O número de pessoas obesas vem crescendo no Brasil e a prática de exercício físico tem sido apontada como um dos principais fatores para a manutenção e redução dos níveis de gordura corporal. Visto isto, o objetivo do presente estudo foi analisar e comparar os componentes antropométricos dos estudantes treinados e sedentários, com o intuito de verificar a relação entre esses componentes com o nível de exercício físico. Foram avaliados 86 indivíduos, 45 mulheres e 41 homens, do curso de Educação Física da Universidade Estácio de Sá do campus Petrópolis/RJ. Foi feita uma avaliação, contendo anamnese para classificar os indivíduos quanto ao nível de atividade física e medidas antropométricas de perímetros e percentual de gordura. Do total da amostra, a maior parte foi classificada como treinada (65,1%) e a menor parte como sedentária (34,9%). Entre os homens treinados, 22% tiveram o percentual de gordura classificado como excelente, entre os sedentários, apenas 2,4% tiveram essa classificação. Já entre as mulheres, 40% das treinadas tiveram o percentual classificado como ruim e 15,5% das sedentárias tiveram essa mesma classificação. A classificação de risco cardiovascular de acordo com a circunferência da cintura obteve risco baixo ou muito baixo para a maior parte dos homens (95,2%), o que também aconteceu para a maioria das mulheres (95,6%). Conclui-se que há uma relação entre o nível de exercício físico e os indicadores antropométricos, porém existem outros fatores que se relacionam para que uma composição corporal seja classificada como boa ou ruim. **Palavras-chave:** Obesidade. Antropometria. Universitários. Exercício Físico.

**RESUMO:** A obesidade é considerada uma doença crônica resultante de

## 50 - EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO DINÂMICO SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL DE IDOSAS SEDENTÁRIAS

WALQUÍRIA BIANCA DINIZ SOARES, LUÍZ FILIPE COSTA CHAVES,  
RAQUEL MORAES DA ROCHA NOGUEIRA, THIAGO MATHEUS DA SILVA SOUSA,  
FABIANO DE JESUS FURTADO ALMEIDA, BRUNO BAVARESCO GAMBASSI

**ABSTRACT:** Hypertension (AH) is considered a risk factor for cerebrovascular and cardiovascular diseases. The aim of the present study is to evaluate the effects of dynamic resistance training (TRD) on blood pressure (BP) of sedentary elderly women. After the protocol, it was not possible to observe a significant positive change in systolic BP ( $p = 0.04750$ ;  $126.8 \pm 3.6$  versus  $123.5 \pm 11.9$  mmHg) and diastolic BP ( $p = 0.7288$ ).  $70.5 \pm 2.4$  versus  $71.3 \pm 6.9$  mmHg). Given the above, it was observed that the proposed TRD protocol did not improve the BP control of the investigated sample.

**RESUMO:** A hipertensão arterial (HA) é considerada um fator de risco para doenças cerebrovasculares e cardiovasculares. Por outro lado, pode ser observado em diversos estudos os benefícios da prática de exercícios físicos em indivíduos hipertensos. O objetivo do presente estudo é avaliar os efeitos do treinamento resistido dinâmico (TRD) sobre a Pressão Arterial (PA) de idosas sedentárias. A amostra foi constituída por 6 idosas sedentárias ( $65 \pm 4,3$  anos). Para avaliação da pressão arterial (PA) foi utilizado o medidor de pressão digital da marca OMRON. As aferições foram realizadas antes e após 6 semanas de treinamento. O TRD foi

realizado com frequência de 2 sessões semanais (intervalo de descanso de 48 horas entre cada sessão), compostas de 3 séries de 8 repetições para cada um dos exercícios propostos. Os exercícios foram realizados da seguinte forma: supino vertical + agachamento na cadeira, remada sentado + agachamento na cadeira, panturrilha + agachamento na cadeira e abdominal + agachamento na cadeira, sem intervalo de descanso absoluto entre as séries e exercícios. O programa de treinamento foi realizado com intensidade moderada (3 na Escala de borg). As variáveis contínuas foram expressas em média ( $\pm$  desvio padrão) com posterior análise dos momentos pré e pós intervenção através do teste t dependente. Após a realização do protocolo, não foi possível observar alteração significativa positiva na PA sistólica ( $p=0,04750$ ;  $126,8\pm 3,6$  versus  $123,5 \pm 11,9$ mmHg) e sobre a PA diastólica ( $p=0,7288$ ;  $70,5 \pm 2,4$  versus  $71,3 \pm 6,9$  mmHg). Diante do exposto, foi possível observar que O protocolo de TRD proposto não melhorou o controle da PA da amostra investigada.

**Palavras-chave:** Treinamento resistido dinâmico, idosas e pressão arterial