

Motriz: Revista de Educação Física
Motriz: Journal of Physical Education

Rio Claro v. 27, Suplementar, dezembro 2021

XII CONEF & I InterPPG 2021
Interdisciplinaridade na Produção Científica e formação em
Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano



CONF

XII Congresso Nacional de Educação Física
I Congresso Interdisciplinar da Pós-Graduação

27 a 30 de outubro de 2021 - Online
Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de Bauru

APOIO INSTITUCIONAL:



unesp



Coordenação Geral

Coordenador Acadêmico: Prof. Dr. Willer Soares Maffei
Coordenador Científico: Prof. Dr. Dalton Müller Pessoa Filho
Coordenador Técnico: Felipe Gimenes Moyano

Comissão Organizadora

Bianca Fernandes
Bruno Vital Righetto Ramos
Giovanna Oliveira Rodrigues
Larissa Aparecida Takehana Gomes
Lucas Bueno Gimenez
Matheus Monge Soares Corrêa
Vanessa Teixeira do Amaral
Vitor da Silva Zacharias
Yacco Volpato Munhoz

Comissão Científica

Prof. Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi
Prof. Dr. Cassiano Merussi Neiva
Profa. Dra. Dagmar Aparecida Cynthia França Hunger
Prof. Dr. Dalton Müller Pessoa Filho
Profa. Dra. Eliane Aparecida de Castro
Prof. Dr. Emmanuel Gomes Ciolac
Prof. Dr. Fábio Augusto Barbieri
Profa. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto
Prof. Dr. Flávio Soares Alves
Prof. Dr. Júlio Wilson dos Santos
Profa. Dra. Lílian Aparecida Ferreira
Prof. Dr. Milton Vieira do Prado Júnior
Profa. Dra. Paula Fávaro Polastri Zago
Profa. Dra. Silvia Isabel Rech Franke
Prof. Dr. Willer Soares Maffei

Programação

27/11 (quarta-feira)

17h00 – 18h00

Cerimonial de Abertura

Convidados:

- Prof. Dr. Dalton Müller Pessôa Filho (Coordenador Científico do XII CONEF & I InterPPG);
- Felipe Gimenes Moyano (Coordenador Técnico do XII CONEF & I InterPPG);
- Prof. Dr. José Remo Ferreira Brega (Vice-Diretor da Faculdade de Ciências de Bauru/UNESP);
- Prof. Dr. Anderson Saranz Zago (Chefe do Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências de Bauru/UNESP);
- Profa. Dra. Débora Simões de Almeida Colombari (Docente do Programa de Pós-Graduação Interinstitucional em Ciências Fisiológicas PIPGCF);
- Prof. Dr. Alexandre Gabarra de Oliveira (Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP);
- Prof. Dr. Willer Soares Maffei (Representante Local do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – Polo 02 – UNESP/Bauru).

18h00 – 20h00

Conferência de Abertura

Tema:

“Desafios da produção científica e expectativas da formação nos cenários Brasileiro e Europeu”

Palestrantes:

- Prof. Dr. Marcelo Alves da Silva Mori (Docente do Programa de Pós-Graduação em Biologia Molecular da UNIFESP);
- Prof. Tibor Hortobágyi, PhD. (University of Groningen Medical Center, Center for Human Movement Sciences, Nederland).

Moderadores:

- Prof. Dr. Alexandre Gabarra de Oliveira (Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP);
- Prof. Dr. Mauro Gonçalves (Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP).

28/11 (quinta-feira)

09h00 – 12h00

Mesa-redonda 1

Tema:

“Desafios da investigação e do ensino de Pós-Graduação no campo da Nutrição, Exercício e Saúde”

Palestrantes:

- Prof. Dr. André dos Santos Costa (Docente do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFPE);
- Prof. Dr. Antônio Herbert Lancha Júnior (Docente do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da USP);
- Profa. Dra. Caroline Brand (Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UNISC);
- Profa. Msa. Ana Paula Sehn (Discente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da UNISC).

Moderador:

- Prof. Dr. Cassiano Merussi Neiva (Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP).

09h00 – 12h00

Mesa-redonda 2

Tema:

“Desafios da investigação e do ensino de Pós-Graduação no campo de Ciências e Ciências da Saúde”

Palestrantes:

- Prof. Dr. Evando Carlos Moreira (Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – Polo 04 – UFMT);
- Prof. Dr. Pierre Normando Gomes-da-Silva (Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – Polo 05 – ESEF/UPE);
- Prof. Dr. Willer Soares Maffei (Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – Polo 02 – UNESP/Bauru).

Moderadora:

- Profa. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto (Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – Polo 03 – UNESP/Rio Claro).

09h00 – 12h00

Mesa-redonda 3

Tema:

“Desafios da investigação e do ensino de Pós-Graduação no campo do Desenvolvimento Humano”

Palestrantes:

- Prof. Dr. Mauro Gonçalves (Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP);
- Profa. Da. Sandra Leal Calais (Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem – UNESP/Bauru);
- Profa. Ma. Mayra Grava de Moraes (Discente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem – UNESP/Bauru).

Moderador:

- Prof. Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi (Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem – UNESP/Bauru).

14h00 – 17h00

Encontro de Área Interdisciplinar em ensino de Ciências e Ciências da Saúde

Palestrantes:

- Profa. Da. Denise de Paula Albuquerque (Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – Polo 01 – UNESP/Presidente Prudente);
- Prof. Dr. Sidinei Pithan da Silva (Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – Polo 06 – UNIJUÍ).

Moderador:

- Prof. Dr. Willer Soares Maffei (Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – Polo 02 – UNESP/Bauru).

14h00 – 17h00

Encontro de Área Interdisciplinar em Saúde e Desenvolvimento Humano

Palestrantes:

- Prof. Dr. André dos Santos Costa (Docente do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da UFPE);
- Prof. Beatriz Rael Delgado, PhD (Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF España);
- Prof. Dr. Bruno de Melo Carvalho (Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UPE);
- Prof. Nuria Romero-Parra, PhD (Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF España).

Moderadora:

- Profa. Dra. Eliane Aparecida de Castro (Programa CAPES-Print-UNESP, Faculdade de Ciências – UNESP/ Bauru).

29/11 (sexta-feira)

14h00 – 17h00

Mesa-redonda 4

Tema:

“Desafios da investigação e do ensino de Pós-Graduação no campo da Medicina, Exercício e Saúde”

Palestrantes:

- Prof. Dr. Bruno de Melo Carvalho (Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde da UPE);
- Prof. Dr. Carlos Cesar Crestani (Docente do Programa de Pós-Graduação Interinstitucional em Ciências Fisiológicas (UFSCar/UNESP);
- Profa. Dra. Sandra Lia do Amaral Cardoso (Docente do Programa de Pós-Graduação Interinstitucional em Ciências Fisiológicas (UFSCar/UNESP);
- Prof. Paula Cristina Vaz Bernardo Tavares, PhD (Universidade de Coimbra, Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física, Portugal).

Moderadores:

- Prof. Dr. Dalton Müller Pessoa Filho (Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP);
- Profa. Dra. Débora Simões de Almeida Colombari (Docente do Programa de Pós-Graduação Interinstitucional em Ciências Fisiológicas (UFSCar/UNESP).

14h00 – 17h00

Mesa-redonda 5

Tema:

“Desafios da investigação e do ensino de Pós-Graduação no campo de Ciências e Ciências da Saúde”

Palestrantes:

- Prof. Dr. Sidinei Pithan da Silva (Docente do Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional – Polo 06 – UNIJUÍ);
- Prof. Ms. Arthur Rizzi (Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP).

Moderador:

- Prof. Dr. Carlos José Martins (Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP).

14h00 – 17h00

Mesa-redonda 6

Tema:

“Desafios da investigação e do ensino de Pós-Graduação no campo da Nutrição, Exercício e Saúde”

Palestrantes:

- Profa. Dra. Cézane Priscila Reuter (Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde – UNISC);
- Prof. Dr. Emmanuel Gomes Ciolac (Docente do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento – UNESP/Bauru);
- Profa. Dra. Silvia Isabel Rech Franke (Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde – UNISC);
- Profa. Dra. Patrícia Molz (Discente egressa do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde – UNISC);
- Profa. Ma. Diene da Silva Schlickmann (Discente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde – UNISC).

Moderadora:

- Profa. Dra. Jane Dagmar Pollo Renner (Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde – UNISC).

18h00 – 19h00

Cerimônia de Premiação
“Melhores Trabalhos – O Incentivo à Pesquisa”

No intuito de incentivar a pesquisa nacional e internacional de jovens pesquisadores, professores, mestres, doutores e profissionais de diversas áreas que buscam compartilhar conhecimento científico, a Comissão Organizadora criou a categoria “Melhores Trabalhos – o Incentivo à Pesquisa” com o objetivo de premiar os congressistas com suas evidências apresentadas e compartilhadas durante o evento.

30/11 (sábado)

09h00 – 12h00

Conferência de Encerramento

Tema:

“Desafios da produção científica e expectativas da formação nos cenários Americano e Ibero-Americano”

Palestrantes:

- Prof. Ana Belén Peinado Lozano PhD (Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF España);
- Prof. PhD. Fred DiMenna, PhD (Division of Endocrinology, Diabetes and Bone, Department of Medicine, Icahn School of Medicine at Mount Sinai, New York);
- Prof. PhD. Philippe Noirez, PhD (Université de Reims, Champagne-Ardenne, France).

Moderadores:

- Prof. Dr. Cassiano Merussi Neiva (Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP);
- Prof. Dr. Dalton Müller Pessôa Filho (Docente do Programa de Pós-Graduação em Desenvolvimento Humano e Tecnologias do Instituto de Biociências de Rio Claro/UNESP).

Sumário

Motriz: Revista de Educação Física. Rio Claro, v. 27 Suplementar, dezembro 2021
 Anais do XII Congresso Nacional de Educação Física | I Congresso Interdisciplinar da Pós-Graduação:
 Interdisciplinaridade na Produção Científica e formação em Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano

| | |
|----|--|
| 08 | Apresentação |
| 09 | Trabalhos Premiados |
| 10 | DISCUTINDO O LUGAR DA MULHER NO ESPORTE COM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL I |
| 11 | EFEITOS DE UM ANO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REMOTOS COM DESAFIOS DIÁRIOS EM MULHERES IDOSAS |
| 12 | EXERCÍCIO COMBINADO MODULA AGENTES LIPOTRÓPICOS NA DOENÇA HEPÁTICA GORDUROSA NÃO-ALCOÓLICA |
| 13 | EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS EFEITOS PARA DEPRESSÃO E ANSIEDADE: UM ESTUDO TRANSVERSAL PILOTO |
| 14 | FORMAÇÃO CONTINUADA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: IMPLICAÇÕES PARA O ENSINO DOS ESPORTES NA ESCOLA |
| 15 | PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON INDICAM ASSIMETRIA NA ATIVIDADE CORTICAL, MAS NÃO NOS AJUSTES POSTURAIIS |
| 16 | AVALIAÇÃO: PERSPECTIVAS DOCENTES SOBRE SEU PAPEL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR |
| 17 | EFEITO DE 12 SEMANAS DE Telerreabilitação física em pacientes hospitalizados pela COVID-19 |
| 18 | EXERCÍCIOS FÍSICOS ATENUAM A PEROXIDAÇÃO LIPÍDICA EM MODELO EXPERIMENTAL DE SÍNDROME METABÓLICA |
| 19 | Modalidade Oral |
| 20 | A PANDEMIA DE COVID-19 REDUZIU A ATIVIDADE FÍSICA, MAS NÃO A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS |
| 21 | ANÁLISE DA ATIVIDADE MUSCULAR EM DIFERENTES TIPOS DE LEVANTAMENTO TERRA |
| 22 | ANÁLISE DAS DISCIPLINAS LUTAS: EVIDÊNCIAS ESTUDANTIS |
| 23 | COMPARAÇÃO DA PSE EM TREINAMENTO RESISTIDO DE ALTA INTENSIDADE E DE BAIXA INTENSIDADE COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO |
| 24 | COMPARAÇÃO ENTRE UM PROGRAMA GAMIFICADO VERSUS NÃO-GAMIFICADO: EFEITOS SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL |
| 25 | EFEITO DE NOVE MESES DE EXERCÍCIO FÍSICO COMUNITÁRIO SOBRE AS VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS E FUNCIONAIS DE MULHERES IDOSAS |
| 26 | EFEITO DE UM PROGRAMA MULTIPROFISSIONAL NO TRATAMENTO DE LESÃO DO MANGUITO ROTADOR EM USUÁRIOS DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE |
| 27 | EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E CAPACIDADES FÍSICAS DE ADULTOS JOVENS |
| 28 | ESPECIFICIDADE DA AVALIAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA MÁXIMA NO NADO CRAWL ATADO |
| 29 | FISICULTURISMO FEMININO: DO ESTIGMA AO PRAZER DA HIPERTROFIA |
| 30 | IMPACTO DA QUARENTENA NA MUDANÇA DE PESO CORPORAL E NO NÍVEL DE ESTRESSE: UM ESTUDO COM PRATICANTES DE ACADEMIA |
| 31 | INDICADORES DO NÍVEL DE INTENSIDADE DO ESFORÇO FÍSICO EM PRATICANTES DE CROSSFIT |
| 32 | PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA NA PRÉ-TEMPORADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM EQUIPE DE JUDÔ |
| 33 | REFLETINDO SOBRE A FORMAÇÃO CONTINUADA PARA PROFESSORES INICIANTES |
| 34 | REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS |

Modalidade Pôster

A RESPOSTA HEMODINÂMICA AO EXERCÍCIO FÍSICO É PREJUDICADA EM INDIVÍDUOS COM DOENÇA DE PARKINSON

ANÁLISE DO POSICIONAMENTO ARTICULAR EM EXERCÍCIOS: MODELO COMPUTACIONAL VERSUS AVALIAÇÃO HUMANA

CARACTERIZAÇÃO FÍSICA/MOTORA DE DEPENDENTES QUÍMICOS INTERNADOS NO SARAD/HC/FMB

CONHECENDO E APRENDENDO COM A MIELOMENINGOCELE

CONTEXTOS ESCOLARES DE FUTEBOLISTAS: ENFRENTAMENTOS E SUCESSOS

DEMANDA DE O₂ DURANTE O EXERCÍCIO RESISTIDO: ESTUDO PILOTO DA INFLUÊNCIA DA CARGA E CONDIÇÃO DE PERFUSÃO

DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR: UMA VISÃO INTEGRAL DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

EDUCAÇÃO FÍSICA E INTERDISCIPLINARIEDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ALUNOS DE ENSINO MÉDIO

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CONTEXTUALIZANDO GÊNERO NO ENSINO REMOTO

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS E A UNIDOCÊNCIA

EFEITO DA RAÇA NA ESTIMATIVA DO GASTO ENERGÉTICO DE REPOUSO

EFEITO DO REIKI SOBRE FREQUÊNCIA CARDÍACA DE REPOUSO

FATORES ASSOCIADOS À PREVALÊNCIA DE DOR LOMBAR EM BAILARINAS JOVENS

JOGO E SAÚDE: REVISÃO SISTEMÁTICA

JOGO E SAÚDE: REVISÃO SISTEMÁTICA EM ARTIGOS EM PORTUGUÊS

O ENSINO DOS OLÍMPICOS DE MODO INTERDISCIPLINAR

O FUTEBOL PARA AMPUTADOS E O PROCESSO DE INCLUSÃO DE PESSOAS DEFICIENTES

O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: A REALIDADE DO MUNICÍPIO DE LENÇÓIS PAULISTA - SP

RECONFIGURAÇÕES PEDAGÓGICAS PARA O ENSINO DO HANDEBOL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

RELAÇÕES POSSÍVEIS ENTRE PSICOMOTRICIDADE E EDUCAÇÃO FÍSICA

TREINAMENTO AERÓBICO DE MODERADO/BAIXA INTENSIDADE MELHORA SÍNDROME METABÓLICA EM MODELO EXPERIMENTAL

TREINAMENTO RESISTIDO E COMPLEXIDADE DA VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA EM DIABÉTICOS TIPO 2

VARIAÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CUSTOS COM SAÚDE DE PACIENTES COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Apresentação

Eventos científicos que integram a graduação e a pós-graduação fortalecem a unidade no contexto de formação do profissional em âmbito universitário. O presente evento originou-se a partir da ideia de possibilitar aos alunos de graduação e pós-graduação, bem como, profissionais da Saúde e do Desenvolvimento Humano (como: Design, Educação Física, Nutrição, Enfermagem, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Medicina, Biomedicina, Pedagogia, Psicologia entre outras) o compartilhamento de saberes entre si e entre os diferentes níveis de formação, contando com a mediação de expoentes na formação e pesquisa em âmbito nacional e internacional.

No atual contexto em que vivemos, percebe-se cada vez mais a importância do trabalho Interdisciplinar para solucionar interjeições decorrentes. A maior abrangência das informações, proporcionadas por novas pesquisas e estudos, mostram a complexidade da atuação e fatores limitantes de um trabalho pautado na figura de apenas uma disciplina. A atuação Interdisciplinar é caracterizada pela ocorrência de duas ou mais disciplinas que aprendem sobre as outras, com as

outras e entre si, para possibilitar uma efetiva colaboração e melhorar os resultados. Assim, percebe-se que a atuação profissional atualmente é dependente de um trabalho multidisciplinar, independente da área, uma vez que informações cruzadas amparam subáreas integrantes e nos permitem um trabalho mais íntegro e eficaz.

Por meio desta complexidade de fatores, trouxemos como tema para esta edição a “Produção Científica e Formação Humana em Ciências da Saúde e Desenvolvimento Humano”, que prioriza a importância da atuação interdisciplinar, tanto nos âmbitos do bacharelado quanto na licenciatura, e assim proporcionar uma visão cooperativa para profissionais da área e estudantes.

Foram cotadas para essa edição do evento a apresentação de modelos práticos de atuação, e novas tecnologias disponíveis e vigentes para complementar a prática e proporcionar uma visão cooperativa no campo da Saúde, Educação, Esporte e Exercício, a partir de conferências, mesas-redondas, encontros de áreas interdisciplinares; e apresentação de trabalhos científicos.

Trabalhos Premiados | Categoria:
“Melhores Trabalhos – O Incentivo à Pesquisa”

DISCUTINDO O LUGAR DA MULHER NO ESPORTE COM ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL I

Mariana Vitorino Rossi; Milton Vieira do Prado Junior

Palavras-Chave: Educação Física Escolar; Gênero; Esporte; Educação.

Introdução

As discussões de gênero e o lugar da mulher no esporte, ainda permeiam a Educação Física. Apesar de termos presenciado a edição dos jogos Olímpicos mais igualitária da história, com 49% de participação feminina em Tóquio, ainda existe um bloqueio em grande parte da sociedade em relacionar esporte às mulheres. Souza Junior (2019) destaca como essa problemática pode afetar negativamente as aulas de Educação Física, senão houver uma abordagem desconstruída.

Objetivo

Buscou-se verificar qual a visão dos alunos quanto a prática esportiva, conhecimento dos atletas e as questões de gênero, a partir da apresentação do vídeo "Invisible Players".

Materiais e Métodos

Foi utilizado o método qualitativo e exploratório. A pesquisa foi realizada com 41 alunos, de 4º e 5º ano, do ensino fundamental I. No vídeo apresentado aos alunos, são observadas silhuetas de atletas, sem revelar de início quem são. O vídeo foi pausado nesses momentos para que as crianças respondessem quem elas achavam que seriam cada atleta que realizou o gol, cesta de basquete e surfou a onda. A partir dessas respostas, foi aberto um debate, para compreender as possíveis razões do pensamento da turma. As respostas dos alunos, bem como o debate com a professora, foram catalogadas num diário de campo e analisadas qualitativamente.

Resultados e Discussões

Todos os alunos (com exceção de uma menina, que disse que era uma mulher a qual ela não lembrava o nome) disseram nomes de atletas homens, assim como ocorreu com os participantes do vídeo em questão. Evidenciando a visão com influência machista em que as crianças estão inseridas. Durante o debate, tanto meninos, quanto meninas, demonstraram espanto, até mesmo indignação, pelo fato de as atletas do vídeo serem mulheres. Esse momento de discussão em grupo, evidencia a importância da desconstrução e de trazer a temática gênero para as aulas de Educação Física. Souza Junior (2019) aponta para importância de oportunizar práticas pedagógicas pautadas pela equidade de gênero.

Conclusões

A partir dos objetivos propostos, os alunos chegaram à conclusão de que a mídia abre pouco espaço para as mulheres no esporte, salvo megaeventos, como as Olimpíadas. Concluíram ainda, que não deve existir limitações de gênero nas práticas físicas. Temáticas que são vistas como complexas, devem ser trabalhadas desde os anos iniciais, como ficou evidente nessa pesquisa.

Agradecimentos

CAPES – Bolsista do Programa de Mestrado profissional em Educação Física, PROEF.

SOUZA JUNIOR, Osmar Moreira. Educação Física escolar e a questão de gênero. In: ALBUQUERQUE, Denise Ivana de Paula; DEL-MASSO, Maria Candida Soares (Org.). Desafios da Educação Física Escolar: temáticas da formação em serviço no ProEF. São Paulo: Cultura Acadêmica, 2019. ISBN 978-65-86546-43-9. (Programa Publicações Digitais Unesp - IEP3).

EFEITO DE UM ANO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS REMOTOS COM DESAFIOS DIÁRIOS EM MULHERES IDOSAS

Lucas do Amaral Soler; Vanessa Teixeira do Amaral; Murilo Henrique Percides dos Santos; Bianca Fernandes; Emmanuel Gomes Ciolac

Palavras-Chave: Envelhecimento; COVID-19; Exercícios Domiciliares Remotos; Desafios Diários.

Introdução

O confinamento domiciliar causado pela COVID-19 diminuiu o nível de atividade física e aumentou o comportamento sedentário, inclusive de pessoas idosas (AMARAL, et al., 2020) que correm maior risco com as complicações da doença. Embora as evidências atuais pareçam apoiar programas de exercícios domésticos, há uma falta de estudos mostrando os efeitos de programas remotos para a população idosa.

Objetivo

O objetivo deste estudo foi avaliar os efeitos de uma intervenção remota de exercício domiciliar com desafios diários sobre os níveis de atividade física, qualidade de vida e perfil de humor, durante um ano de pandemia COVID-19 em mulheres idosas de baixa renda anteriormente fisicamente ativas.

Materiais e Métodos

55 mulheres idosas (75 ± 3) fisicamente ativas foram randomizadas para grupo controle (N = 22) e grupo intervenção (N = 33). O protocolo de treinamento foi realizado por meio de desafios diários enviados por meio de mensagens no WhatsApp e vídeos no YouTube. Os níveis de atividade física - *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), a qualidade de vida (WHOQOL-BREF e WHOQOL-OLD) e o perfil de humor (BRUMS) foram avaliados antes do confinamento domiciliar e um ano após um programa de exercícios físicos remotos.

Resultados e Discussões

Os resultados foram significativos ($P < 0,01$) na redução da atividade física de intensidade vigorosa (~66%, -25,2 min/dia) e aumento do tempo sentado (~40%, 2,88 h/sem). Além disso, O WHOQOL indicou melhora nas habilidades sensoriais e intimidade ($P < 0,05$). A participação social piorou em ambos os grupos ($P < 0,05$) e houve redução da autonomia no grupo controle ($P < 0,05$). Com relação ao perfil de humor, houve diminuição da tensão e confusão mental apenas no grupo intervenção ($P < 0,05$). Em ambos os grupos, reduziu ($P < 0,05$) a raiva, a fadiga e o transtorno de humor total.

Conclusões

Um ano de um programa de exercícios físicos remotos com desafios diários são eficientes para a manutenção da caminhada e nível de atividade moderada, aumento da qualidade de vida e melhora do perfil de humor em mulheres idosas de baixa renda fisicamente ativas durante o confinamento domiciliar causado pela pandemia COVID-19.

Agradecimentos



AMARAL, V.T., et al. Home confinement during COVID-19 pandemic reduced physical activity but not health-related quality of life in previously active older women. *MedRxiv (pre-print)*. 2020.

EXERCÍCIO COMBINADO MODULA AGENTES LIPOTRÓPICOS NA DOENÇA HEPÁTICA GORDUROSA NÃO-ALCOÓLICA

Hugo Tadashi Kano; Bruna Aguiar Mansano; Mariana Santoro Nakagaki; Felipe Sarzi; Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron; Fernando Moreto; Artur Junio Togneri Ferron; Roberto Carlos Burini

Palavras-Chave: Exercício Combinado; Agentes Lipotrópicos Hepáticos; Esteatose Hepática.

Introdução

A Doença Hepática Gordurosa Não-Alcoólica(DHGNA) está ligada a hábitos comportamentais como o sedentarismo. É a doença hepática mais frequente no ocidente(32%), no qual o depósito de gordura hepático prejudica o metabolismo hepático e aumenta o risco de doenças cardiovasculares(DCVs)¹. Agentes lipotrópicos hepáticos são essenciais na evolução da DHGNA, como colina, betaína e N-óxido-trimetilamina(TMAO). A biodisponibilidade desses agentes regulam o acúmulo de gordura hepático e a lipídemia. Nesse sentido, o exercício físico apresenta-se como estratégia não farmacológica para o tratamento da DHGNA.

Objetivo

Verificar o efeito do exercício combinado(EC) na modulação dos agentes lipotrópicos hepáticos na Doença Hepática Gordurosa Não-Alcoólica.

Materiais e Métodos

Foram avaliadas 116 mulheres com DHGNA, participantes do "Mexa-Se Pró-Saúde"(2016-2019; Centro de Metabolismo em Exercício e Nutrição-UNESP/Botucatu). O Índice de Gordura Hepática(IGH)² foi calculado a partir do:Índice de Massa Corporal(IMC), circunferência abdominal(CA, triglicerídios(TG) e gama-glutamilttransferase(GGT). O $IGH \geq 60$ =presença de DHGNA. Foram avaliados: consumo máximo de oxigênio(VO_{2max}), repetição máxima(1RM), IMC, CA, lipídemia, GGT, colina, betaína e TMAO. O EC constituiu de 10 semanas de exercício aeróbio[10min aquecimento+30min de aeróbio (70-80% VO_{2max})] mais musculação (40min:3x12repetições;70-80%1RM), finalizando com 10min de alongamento. Os dados foram expressos em média±DP. Foi realizado teste t pareado, e $p < 0,05$.

Resultados e Discussões

Após 10 semanas do EC, 49,1% das mulheres melhoraram a DHGNA ($IGH < 60$).

Tabela 1. Parâmetros de composição corporal, aptidão cardiorrespiratória e laboratoriais após 10 semanas de exercício combinado

| Parâmetros | Exercício Combinado | | valor de p |
|---|---------------------|-----------------|------------|
| | Basal | Após 10 semanas | |
| VO_{2max} ($mL \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$) | 28,5±2,9 | 31,7±3,0* | 0,01 |
| GGT (mg/dL) | 71,5±13,7 | 62,3±11,9* | 0,01 |
| Colesterol Total (mg/dL) | 217,6±29,1 | 203,8±24,7* | 0,03 |
| HDL-colesterol (mg/dL) | 51,2±11,4 | 59,3±8,7* | 0,03 |
| LDL-colesterol (mg/dL) | 141,2±16,6 | 127,9±14,9* | 0,03 |
| Triacilglicerol (mg/dL) | 174,4±35,1 | 151,6±31,2* | 0,03 |
| Colina ($\mu mol/L$) | 6,8±1,5 | 7,1±1,4 | 0,13 |
| Betaína ($\mu mol/L$) | 34,9±5,3 | 35,4±5,6 | 0,22 |

*:diferença estatística. Teste t pareado. $p < 0,05$.

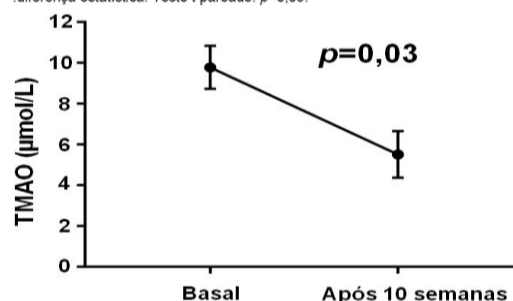


Figura 1. Concentrações do TMAO após 10 semanas do exercício combinado. $p < 0,05$.

Conclusões

O EC melhora as concentrações de TMAO, atenuando a lipotoxicidade hepática e a dislipídemia, reduzindo a DHGNA.

Agradecimentos

Apoio financeiro: CAPES e CNPq.

¹ FLORES-GUERRERO, J. L. et al. Circulating trimethylamine N-oxide is associated with all-cause mortality in subjects with nonalcoholic fatty liver disease. *Liver International*, p. liv.14963, 8 Jun. 2021.

² BEDOGNI, G. et al. The Fatty Liver Index: a simple and accurate predictor of hepatic steatosis in the general population. *BMC Gastroenterology*, vol. 6, no. 1, p. 33, 2 Dec. 2006.

EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS EFEITOS PARA DEPRESSÃO E ANSIEDADE: UM ESTUDO TRANSVERSAL PILOTO

Mayra Grava de Moraes; Katiúcia Quênia Quiterio de Deus Marquezin; Carlos Eduardo Lopes Verardi

Palavras-Chave: Exercício Físico; Depressão; Ansiedade; Humor; Estudantes Universitários.

Introdução

Evidências atuais apontam que o sofrimento psíquico do estudante em decorrência das exigências que a universidade traz, tem impacto emocional em sua vida acadêmica e social, apresentando consequências como mau desempenho, evasão, adoecimento psíquico e risco de suicídio¹. Há um consenso na literatura de que a prática regular de exercício físico reduz sintomas de depressão e de alguns transtornos de ansiedade, além de proporcionar benefícios já reconhecidos para saúde física, prevenindo de doenças como hipertensão e diabetes².

Objetivo

Avaliar a condição física e indicadores de depressão, ansiedade e humor, antes e depois de um programa de exercício físico, com duração de oito semanas.

Materiais e Métodos

Participaram da pesquisa 11 estudantes universitárias. Foram utilizados para avaliações pré e pós-intervenção: Escala de Humor de Brunel³, Inventário de Depressão e de Ansiedade de Beck⁴, Teste Submáximo do Banco⁵, Avaliação Antropométrica e Inventário Sociodemográfico. O programa de intervenção teve duração de 8 semanas, com 2 sessões de exercício físico por semana com média de uma hora de treinamento por dia.

Resultados e Discussões

Os resultados apontam diminuições na média de variáveis de humor (depressão, ansiedade, tensão, raiva e fadiga). Houve também diminuição média da variável vigor, componente positivo do humor. Na avaliação física, pode-se observar diminuições na média de peso e medida do quadril na comparação pré e pós-intervenção. A avaliação de aptidão física apresentou um aumento na média no VO₂máximo de 33,78±1,71

para 36,07±4,39 após a intervenção, demonstrando uma mudança positiva na aptidão física das participantes depois do programa de exercício físico.

Tabela 1. Comparação das medidas avaliativas pré e pós-intervenção

| | Pré Intervenção | | Pós-intervenção | | Valor de P |
|-------------------------------|-----------------|---------|-----------------|---------|------------|
| | X±dp | Mediana | X±dp | Mediana | |
| Variáveis Psicológicas | | | | | |
| Depressão ² | 11,72±7,07 | 10 | 10,45±6,10 | 9 | 0,474 |
| Ansiedade | 11,36±4,71 | 11 | 9,45±5,95 | 8 | 0,122 |
| Tensão | 4,81±3,37 | 4 | 3,72±2,76 | 3 | 0,438 |
| Depressão ³ | 3,36±4,22 | 2 | 3,09±4,41 | 2 | 0,723 |
| Raiva | 2,72±3,25 | 3 | 1,90±3,61 | 0 | 0,528 |
| Vigor | 6,81±3,15 | 7 | 5,63±3,00 | 6 | 0,354 |
| Fadiga | 6,63±4,92 | 6 | 6,45±3,75 | 6 | 0,858 |
| Confusão | 5,54±3,67 | 4 | 4,00±3,37 | 3 | 0,166 |
| Variáveis Físicas | | | | | |
| Peso | 58,91±7,21 | 57 | 58,39±7,00 | 57,2 | 0,197 |
| Cintura | 69,18±5,73 | 68,5 | 70,04±4,99 | 71 | 0,231 |
| Quadril | 97,50±6,30 | 94 | 96,95±6,08 | 96,5 | 0,755 |
| R/CQ | 0,71±0,50 | 0,72 | 0,72±0,58 | 0,71 | 0,657 |
| VO ₂ máx | 33,78±1,71 | 33,67 | 36,07±4,39 | 35,33 | 0,373 |

Conclusões

Os efeitos positivos do exercício para a amostra em questão fortalecem a ideia do exercício físico como prevenção para diversas patologias que possam acometer estudantes universitários. Estudos futuros devem ser realizados com maior rigor metodológico, uma vez que o aprofundamento científico nesta temática demonstra escassez de pesquisas de intervenção com exercício físico relacionado ao bem-estar psicológico em estudantes universitários, especialmente no Brasil.

¹LEÃO et al. Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. Revista brasileira de educação médica, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

²SHIROMA et al. Strength training and the risk of type 2 diabetes and cardiovascular disease. Medicine and science in sports and exercise, v. 49, n. 1, p. 40, 2017.

³TERRY et al. Construct validity of the Profile of Mood States—Adolescents for use with adults. Psychology of sport and exercise, v. 4, n. 2, p. 125-139, 2003.

⁴BECK, A. T.; STEER, R. A.; BROWN, G. Beck depression inventory—II. Psychological Assessment, 1996.

⁵MCARDLE et al. Exercise physiology: nutrition, energy, and human performance. Lippincott Williams & Wilkins, 2010.

FORMAÇÃO CONTINUADA DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA: IMPLICAÇÕES PARA O ENSINO DOS ESPORTES NA ESCOLA

Luiza Belluci Dantas; Lilian Aparecida Ferreira

Palavras-Chave: Educação Física Escolar; Formação Continuada; Ensino; Esporte.

Introdução

O esporte, ainda hoje, se constitui como conteúdo hegemônico das aulas de Educação Física. Muito embora, exista um grande desafio de superar os modelos de ensino orientados pelos gestos técnicos ou pela vivência do jogo pelo jogo (GONZÁLEZ, *et al.*, 2017). Há outros modelos de ensino dos esportes pautados na estrutura e funcionamento de cada modalidade esportiva (BUNKER; THORPE, 1982; MITCHELL; OSLIN; GRIFFIN, 1997). Como seriam as perspectivas de docentes de Educação Física após tomarem contato com esses novos modelos de ensino dos esportes?

Objetivo

Investigar os desdobramentos de um curso de formação continuada sobre o ensino dos esportes na escola, a partir de metodologias táticas, para professores de Educação Física.

Materiais e Métodos

O estudo se ancorou na abordagem qualitativa de pesquisa, valorizando as narrativas dos sujeitos. Participaram da investigação sete professores de Educação Física, de escolas públicas de Bauru e região, que tinham concluído, dois anos antes, um curso de formação continuada sobre o ensino dos esportes na escola. Os dados foram coletados por entrevistas semiestruturadas, realizadas pela plataforma *Google Meet*. Os dados passaram pela análise de conteúdo, respeitando as etapas: pré-análise, aproximação com o objetivo, exploração do material.

Resultados e Discussões

Os resultados evidenciaram que a formação continuada propiciou mudanças entre os professores que passaram a olhar para o ensino dos conteúdos esportivos a partir da sua dinâmica de funcionamento, contribuindo para que fizessem adaptações de materiais, estratégias como: diminuir os espaços dos jogos, reduzir o número de regras e de jogadores, promovendo práticas com mais igualdade de acessos, inclusão, criatividade e autonomia dos alunos. Os docentes igualmente identificaram que, com tais alterações, os alunos passaram a participar mais ativamente das aulas.

Conclusões

O programa de formação continuada trouxe desdobramentos significativos na reconfiguração das práticas pedagógicas dos docentes. Ademais, destacamos a importância das iniciativas de formação continuada como espaço de reflexões, trocas de experiências e ampliação de conhecimentos.

BUNKER, D.; THORPE, R. A model for teaching of games in the secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, n. 10, p. 9-16.

GONZÁLEZ, F. BORGES, R. Diálogos sobre o ensino dos esportes na Educação Física escolar: uma pesquisa-ação na formação continuada. *Motrivência*, v. 27, n. 45, p. 172-188, 2017.

MITCHELL; S.; OSLIN, J.; GRIFFIN, L. *Teaching sport concepts and skills: a tactical game approach*. Champaign: Human Kinetics, 1997.

PESSOAS COM DOENÇA DE PARKINSON INDICAM ASSIMETRIA NA ATIVIDADE CORTICAL, MAS NÃO NOS AJUSTES POSTURAIS

Murilo Henrique Faria, Tiago Penedo, Aline Prieto Silveira Ciola, Lucas Simieli, Fabio Augusto Barbieri

Palavras-Chave: Doença de Parkinson; Andar; Simetria; Cérebro; Postura.

Introdução

Iniciar o andar é uma das tarefas mais desafiadoras para pessoas com doença de Parkinson (psDP)¹. Esta é uma das tarefas que mais causam congelamento da marcha nesta população devido aos ajustes posturais antecipatórios (APAs) realizados de forma inadequada¹. Encontrar estratégias que melhorem o início do andar em psDP pode auxiliar no tratamento desta população. Iniciar o andar com o membro menos afetado pela doença pode ser uma forma de melhorar a ativação cerebral (e.g., região sensório-motora - SM) e consequentemente o início do andar.

Objetivo

Analisar a (as)simetria na atividade cortical SM e nos APAs durante o início do andar em psDP.

Materiais e Métodos

Dezesseis psDP (66,1±8,5 anos, 68,3±9,7 kg, 1,64±9,1 m, H&Y de 1 a 3) e 15 pessoas neurologicamente saudáveis (GC, 66,6±6,7 anos, 70,7±17,2 kg, 1,63±9,3 m) realizaram a tarefa de início do andar em uma plataforma de força (200Hz). A atividade cortical foi registrada por um sistema de eletroencefalografia (EEG) portátil (1024 Hz). Foram realizadas 10 tentativas (randomizadas), sendo metade delas iniciadas com cada perna. Foram analisados o deslocamento e velocidade dos APAs nos sentidos médio-lateral (ML) e anteroposterior (AP), e a densidade da potência do espectro (PSD) da região SM nas seguintes bandas de frequências: teta (θ), alfa (α), beta (β), e gama (γ). Os APAs e as PSDs foram comparados por ANOVAs com fator para grupo (psDP x GC) e membro inferior (mais afetado x menos afetado), com medidas repetidas para o último fator ($p < 0,05$).

Resultados e Discussões

Não houve interação entre os fatores para os APAs e atividade cortical, e nem efeito de membro inferior para o APAs. Iniciar o andar com o membro mais afetado aumentou a PSD na banda θ ($p < 0,001$) (Fig 1). As psDP apresentaram menor deslocamento ($p < 0,002$) e velocidade ($p < 0,001$) ML dos APAs e maior atividade cortical SM em todas as bandas de frequência (θ - $p < 0,001$; α - $p < 0,006$, β - $p < 0,009$ e γ - $p < 0,02$) quando comparado ao GC.

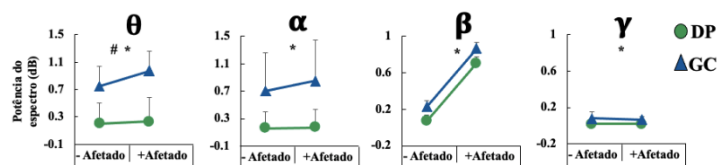


Fig 1. Médias e desvios padrão da PSD para cada banda da área sensório motora para psDP e GC. * Efeito principal de grupo; # Efeito principal de perna.

Conclusões

Apesar da atividade cortical ser assimétrica durante o início do andar em psDP, os APAs foram independentes da perna de início do andar. Por outro lado, GC apresenta melhor APAs e maior atividade cortical para iniciar o andar, o que pode ser uma explicação para a dificuldade das psDP na realização desta tarefa.

Agradecimentos

FAPESP (Processo n° 2018/21870-7).

¹ DELVAL, A.; TARD, et al. Why we should study gait initiation in Parkinson's Disease. *Clinical Neurophysiology*, v. 44, p. 69-76, 2014.

AVALIAÇÃO: PERSPECTIVAS DOCENTES SOBRE SEU PAPEL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

André Hugo Bueno de Souza, Gabriel Lopes Giacomini, Giovanni Berbert Sé Bianchi, Júlia de Oliveira França, Manaíra Gonçalves Bien, Eliane Isabel Fabri, Lilian Aparecida Ferreira

Palavras-Chave: Avaliação; Educação Física Escolar; Prática Pedagógica; Perspectivas Docentes.

Introdução

A avaliação realizada no âmbito escolar é, ainda hoje, considerada um desafio¹, principalmente quando é inserida no processo de ensino e de aprendizagem da Educação Física². Torna-se fundamental, neste sentido, compreender as perspectivas docentes sobre o papel da avaliação.

Objetivo

Identificar as perspectivas iniciais de professores sobre o papel da avaliação na Educação Física Escolar.

Materiais e Métodos

A pesquisa consistiu em um estudo exploratório a partir da seleção de uma pergunta de um formulário mais amplo, a saber: Qual o papel da avaliação na EF escolar? Os participantes da investigação foram 14 docentes de Educação Física que estavam iniciando um curso de formação continuada sobre a temática da avaliação e que atuavam junto aos anos iniciais e finais do Ensino Fundamental de uma rede pública municipal de ensino.

Resultados e Discussões

Dentre as 14 respostas, foram identificados cinco focos representados no Tabela 1.

Tabela 1. Perspectivas dos professores.

| Nº de respostas | Qual o papel da avaliação na Educação Física Escolar? |
|-----------------|---|
| 6 | Redirecionar o processo de ensino e de aprendizagem |

| | |
|---|---|
| 4 | Analisar a aprendizagem dos alunos |
| 2 | Atingir os objetivos estabelecidos pela Cultura Corporal de Movimento |
| 1 | Mediar o processo de ensino e de aprendizagem |
| 1 | Analisar o processo de ensino |

Os dados demonstraram uma maior preocupação dos docentes em associar o papel da avaliação tanto no correspondente ao ensino (organização do processo) quanto à aprendizagem dos estudantes, ora de modo articulado, ora prestigiando exclusivamente os estudantes. Dentro desse cenário mais amplo, podemos dizer que nas narrativas dos docentes pesquisados estão sendo esboçadas novas perspectivas avaliativas.

Conclusões

Em que pese se tratar de uma pesquisa ainda preliminar, nos arriscamos a ponderar que os professores revelaram uma perspectiva de avaliação na Educação Física escolar que parece acenar para um esforço de superação da avaliação como medição, comparação de resultados ou atribuição de notas. Elementos que caracterizaram as práticas avaliativas da área ao longo do tempo.

¹ LUCKESI, C. C. *Avaliação da aprendizagem escolar*: estudos e proposições. São Paulo: Cortez, 2001.

² FERNANDES, S; GREENVILE, R. Avaliação da aprendizagem na educação física escolar. *Motrivivência*, Florianópolis, v. 19, n. 28, p. 120-38, 2007.

EFEITO DE 12 SEMANAS DE TELERREABILITAÇÃO FÍSICA EM PACIENTES HOSPITALIZADOS PELA COVID-19.

Pedro Henrique Camprigher Witzler; Vanessa Teixeira do Amaral; Ariane Aparecida Viana; Alessandro Domingues Heubel; Stephanie Nogueira Linares; Gustavo Yudi Orikassa de Oliveira; Renata Gonçalves Mendes; Emmanuel Gomes Ciolac

Palavras-Chave: *Telerreabilitação Física; COVID-19.*

Introdução

A pandemia desencadeada pelo COVID-19 gerou a necessidade de se aplicar intervenções remotas para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, portanto, a telerreabilitação física (TR) surge como modalidade terapêutica adequada perante a atualidade. Contudo, os efeitos desse método de intervenção ainda são incertos

Objetivo

Investigar os efeitos de 12 semanas de TR sobre variáveis hemodinâmicas (frequência cardíaca de repouso, pressão arterial e rigidez arterial verificada através da velocidade da onda de pulso carótido-femoral) e força de preensão manual em indivíduos hospitalizados pela COVID-19.

Materiais e Métodos

16 indivíduos (50±9) hospitalizados devido à COVID-19 foram randomizados para TR (n = 8 mulheres) e controle (n = 8, sendo 5 mulheres). Foi aplicado um protocolo de TR com atividades físicas e hábitos de vida saudáveis durante 12 semanas. Foram avaliadas a frequência cardíaca, a pressão arterial e a rigidez arterial (velocidade da onda de pulso) e a força de preensão manual através de um dinamômetro de punho um após a alta hospitalar e após 12 semanas de TR.

Resultados e Discussões

12 semanas de TR foram eficientes para melhorar a força de preensão palmar (4 kg/kgf; P = 0,04) conforme tabela 1. Entretanto, não foram eficientes para melhorar a frequência cardíaca, pressão arterial ou rigidez arterial de indivíduos hospitalizados pela COVID-19 submetidos a TR.

Tabela 1: Comportamento das variáveis hemodinâmicas e da força muscular periférica após 12 semanas de telerreabilitação física.

| | Telerreabilitação | | Controle | |
|---|-------------------|------------|-----------|------------|
| | Pré | Pós | Pré | Pós |
| Pressão Arterial Sistólica (mmHg) | 116 ± 16 | 114 ± 18 | 126 ± 28 | 125 ± 15 |
| Pressão Arterial Diastólica (mmHg) | 76 ± 10 | 75 ± 9 | 82 ± 11 | 82 ± 8 |
| Frequência Cardíaca (bpm) | 86 ± 20 | 81 ± 17 | 83 ± 15 | 80 ± 14 |
| Força de Preensão Palmar (kg/kgf) | 33 ± 8,5 | 36,3 ± 9 * | 36 ± 9,1 | 40,1 ± 9,2 |
| Velocidade da Onda de Pulso (m/s ²) | 7,8 ± 2,7 | 8,1 ± 1,5 | 8,1 ± 1,3 | 7,7 ± 1,2 |

*: diferença significativa após 12 semanas de telerreabilitação física.

Conclusões

12 semanas de TR é eficiente para melhorar a força de preensão manual de indivíduos hospitalizados pela COVID-19.

Agradecimentos



EXERCÍCIOS FÍSICOS ATENUAM A PEROXIDAÇÃO LIPÍDICA EM MODELO EXPERIMENTAL DE SÍNDROME METABÓLICA

Bruno Henrique de Paula, Felipe Sarzi, Cristina Gregolin Schmitt, Hugo Tadashi Kano, Gabriela Souza Barbosa, Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron, Artur Junio Togneri Ferron, Camila Renata Corrêa

Palavras-Chave: Síndrome Metabólica; Exercício Aeróbico; Exercício Resistido; Peroxidação Lipídica.

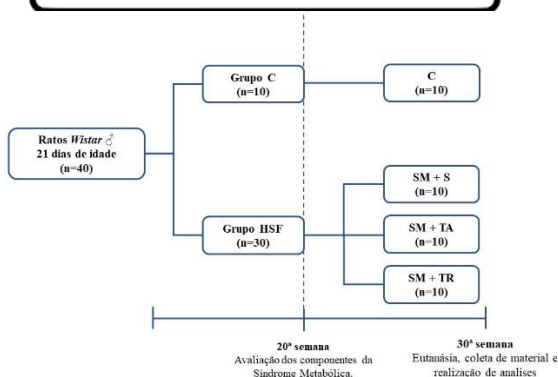
Introdução

O consumo de dieta ricas em açúcar e gordura está associado ao desenvolvimento da Síndrome Metabólica (SM)¹, constituída de fatores de risco cardiometabólicos: hipertensão arterial sistêmica, resistência insulínica, obesidade central e dislipidemia, essas doenças têm como pilar fisiopatológico o estresse oxidativo, que pode ser mensurado pela quantidade de produtos da peroxidação lipídica como o malonaldeído (MDA). Atualmente, o exercício físico é uma estratégia terapêutica não farmacológica no tratamento da SM^{1,2}.

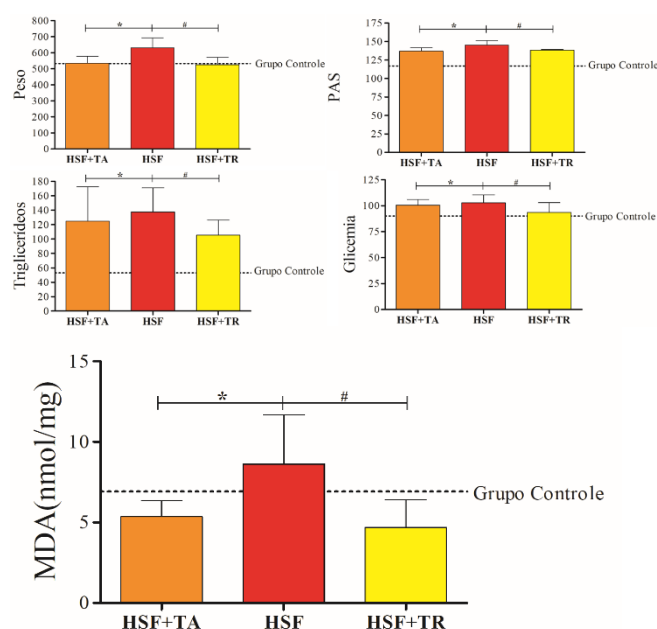
Objetivo

Avaliar os efeitos dos exercícios aeróbico e resistido na peroxidação lipídica no músculo esquelético sóleo em modelo experimental de SM induzido por dieta.

Materiais e Métodos



Resultados e Discussões



Conclusões

Ambos os exercícios, TA e TR, atenuaram a peroxidação lipídica em modelo de SM induzido por dieta HSF, comprovando sua capacidade terapêutica.

Agradecimentos

Agradecimentos especiais a FAPESP como órgão de fomento, e a todos os ajudantes e co-autores do trabalho.

¹ Francisqueti FV, Chiaverini LCT, Dos Santos KC, Minatel IO, Ronchi CB, Ferron AJT, et al. The role of oxidative stress on the pathophysiology of metabolic syndrome. Rev Assoc Med Bras. 2017;63(1):85–91.

² Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso Datos y cifras. Www.EltelegrafoComEc [Internet]. 2018;(lmc):1–7.

Modalidade Oral

A PANDEMIA DE COVID-19 REDUZIU A ATIVIDADE FÍSICA, MAS NÃO A QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES IDOSAS

Murilo Henrique Percides dos Santos, Vanessa Teixeira do Amaral, Lucas do Amaral Soler, Bianca Fernandes, Emmanuel Gomes Ciolac.

Palavras-Chave: *Envelhecimento; Programa Educacional; Isolamento Social; Quarentena.*

Introdução

O distanciamento social, a quarentena e o confinamento em casa, foram medidas adotadas para diminuir a disseminação, o contágio e a taxa de mortalidade causadas pela COVID-19 (NUSSBAUMER-STREIT et al., 2020). Esse isolamento social, por sua vez, está associado a diminuição do nível de atividade física, aumento do comportamento sedentário e aumento do consumo de comidas não saudáveis (AMMAR et al., 2020).

Objetivo

Investigar os efeitos do confinamento em casa causados pela pandemia da COVID-19 sobre os níveis de atividade física, comportamento sedentário e a qualidade de vida em mulheres idosas que anteriormente praticavam exercícios e participavam de programas educacionais de forma regular.

Materiais e Métodos

64 mulheres idosas (72 ± 5 anos) em confinamento domiciliar que participavam regularmente de um programa de exercício físico comunitário/programa educacional tiveram seus níveis de atividade física e comportamento sedentário (*international physical activity questionnaire* - IPAQ) e a qualidade de vida (WHOLQOL-BREF e WHOQOL-OLD) mensurados antes e após 11 a 13 semanas da implementação das medidas para conter a disseminação da COVID-19.

Resultados e Discussões

Houve uma redução significativa ($P < 0,02$) no nível total de atividade física (-259 METs/sem), reduzindo em ~17% no nível de caminhada (-30,8 min/sem) e ~42% na atividade física vigorosa (-29,6 min/sem). O comportamento sedentário aumentou em 2,24h/sem. Entretanto, as avaliações sobre a qualidade de vida não revelaram mudanças significativas, com exceção de uma pequena melhora no domínio ambiental indicado pelo WHOQOL-BREF.

Conclusões

O confinamento em casa, devido a pandemia da COVID-19 resultou em uma diminuição do nível de atividade física e um aumento do comportamento sedentário, além de apresentar melhora do domínio do meio ambiente. Esses resultados sugerem que programas de exercício físico comunitário associado a programas educacionais podem atenuar o impacto do confinamento domiciliar em mulheres idosas

Agradecimentos



AMMAR, A., et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behavior and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*, 12.6, 1583. 2020.

NUSSBAUMER-STREIT, B., MAYR, V., DOBRESKU, et al. Quarantine alone or in combination with other public health measures to control COVID-19: a rapid review. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, p.9. 2020.

ANÁLISE DA ATIVIDADE MUSCULAR EM DIFERENTES TIPOS DE LEVANTAMENTO TERRA

Thalles Andrade Marques Pereira; Gabriel de Paula Lira; Mauro Gonçalves; Adalgiso Coscrato Cardozo

Palavras-Chave: Levantamento Terra; Eletromiografia; Biomecânica.

Introdução

O levantamento terra é um dos exercícios com uma maior complexidade de movimentos dentro da musculação. Possui a ação de levantar cargas do solo utilizando-se dos membros inferiores, superiores, tronco e também de músculos do quadril¹. Assim, diferentes variações do mesmo podem ser obtidas. São elas: a utilização de halteres, diferentes pegadas em uma mesma barra (levantamento terra convencional vs sumô) ou na utilização de uma barra diferente (levantamento terra hexagonal). Diante da importância que o levantamento terra na prescrição do treinamento, é necessário conhecer quais músculos atuam efetivamente nos diversos tipos de levantamento.

Objetivo

Comparar os valores de ativação dos músculos Gastrocnêmio Medial (GM), Tibial Anterior (TA), Bíceps Femoral (BF), Vasto Medial (VM), Multifído Lombar (ML) e Reto Abdominal (Rab) e a co-contracção muscular durante os levantamentos terra convencional, sumô e com barra hexagonal.

Materiais e Métodos

Participaram 24 voluntários (14 homens e 10 mulheres), com idades entre 18 e 35 anos, todos com pelo menos dois anos de experiência em exercícios resistidos. Foi obtida a carga de 12 R.M. (12 repetições máximas) de cada participante nos três tipos de levantamento terra. Para isso, os voluntários tiveram 3 tentativas para encontrar a carga ideal. Uma semana após a obtenção desta carga, ocorreu a coleta de dados nos três levantamentos, as quais foram realizadas em três dias diferentes, separadas por no mínimo 48 horas

e no máximo 120 horas². Durante a realização dos testes foram obtidos os sinais eletromiográficos por meio de eletrodos posicionados sobre os músculos GM, TA, VM, BF, ML e Rab³. Também foram calculadas as co-contracções desses músculos. Garantidas as condições de distribuição normal e variâncias homogêneas, foi utilizado o teste de ANOVA one way (convencional vs sumô vs hexagonal), a fim de verificar o comportamento das variáveis. Em todos os casos foi adotado o nível de significância de $\alpha < 0.05$ para cada comparação.

Resultados e Discussões

Para os homens, foram encontrados maiores valores de ativação do VM para o estilo Hexagonal em comparação ao estilo Convencional. No estilo Sumô, o BF apresentou uma maior ativação quando comparada ao estilo Hexagonal. Para as mulheres, o TA apresentou uma maior ativação no estilo Sumô em comparação ao Convencional. Na Co-Contracção, os homens tiveram uma maior ativação de TA/GM e VM/BF no estilo Sumô em relação ao Hexagonal. E as mulheres, apenas a relação TA/GM no estilo Sumô teve maior ativação em relação ao Hexagonal.

Conclusões

Conclui-se que os diversos modos de execução do levantamento terra pode causar diferentes ativações musculares em regiões corporais, influenciando na prescrição do treinamento resistido, na necessidade e objetivo do aluno.

¹ Bird et al, Exploring the Deadlift.. Strength & Conditioning Journal: April 2010 – Volume 32 – Issue 2 – pp 46-51, 2010.

² Nijem et al, Electromyographic and force plate analysis of the deadlift performed with and without chains. Journal of Strength and Conditioning Research, 30(5), 1177-1182, 2016.

³ Hermens et al, European recommendations for surface electromyography. Roessingh Research and Development, v. 8, n. 2, p. 13-54, 1999.

ANÁLISE DAS DISCIPLINAS LUTAS: EVIDÊNCIAS ESTUDANTIS

Felipe Gimenes Moyano; Dagmar Aparecida Cynthia França Hunger

Palavras-Chave: *Formação Inicial; Educação Física; Lutas.*

Introdução

Disciplinas de Lutas compõem a formação do estudante universitário em cursos de graduação em Educação Física, bem como, conteúdo de ensino dos currículos escolares da Educação Básica. Sabe-se que para uma melhor docência, formação acadêmica e, conseqüentemente, intervenção pedagógica diferenciada, percepções estudantis devem ser consideradas. Portanto, a questão problema ora investigada foi: o que estudantes relevam quanto à regência das disciplinas de Lutas na sua preparação para atuação como professor?

Objetivo

Objetivou-se analisar os procedimentos didáticos disciplinares de Lutas sob a ótica de um grupo de estudantes, de um curso de graduação em Educação Física, de uma instituição pública do interior paulista.

Materiais e Métodos

A revisão de literatura abordou teoria curricular (SILVA, 2010). O Projeto Político Pedagógico (PPP) do referido curso constitui-se como fonte documental primária de análise quanto aos procedimentos didáticos das disciplinas Lutas. Por intermédio da técnica de entrevista semiestruturada, foram coletados depoimentos de 18 licenciandos, do último ano da graduação, de modo remoto síncrono, via aplicativo de videoconferência. Empregou-se o método análise de conteúdo fundamentado em Bardin (2016).

Resultados e Discussões

Constatou-se: (I) ênfase em vivências corporais para aprender e ensinar; (II) leituras prévias de fundamentação teórica visando uma aproximação conceitual com o conteúdo que fora desenvolvido; (III) práticas formativas compartilhadas com convidados visitantes externos da região que atuam e se destacam no campo das Lutas. Conforme análise do PPP, apesar das aprendizagens vivenciadas destacadas, não se observou nos relatos expressos pelos futuros professores, vivências didáticas em que fossem desafiados por situações-problemas, que de acordo com Silva (2010) os confrontassem com obstáculos e que lhes exigissem superação, nas quais pudessem refletir, experimentar e agir, a partir da interação dos conhecimentos que possuíam por áreas ou disciplinas.

Conclusões

Conclui-se que urge ressignificar à docência no que diz respeito ao processo de ensino e aprendizagem das manifestações corporais Lutas quanto à formação e, conseqüente, intervenção do profissional de Educação Física Escolar, considerando-as na perspectiva interdisciplinar de estudos e práxis pedagógica.

Agradecimentos

Ao CNPq pela concessão da bolsa PIBIC, aos discentes participantes do estudo.

¹ BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

² SILVA, T. T. **Documentos de Identidade: uma introdução às teorias do currículo**. 3. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2010.

COMPARAÇÃO DA PSE EM TREINAMENTO RESISTIDO DE ALTA INTENSIDADE E DE BAIXA INTENSIDADE COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO

Andrei Sancassani; Danilo Alexandre Massini; Anderson Geremias Macedo; André Bairros Peres; Dalton Müller Pessoa Filho

Palavras-Chave: Carga interna; Isquemia; Treinamento Resistido; Fadiga.

Introdução

A classificação pela percepção subjetiva de esforço (PSE) fornece um indicador válido e confiável da intensidade para sessões de treinamento resistido (TR)¹. No entanto, são escassos os estudos analisando essa variável em TR com a utilização de restrição de fluxo sanguíneo (RFS).

Objetivo

Assim, o objetivo deste estudo foi comparar a PSE em uma sessão de TR em alta intensidade (TR_{High_Conv}) versus de baixa intensidade com RFS (TR_{Low_RFS}) e se o volume da sessão tem relação direta nessa variável.

Materiais e Métodos

Participaram 10 homens com experiência em TR (26,3 ± 3,5 anos; 83,7 ± 19,0 kg; 178,7 ± 7,4 cm; 17,0 ± 4,9% GC). A força máxima foi avaliada pelo protocolo de 1RM. Os indivíduos realizaram os treinos randomicamente, com intervalo de 72h. Os exercícios avaliados foram: supino reto (SR), remada horizontal (RH), tríceps na polia (TR), rosca direta (RD), cadeira extensora (CE), mesa flexora (MF), leg press 45° (LP45) e panturrilha (PLP). O protocolo de TR_{Low_RFS} consistiu em 3x15 com 30% de 1RM por 30s de pausa entre as séries e 180s entre os exercícios, com RFS de 50% da PAS. O protocolo de TR_{High_Conv} realizou 3x12 com 70% de 1RM por 60s de pausa entre as séries e 120s entre os exercícios. Para mensuração da PSE foi utilizada a escala de Borg (CR10), avaliada ao final de cada série de cada exercício. PSE e volume foram comparados quanto ao efeito de cada intervenção

por ANOVA, adotando-se $p \leq 0,05$ para o nível de significância.

Resultados e Discussões

Os resultados demonstraram que houve uma diferença significativa na PSE entre o protocolo TR_{High_Conv} e TR_{Low_RFS} nos exercícios SR, RH, TR, RD e LP45.

Tabela 1. Valores de PSE e volume nos protocolos TR_{High_Conv} e TR_{Low_RFS}.

| | TR _{High_Conv} | | TR _{Low_RFS} | |
|--------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------|
| | PSE | Volume | PSE | Volume |
| SR | 7,8 ± 0,6* | 1654,4 ± 522,2 [†] | 6,1 ± 0,8 | 1140,2 ± 280,3 |
| RH | 8,1 ± 1,5* | 1986,0 ± 369,3 [†] | 6,5 ± 0,8 | 1287,0 ± 160,4 |
| TR | 8,1 ± 1,3* | 1511,1 ± 139,7 [†] | 6,2 ± 1,3 | 1006,5 ± 152,1 |
| RD | 9,3 ± 0,7* | 542,3 ± 122,6 | 7,7 ± 1,2 | 507,4 ± 102,4 |
| CE | 8,4 ± 1,0 | 2666,9 ± 428,2 [†] | 7,5 ± 1,1 | 1717,0 ± 252,0 |
| MF | 8,7 ± 1,5 | 1176,8 ± 295,1 [†] | 7,4 ± 1,5 | 894,5 ± 201,4 |
| LP45 | 8,6 ± 1,0* | 7270,6 ± 2292,8 [†] | 6,9 ± 1,8 | 4931,1 ± 993,8 |
| PLP | 6,7 ± 1,2 | 9790,0 ± 1276,7 [†] | 5,2 ± 2,0 | 5746,5 ± 863,5 |
| Sessão | 8,2 ± 0,6 | 26598,1 ± 4476,1 [†] | 6,7 ± 1,0 | 17230,2 ± 2327,2 |

* Diferença significativa da PSE entre TR_{High_Conv} e TR_{Low_RFS}; [†] Diferença significativa do volume entre TR_{High_Conv} e TR_{Low_RFS}

Conclusões

Conclui-se que a maior PSE no TR_{High_Conv} está associada ao maior volume dos exercícios, levando à fadiga muscular em comparação ao TR_{Low_RFS}.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES)

¹Vieira A, Gadelha AB, Ferreira-Junior JB, Vieira CA, Soares Ede M, Cadore EL, Wagner DR, Bottaro M. Session rating of perceived exertion following resistance exercise with blood flow restriction. Clin Physiol Funct Imaging. 2015 Sep;35(5):323-7.

COMPARAÇÃO ENTRE UM PROGRAMA GAMIFICADO VERSUS NÃO-GAMIFICADO: EFEITOS SOBRE A PRESSÃO ARTERIAL

Lucas Bueno Gimenez, Gabriel Locato, Vanessa Teixeira do Amaral, Isabela Marçal, Emmanuel Gomes Ciolac

Palavras-Chave: Gamificação; Pressão Arterial; Exercício físico; Mulheres.

Introdução

Ferramentas que facilitem a promoção de estilo de vida ativo e saudável são importantes, sendo a gamificação um modelo emergente, que faz uso de elementos de jogos em contextos não relacionados a jogos¹. No entanto, ainda é necessário investigar como diferentes modelos podem modificar variáveis de saúde em mulheres.

Objetivo

Avaliar o efeito de um programa de exercícios físicos e mudança comportamental gamificado *versus* convencional (não gamificado e controle) na pressão arterial de mulheres.

Materiais e Métodos

27 mulheres adultas com idades entre 24 e 59 anos ($40,8 \pm 11,6$), servidoras do Sistema Único de Saúde e sem comorbidades, foram aleatoriamente randomizadas para os grupos gamificação (GAM; N = 14) ou controle (CON; N = 13). O sistema de jogo do grupo GAM foi organizado como uma competição entre 4 equipes, que ganhavam pontos ao comparecer nas atividades propostas (exercícios físicos e palestras) ou cumprir desafios de pratos saudáveis. A intervenção do grupo CON não envolveu competição. Foram analisadas as variáveis PAD (pressão arterial diastólica), PAS (pressão arterial sistólica) e PAM (pressão arterial média). Cada programa teve duração de 8 semanas.

Resultados e Discussões

Foram observadas reduções significativas após 8 semanas (Tabela 1.) no grupo GAM nas variáveis PAS ($\Delta = 11$ mmHg; $p < 0,05$) e PAD ($\Delta = 7$ mmHg; $p < 0,05$).

Tabela 1. Estatística descritiva (valores médios) e inferencial (ANOVA) das variáveis hemodinâmicas.

| Variável | GAM pré | GAM pós | CON pré | CON pós |
|------------|----------|------------|----------|----------|
| PAS (mmHg) | 120 ± 13 | 109 ± 10 * | 113 ± 11 | 115 ± 11 |
| PAD (mmHg) | 77 ± 8 | 70 ± 6 * | 73 ± 8 | 72 ± 7 |
| PAM (mmHg) | 92 ± 9 | 83 ± 7 | 86 ± 9 | 85 ± 8 |

= Asterisco () indica diferença significativa intragrupo; (*: $P < 0,05$).

Os valores basais mais elevados no grupo GAM podem ter influenciado esse resultado, já que a redução de pressão arterial seria maior².

Conclusões

O programa de exercício físico e mudança comportamental gamificado (GAM) foi mais eficiente que sua versão convencional na redução dos componentes da pressão arterial PAS e PAD.

¹ DETERDING, Sebastian et al. From game design elements to gamefulness: defining "gamification". In: Proceedings of the 15th international academic MindTrek conference: Envisioning future media environments. 2011. p. 9-15.

² KENNEY, Michael J.; SEALS, Douglas R. Postexercise hypotension. Key features, mechanisms, and clinical significance. Hypertension, v. 22, n. 5, p. 653-664, 1993.

EFEITO DE NOVE MESES DE EXERCÍCIO FÍSICO COMUNITÁRIO SOBRE AS VARIÁVEIS HEMODINÂMICAS E FUNCIONAIS DE MULHERES IDOSAS

Vanessa Teixeira do Amaral, Bianca Fernandes, Lucas Bueno Gimenez, Emmanuel Gomes Ciolac

Palavras-Chave: *Exercício Intervalado de Alta Intensidade. Velocidade da Onda de Pulso. Envelhecimento.*

Introdução

O processo de envelhecimento ocorre de forma gradativa e multifatorial (MORA; VALENCIA, 2018). Esse processo pode resultar na diminuição das capacidades físicas e funcionais, bem como, causar alterações na condição hemodinâmica. Os efeitos negativos podem ser potencializados com a inatividade física ou interrupção do treinamento físico regular (ESAIN et al., 2019). Portanto, o exercício físico regular é a chave para minimizar os declínios ocasionados pelo avançar da idade.

Objetivo

Avaliar o efeito de nove meses de diferentes modalidades e intensidades do exercício físico comunitário e três meses após a sua interrupção sobre as variáveis hemodinâmicas e funcionais de mulheres idosas.

Materiais e Métodos

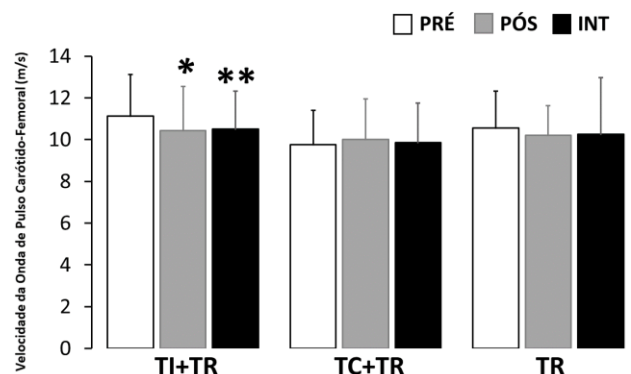
92 mulheres idosas (71 ± 5) previamente sedentárias ou insuficientemente ativas foram randomizadas para treinamento intervalado de alta intensidade associado ao treinamento resistido (TI+TR, $n = 34$), treinamento aeróbio contínuo de moderada intensidade associado ao treinamento resistido (TC+TR, $n = 38$) e treinamento resistido (TR, $n = 20$). As variáveis hemodinâmicas, como a pressão arterial, a frequência cardíaca, a rigidez arterial (velocidade da onda de pulso carótido-femoral [VOP]) e a capacidade física e funcional, como a força (teste de força e prensão palmar), e o desempenho de caminhada (teste de caminhada de 6 minutos [TC6]) foram avaliadas antes, após nove meses de treinamento físico comunitário supervisionado realizados duas vezes por semana e 3 meses após a sua interrupção.

ESAIN, I. et al. Effects of 3 months of detraining on functional fitness and quality of life in older adults who regularly exercise. *Aging Clinical and Experimental Research*, v. 31, n. 4, p. 503–510, 2019.
MORA, J. C.; VALENCIA, W. M. Exercise and Older Adults. *Clinics in Geriatric Medicine*, v. 34, n. 1, p. 145–162, 2018.

Resultados e Discussões

Houve melhora significativa ($P < 0,01$) na pressão arterial sistólica (-7 mmHg), na VOP (-0,6 m/s), na força de prensão manual (4 kgf) e no TC6 (83 m) após TI+TR. No entanto, tanto TC+TR, quanto TR foram eficientes para melhorar ($P < 0,05$) a força de prensão manual (4 kgf em ambos) e o TC6 (46 m e 42 m, respectivamente). Somente o TI+TR foi eficiente ($P < 0,05$) para promover a manutenção da força (3 kgf) e o desempenho no TC6 (63 m) além de ser mais eficiente que o TC+TR para reduzir a VOP (-1 m/s) (Figura 1).

Figura 1 - Comportamento da rigidez arterial durante o seguimento.



INT: três meses após a interrupção do treinamento; *: diferença significativa após o treinamento; **: diferença significativa após a interrupção.

Conclusões

O exercício físico, combinado ou isolado, aeróbio ou resistido, de alta ou moderada intensidade são eficazes para melhorar as capacidades físicas e funcionais. Entretanto, somente o exercício de alta intensidade foi eficiente para reduzir a pressão arterial sistólica e a VOP, além de ser superior ao exercício em moderada intensidade para reduzir a rigidez arterial de mulheres idosas que participaram de programas de treinamento físico comunitário durante nove meses.

Agradecimentos



EFEITO DE UM PROGRAMA MULTIPROFISSIONAL NO TRATAMENTO DE LESÃO DO MANGUITO ROTADOR EM USUÁRIOS DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE

Matheus Monge Soares Corrêa; Ingrid de Oliveira; Gabriel de Souza Zanini; Daniela Cristina Godoy

Palavras-Chave: Programa Multiprofissional; Sistema Único de Saúde; Tratamento.

Introdução

Proporcionar promoção e prevenção de saúde é um desafio quando nos deparamos com uma demanda cada vez maior para reabilitação, no Sistema Único de Saúde (SUS). Dessa forma, se faz necessário intervenções multiprofissionais voltadas para um tratamento completo de distúrbios do aparelho locomotor. Entretanto, pouco se sabe sobre os efeitos da intervenção multiprofissional que alia o Profissional de Educação Física e o Fisioterapeuta no tratamento de lesões.

Objetivo

Analisar o efeito da atuação multiprofissional, promovendo um programa de condicionamento físico associado ao tratamento de fisioterapia em usuários do SUS com Lesão no Manguito Rotador (LMR).

Materiais e Métodos

4 indivíduos adultos (3 mulheres/1 homem, 56 ± 11,1 anos) que estavam aguardando na lista de espera de atendimento fisioterápico em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), do município de Botucatu-SP, para tratamento de LMR. Foi aplicado o instrumento de avaliação DASH (*Disorders of the Arm, Shoulder and Hand*), pré e pós 4 semanas de intervenção para avaliar o estado funcional do ombro. O tratamento foi realizado em grupo, 1 vez por semana, com sessão de 60 minutos de exercícios de reabilitação e condicionamento físico, além de conversas sobre estratégias para alívio e controle das dores e importância da manutenção dos exercícios nos outros dias da semana, em suas casas.

Resultados e Discussões

O instrumento DASH é dividido em 2 domínios, obtendo a média de pontos da escala funcional do ombro. Foram encontradas reduções significativas ($P < 0,05$) no domínio 1, saindo de incapacidade funcional grave (>60 pontos) para capacidade funcional boa (entre 20-39 pontos), além de uma correlação negativa entre idade e domínio 1, mostrando que indivíduos mais jovens tendem a apresentar maior melhora no tratamento comparado a pessoas mais velhas.

Tabela 1. Estatística descritiva – Instrumento DASH

| | Pré | Pós |
|-----------|-------------|--------------|
| Domínio 1 | 60,2 ± 29,1 | 22,4 ± 14,9* |
| Domínio 2 | 65,6 ± 36,2 | 21,8 ± 25,2 |

*Significância $P < 0,05$

Conclusões

Os resultados sugerem que um programa multiprofissional de 4 semanas envolvendo Profissional de Educação Física e Fisioterapeuta, associando exercícios de condicionamento físico ao tratamento fisioterápico para LMR é eficaz para melhora do estado funcional do ombro em usuários do SUS.

Agradecimentos

Nosso agradecimento especial aos pacientes do grupo, que toparam a ideia e puderam sentir as melhoras do programa no seu cotidiano. Agradecemos também aos colaboradores deste trabalho, supervisionando e orientando nossa prática baseada em evidências.

EFEITO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E CAPACIDADES FÍSICAS DE ADULTOS JOVENS

Jenifer Kelly Pinheiro, Marcos Antonio Araújo Bezerra, Rogério Brandão Wichi

Palavras-Chave: *Treinamento resistido; Composição corporal; Capacidades físicas.*

Introdução

O treinamento resistido é considerado um método que promove relevantes adaptações no sistema muscular. O efeito desse tipo de treinamento tem sido evidenciado tanto para o controle do peso corporal como para manutenção das capacidades físicas de indivíduos. Ademais, estar relacionado a redução do comportamento sedentário entre adultos jovens e no controle e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Objetivo

Avaliar o efeito do treinamento resistido na composição corporal e capacidades físicas em jovens sedentários.

Materiais e Métodos

A amostra foi composta por 39 jovens sedentários, sendo 25 do sexo masculino e 15 do sexo feminino. Foram submetidos a avaliação inicial da composição corporal através das dobras cutâneas, resistência muscular de membros superiores no teste de flexão de braço, resistência muscular de abdômen através do teste de abdominal, flexibilidade no teste de sentar e alcançar e o volume de oxigênio máximo ($Vo_{2máx}$) pelo teste de caminhada rápida de uma milha (1609 metros) adaptado para esteira. Após avaliação inicial os participantes realizaram 36 sessões de treinamento resistido, inicialmente a uma intensidade de 60 a 70% da carga de trabalho nos exercícios e após 4 semanas de treinamento a carga foi elevada a 70 a 85%.

Após a conclusão da intervenção nova avaliação foi realizada. Estatística descritiva com média e desvio padrão foram consideradas, e o teste ANOVA ON WAY dois fatores para comparar

o pré e pós-intervenção ao treinamento de força. Utilizou-se do programa SPSS 22.0 for Windows.

Resultados e Discussões

Os achados do presente artigo apontam melhoria significativa em todas as variáveis após as 36 sessões de treinamento resistido em ambos os sexos. Quando comparado o sexo no pós-intervenção apenas a resistência muscular localizada de membros superiores apresentou diferença estatisticamente significativa. Quanto a RML de membros superiores, quando comparado os sexos, é importante compreender que existem diferenças entre o desempenho da força e resistência muscular, as diferenças entre desempenho físico devem ser consideradas entre os sexos na aplicação dos testes (FORTES; MARSON; MARTINEZ et al., 2015). Ainda sobre essas diferenças, Guenette et al. (2010) afirma que a fadiga muscular periférica é bem maior em mulheres do que nos homens, o que justifica uma menor eficiência nas tarefas físicas.

Conclusões

Conclui-se por tanto, que 36 sessões de treinamento resistido a uma intensidade de 60% a 85% da carga de trabalho é suficiente para proporcionar redução na massa gorda corporal e elevar os níveis das capacidades físicas dos indivíduos estudados.

FORTES, M. de S. R. .; MARSON, R. A. .; MARTINEZ, E. C. . Comparação de desempenho físico entre homens e mulheres: revisão de literatura. *Revista Mineira de Educação Física*, v. 23, n. 2, p. 54-69, 2015.

GUENETTE, Jordan A. et al. Sex differences in exercise-induced diaphragmatic fatigue in endurance-trained athletes. *Journal Of Applied Physiology*, v. 109, n. 1, p. 35-46, jul. 2010.

ESPECIFICIDADE DA AVALIAÇÃO CARDIORRESPIRATÓRIA MÁXIMA NO NADO CRAWL ATADO

Camila Midori T. Vasconcelos, Dalton Müller P. Filho, Luiz Gustavo A. dos Santos, Danilo A. Massini, Leandro Oliveira da C. Siqueira, Anderson G. Macedo, Tiago F. de Almeida

Palavras-Chave: *Natação; VO_{2max}; Teste incremental.*

Introdução

A avaliação do consumo máximo de oxigênio ($\dot{V}O_{2max}$) permite delinear o treinamento e analisar o rendimento de grande parte das distâncias competitivas na natação². Porém, a avaliação direta do $\dot{V}O_{2max}$ na natação requer superar as limitações para a implementação de equipamentos e a obtenção de medidas ecologicamente satisfatórias¹. Neste aspecto, destaca-se o controle de estímulos durante o nado-atado tende em contra-partida à ecologia do nado livre.

Objetivo

Analisar a especificidade da avaliação do $\dot{V}O_{2max}$ em nado atado pela comparação com protocolo padronizado em nado crawl livre.

Materiais e Métodos

Avaliou-se oito nadadores homens (19,4±5,2 anos e 73,9±10,4 kg de peso corporal), em nado atado e livre. O teste incremental em nado livre foi delineado com estágios de 100 metros à percentuais da velocidade máxima de nado nos 200m (%v200). No nado-atado, o teste incremental máximo foi realizado com intensidade variando em 5% a cada minuto, entre 30-100% da força atada máxima (Favg)². A permuta gasosa foi analisada respiração a respiração pelo sistema K4b2 (Cosmed), conectado ao nadador pelo new AquaTrainer®. O $\dot{V}O_{2max}$ foi calculado como o valor médio mais alto e comparados pelo teste-T independente, considerando $p \leq 0.05$. Os dados foram expressos em média±DP.

Resultados e Discussões

Durante os testes incrementais os valores de $\dot{V}O_{2pico}$ durante o nado livre e atado, não apresentaram diferenças significativa entre si ($p = 0,52$), e tampouco ao comparar os valores obtidos no teste

incremental e confirmação, tanto no livre quanto no atado não foram encontradas diferenças significativas ($p=0,30$ e $p = 0,31$, respectivamente). Os valores obtidos no presente estudo corroboram com valores encontrados na literatura³, fornecendo indicativos que respaldam a tendência do $\dot{V}O_{2pico}$ em nado-livre e atado não serem diferentes

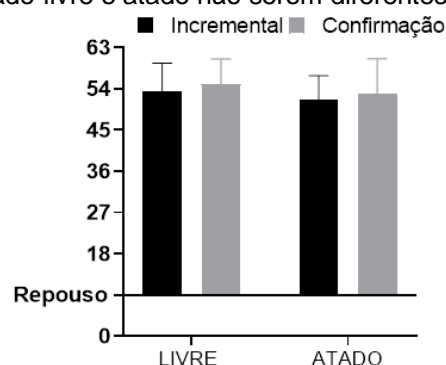


Figura. 1: Comparação entre os valores de $\dot{V}O_{2pico}$ determinados durante os testes incrementais e confirmatórios nas condições de nado livre e atado.

Conclusões

Pode-se verificar que os parâmetros máximos ($\dot{V}O_{2pico}$) atingem valores considerados semelhantes, o que permite a definição de uma confirmação do nado-atado enquanto ergômetro específico para avaliação aeróbia do nadador.

Agradecimentos

Agradecemos aos atletas da ABDA que aceitaram participar do estudo.

¹ JORGIć, Bojan; et al. Importance of maximal oxygen consumption during swimming. *Physical Education And Sport, Serbia*, v. 9, n. 2, p. 183-191, 2011

² JONES, Andrew M.; CARTER, Helen. The Effect of Endurance Training on Parameters of Aerobic Fitness. *Sports Medicine, [S.L.]*, v. 29, n. 6, p. 373-386, 2000.

³ SOUSA, Ana; et al. Critical Evaluation of Oxygen-Uptake Assessment in Swimming. *International Journal Of Sports Physiology And Performance, [S.L.]*, v. 9, n. 2, p. 190-202, mar. 2014.

FISICULTURISMO FEMININO: DO ESTIGMA AO PRAZER DA HIPERTROFIA

Eliane de Queiroz Grivet; Rafael da Silva Mattos; Fernanda Andressa dos Santos Chagas

Palavras-Chave: Estigma; Fisiculturismo; Mulheres; Prazer; Hipertrofia

Introdução

Nos últimos anos temos visto um aumento considerável de participação de mulheres nos esportes e nas práticas corporais. O fisiculturismo, é uma prática de culto ao corpo e têm cada vez mais mulheres adeptas. Estas, reconhecidas em campeonatos vivenciam o prazer “reafirmando” sua subjetividade. Todavia, elas sofrem estigmas oriundo de padrões sociais de feminilidade/sexualidade, porque são consideradas, em geral, como mulheres anormais, sem atrativos sexuais e “masculinizadas”.

Objetivo

Compreender os efeitos e fatores psicológicos que contribuem para a busca do prazer através da hipertrofia muscular.

Materiais e Métodos

Pesquisa qualitativa, com uso de método etnográfico, desenvolvida em uma academia de treinamento de força da cidade do Rio de Janeiro e em três campeonatos regionais de fisiculturismo. Foram realizadas entrevistas em profundidade com 15 mulheres com faixa etária entre 25 a 60 anos.

Resultados e Discussões

A fisiculturista a partir do próprio corpo fortalece sua subjetividade com treinamentos rigorosos, desconstruindo o estigma negativo alcançando alto

nível de concentração e estabilidade emocional promovida pelo prazer invisível aos outros.



Figura. 1: Mulheres Fisiculturistas

Conclusões

As fisiculturistas se beneficiam com o prazer invisível com pensamentos positivos que contribuem na manutenção da saúde mental, aumentando qualidade de vida, autoestima, gerando energia, autoconfiança e autoconhecimento.

Agradecimentos

Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro (FAPERJ).

¹ GOFFMAN, E. Estigma: Notas sobre a manipulação de identidade deteriorada. 4ª ed. Rio de Janeiro: Zahar Editores.

² WACQUANT, L. J.; D. Corpo e Alma: notas etnográficas de um aprendiz de boxer. Paris: Agone, 2002.

IMPACTO DA QUARENTENA NA MUDANÇA DE PESO CORPORAL E NO NÍVEL DE ESTRESSE: UM ESTUDO COM PRATICANTES DE ACADEMIA

Diene da Silva Schlickamm, Caroline dos Santos, Patrícia Molz, Thalia Gama da Silva, Renato Alberto Weber Colombelli, Eduarda Castilhos, Juliana Priebe Steffens, Sílvia Isabel Rech Franke

Palavras-Chave: *Composição Corporal; Academias de Ginástica; Covid-19; Saúde Mental.*

Introdução

O período de isolamento social, vivenciado durante a pandemia da covid-19, afetou drasticamente a prática de exercícios físicos em academias, passando a ser realizada em casa. Neste sentido, as alterações provocadas na rotina destes indivíduos poderiam estar relacionadas a mudança de peso corporal e ao nível de estresse percebido.

Objetivo

Avaliar a frequência da mudança de peso corporal e a percepção do nível de estresse entre praticantes de academia durante o isolamento social devido a pandemia da covid-19.

Materiais e Métodos

Estudo transversal qualitativo, realizado entre abril a setembro de 2020 com praticantes de academias de Santa Cruz do Sul, de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos. Utilizou-se um questionário on-line disponibilizado no *Google forms* com as seguintes questões “Como você descreve seu nível de estresse durante o período de isolamento social?” e “Você notou mudança no peso corporal durante o isolamento social? se sim, qual foi essa mudança?”. Os dados foram analisados no programa estatístico SPSS versão 23.0 e expressos em frequências absolutas e relativas. O teste de qui-quadrado foi utilizado para verificar as diferenças entre as variáveis.

Resultados e Discussões

Foram avaliados 102 praticantes de academias, com idade entre 18 a 59 anos e prevalência do sexo

feminino (72%). Em relação a mudança do peso corporal, 43,1% dos indivíduos relataram ganho de peso durante o isolamento social. Quanto ao nível de estresse percebido, 89,2% descreveram estar “raramente/às vezes estressados”. O nível de estresse não se associou com a mudança corporal dos praticantes de academias ($p=0,082$).

Tabela 1. Associação entre mudança de peso corporal e autopercepção do nível de estresse

| Mudança de peso corporal | Raramente/às vezes estressado n= 91 (%) | Quase sempre/excessivamente estressado n=11 (%) | p |
|--------------------------|--|--|-------|
| Não | 40 (44,0) | 1 (9,1) | |
| Perdi peso | 14 (15,4) | 3 (27,3) | |
| Ganhei peso | 37 (40,7) | 7 (63,6) | 0,082 |

teste de qui-quadrado para variáveis categóricas ($p<0,05$)

A maioria dos praticantes de academia durante o período da quarentena que se perceberam “Quase sempre/ excessivamente estressados” apresentaram alteração no peso, principalmente com ganho de peso.

Agradecimentos

Fapergs, Capes, CNPq, UNISC.

DOS SANTOS, C et al. Fatores associados à prática de exercícios físicos realizados em tempos de pandemia da Covi19. *Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde*, v. 3, n. 4, 2020.

INDICADORES DO NÍVEL DE INTENSIDADE DO ESFORÇO FÍSICO EM PRATICANTES DE CROSSFIT

Francisco Augusto Supricio; Ademir Testa Junior

Palavras-Chave: Glicemia; Frequência Cardíaca; Percepção Subjetiva de Esforço; Crossfit

Introdução

O Crossfit é um método de treinamento caracterizado pela execução de exercícios funcionais de alta intensidade. Existe um cuidado a ser tomado quando as pessoas praticam exercícios de alta intensidade. Porém, é observável que, nos poucos estudos encontrados, não há uma variável confiável para controlar intensidade no Crossfit.

Objetivo

Identificar e correlacionar as variáveis FC, PSE e Glicemia durante o esforço no Crossfit.

Materiais e Métodos

Participaram da pesquisa 18 indivíduos, sendo 50% homens e 50% mulheres, em vários níveis de treinamento da modalidade. Foram aferidas FC, PSE e glicemia 3 vezes durante o treino (após início, meio e final da sessão).

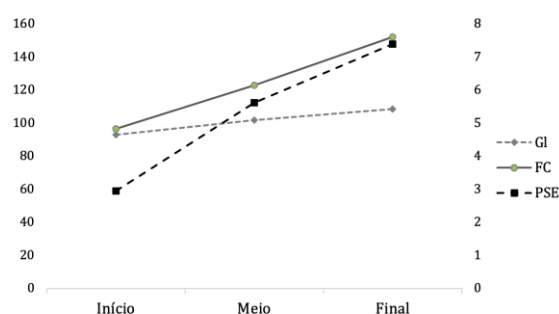
Resultados e Discussões

Tabela 1 – Correlação entre GI, PSE e FC mensuradas simultaneamente no início (i), meio (m) e final (f) da sessão de exercícios físicos

| Variáveis | GI | | PSE | | FC | |
|-----------|-------|-------|-------|-------|--------|------|
| | p | r | p | r | p | r |
| FC (i) | 0,893 | -0,03 | | | | |
| GI (i) | | | 0,841 | -0,05 | | |
| PSE (i) | | | | | 0,018* | 0,55 |
| FC (m) | 0,298 | -0,26 | | | | |
| GI (m) | | | 0,268 | -0,27 | | |
| PSE (m) | | | | | 0,040* | 0,48 |
| FC (f) | 0,059 | -0,45 | | | | |
| GI (f) | | | 0,173 | 0,33 | | |
| PSE (f) | | | | | 0,018* | 0,94 |

GI – glicemia, PSE – percepção subjetiva de esforço, FC – frequência cardíaca, i – início da sessão, m – meio da sessão, f – final da sessão, * - p<0,05

Gráfico 1 – Médias da GI, FC e PSE no início, meio e final da sessão de exercícios físicos



GI – glicemia, FC – frequência cardíaca, PSE – percepção subjetiva de esforço

Conclusões

Houve correlação positiva entre FC e PSE nos três momentos de aferição durante o treinamento, mostrando que é possível utilizar a PSE como um parâmetro para o controle da intensidade durante as sessões de treinamento no Crossfit. No entanto, seria interessante realizar estudos com a verificação de variáveis mais fidedignas.

ADHIKARI, P; HARI, A; MOREL, L; BUENO, Y. Exertional Rhabdomyolysis After CrossFit Exercise. *Cureus*, v. 13, n. 1, 2021.

ALENCAR, L; SODRÉ, R.S; ROSA, G. *Efeito agudo de uma sessão de Crossfit sobre as variáveis hemodinâmicas e a percepção de esforço de adultos treinados*. *Revista de Educação Física/Journal of Physical Education*, v. 87, n.1, 2018.

MARCHIOLI, E.A.L; GIANOLLA, F; KILLIAN, L.F; MARCHIOLI, N.R.V.L; MACHADO, O.A.S. *Efeito agudo e crônico da prática do Crossfit sobre a glicemia, frequência cardíaca e percepção subjetiva de esforço*. *Rev. Biociências*, v.26, n.1, 2020.

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA NA PRÉ TEMPORADA: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM EQUIPE DE JUDÔ

Katiúcia Quênia Quiterio de Deus Marquezin; Omar Augusto Miquinioty Junior; Mayra Grava de Moraes; Sandro Caramaschi; Carlos Eduardo Lopes Verardi

Palavras-Chave: *Psicologia do Esporte; Formação de Atletas; Desempenho no Esporte; Treinamento de Campo; Rendimento Esportivo*

Introdução

O judô é um esporte japonês criado por Jigoro Kano, trazido ao Brasil por um grupo de lutadores no início do século XX.^{1,2} e é considerada uma das mais populares práticas de luta a nível mundial, reconhecida como o esporte olímpico em modalidade individual em que atletas brasileiros mais conquistaram medalhas.^{2,3} Este esporte exige de seus atletas aptidões, condições físicas, motoras, mentais e cognitivas específicas. O desempenho a longo prazo pode ser favorecido com o planejamento de treinamentos e elaboração de atividades que contemplem as principais áreas de preparação: técnica, tática, física e psicológica.^{1,4,5}

Objetivo

Apresentar o relato de experiência de atividades em Psicologia do Esporte em uma equipe multiprofissional em um programa de treinamento de campo de judocas em pré temporada.

Materiais e Métodos

As atividades de campo foram elaboradas e desenvolvidas na Psicologia agregando preparação técnica, tática e física, fisioterapia e nutrição. Aconselhamento, intervenção, atendimentos individuais pautados na Psicologia Cognitivo Comportamental e atividades coletivas. Dentre as atividades destacaram-se dinâmicas, treinamento de habilidades psicológicas, mindfulness, palestras com finalidade de oportunizar o aprendizado vivencial da interação de novos atletas, comunicação, cooperação, diversidade e respeito as diferenças, tomada de decisão, saúde mental, atividades dirigidas como cinema, programas recreativos, técnicas de relaxamento e respiração diafragmática em grupo de atletas de ambos os sexos das categorias de base e alto rendimento de uma instituição do interior paulista.

Resultados e Discussões

As ações e intervenções tiveram objetivos de promover integração entre atletas, promoção de saúde física e mental, autoconhecimento, criatividade, liderança, autoconfiança, aprendizado prático de rotinas, autoconhecimento e motivação para início da temporada de competições. Os resultados foram analisados com a observação da adesão de comportamentos em meio ao treinamento de campo e nas práticas individuais, coletivas e na relação do atleta com equipe e comissão técnica.

Conclusões

Do momento do boas vindas ao início da temporada as atividades geraram conexão entre os atletas e C.T. O trabalho da Psicologia do Esporte foi reconhecido como importante aliado em alcance de resultados e melhora de performance. A oportunidade de estímulo ao aprendizado vivencial foi um diferencial, promotor de habilidades e competências pessoais, bem estar, alívio de estresse e ansiedade e melhoria nos processos cognitivos e desempenho geral dos atletas.

¹PEREIRA, R. G.; HREISEMNOU, M. S.; MEDEIROS, T. E.; SILVA, W.R.; CARDOSO, F. L. Aspectos relacionados ao desempenho esportivo de judocas: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. de Psic. do Esporte**, Brasília, v. 10, n. 4, p. 356-374, 2020.

²NUNES, A. V.; RUBIO, K. As origens do judô brasileiro: a árvore genealógica dos medalhistas olímpicos. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 4, p. 667-678, 2012.

³Confederação Brasileira de Judô. Judô Olímpico [Internet]. 2018 Disponível em: <http://www.cbj.com.br/olimpico/>.

⁴OLIVIO JUNIOR, J.A. et al. A ação de treinadores de judô voltada à profissionalização: uma investigação em âmbito nacional. **Rev. Bras. Ciências do Esporte**, Brasília, n.42, e. 2016, p. 1-8, 2020.

⁵TREVELIN, F.; ALVES, C. F. Psicologia do Esporte: Revisão de Literatura sobre as emoções e o desempenho do atleta. **Psicologia Revista**, São Paulo, v. 27, número especial: Psicologia do Esporte, p. 545-562, 2018.

REFLETINDO SOBRE A FORMAÇÃO CONTINUADA PARA PROFESSORES INICIANTES

Giovanni Berbert Sé Bianchi; Lilian Aparecida Ferreira

Palavras-Chave: *Formação Continuada; Professores Iniciais; Professores Adjuntos; Educação Física Escolar.*

Introdução

O início do trabalho docente em uma escola costuma ser um momento com muitos enfrentamentos e desafios. Sendo assim, é essencial que haja ações formativas voltadas para este período da carreira^{1,2}.

Objetivo

Analisar as perspectivas de docentes sobre a formação continuada para os professores de educação física que estão iniciando seu trabalho em uma Secretaria Municipal de Educação.

Materiais e Métodos

Pesquisa exploratória de natureza qualitativa. A coleta se deu por meio de entrevista semiestruturada com 12 docentes de Educação Física que atuavam numa Secretaria Municipal de Educação do interior de São Paulo. A questão explorada neste resumo foi: O que você pensa a respeito de formação continuada específica para o professor que está iniciando na Secretaria de Educação?

Resultados e Discussões

De forma geral, os docentes consideraram importante (5) e interessante (3) a formação continuada para os professores iniciantes de Educação Física. Para eles, essas ações formativas: Deveriam oportunizar um momento de troca de experiência entre os docentes da rede (4); Contribuir para os docentes iniciantes conhecerem a realidade das escolas da rede municipal (4); Estudarem o currículo (3); Efetivar o acolhimento dos docentes (3); Aprenderem a preencher os documentos (2); Esclarecer as dúvidas desses

docentes (2); Oportunizar, ao docente que está iniciando, um estágio com um tutor (professor mais experiente) por um período (2); Alinhar a ação formativa às necessidades desses docentes (1); Incentivar os professores iniciantes a participar das atividades pedagógicas coletivas da escola (1).



Conclusões

Os professores reconheceram se tratar de temática relevante e que demanda por as ações formativas para melhor qualificar a inserção, permanência na escola e desenvolvimento profissional nesta fase da carreira.

¹ MARCELO GARCIA, C. **Formação de professores:** para uma mudança educativa. Porto: Porto, 1999.

² FERREIRA, L. a.; REALI, A. M. M. R. O início da carreira docente na Educação Física. In: **Complexidade da docência e formação continuada de professores.** REALI, A. M. M. R.; MIZUKAMI, M. G. N. (orgs.). São Carlos: EdUFScar, 2009, p. 17-43.

REPRESENTAÇÕES SOCIAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS

Cristiana Aparecido de Souza Oliveira

Palavras-Chave: Educação Física; Ensino Fundamental; Representações Sociais.

Introdução

Este trabalho propôs investigar as representações sociais de um grupo de crianças dos anos iniciais do Ensino Fundamental em relação à Educação Física na escola. Partiu-se do entendimento de que as crianças possuem um olhar próprio diante às experiências por elas vividas e que são capazes de falarem por si mesmas o que pensam, entendem e sentem a partir de suas perspectivas.

Objetivo

Buscou-se investigar quais as representações sociais de um grupo de crianças matriculadas nos anos iniciais do Ensino Fundamental acerca do componente curricular Educação Física.

Materiais e Métodos

Este estudo compreendeu em uma pesquisa com abordagem qualitativa. O aporte teórico-metodológico foi fundamentado na Teoria das Representações Sociais (MOSCOVICI, 2013; JODELET, 2001). Para o levantamento dos dados, empregou-se no estudo uma entrevista semiestruturada e a produção de um desenho. Utilizou-se da técnica da Análise Temática proposta por Braun e Clarke (2006) no tratamento das informações.

Resultados e Discussões

Os resultados obtidos destacaram que as

representações sociais da Educação Física na escola pelas crianças estão ancoradas em práticas corporais relacionadas à saúde e ao esporte e objetivadas em uma esfera procedimental.

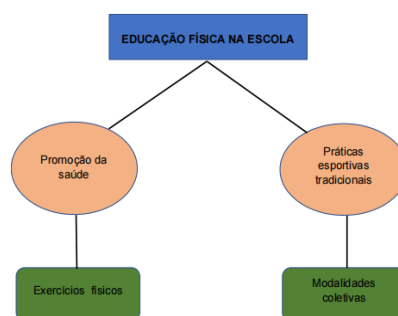


Figura. 1: Temas e subtemas: Educação Física na escola (Autora, 2020).

Recomenda-se outros estudos com mais sujeitos em relação à temática para uma maior evidência dos achados.

Agradecimentos

Agradecimentos às crianças participantes, bem como, aos seus responsáveis legais pela autorização no estudo.

MOSCOVICI, S. **Representações sociais:** investigações em psicologia social. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.
JODELET, D. Representações sociais: um domínio em expansão. In: JODELET, D. (Ed.). **As representações sociais.** Rio de Janeiro: UERJ, 2001. p. 17-44.
BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative Research in Psychology**, v. 3, n. 2, p. 77-101, 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_the_matic_analysis_in_psychology Acesso em: 11 dez. 2020.

RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA E OS VALORES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Amanda Gabriele Milani; Luciene Ferreira da Silva

Palavras-Chave: *Residência Pedagógica; Valores; Educação Física; Formação de Professores.*

Introdução

A prática educativa não está desarticulada dos processos de formação, sejam eles inicial ou continuada. As disputas políticas e a falta de diálogo entre os legisladores e os educadores, atuantes nas diferentes etapas da Educação Básica, marcaram as políticas públicas para a formação de professores no Brasil. O Programa Residência Pedagógica foi escolhido para ser pesquisado por ser uma política de apoio à formação de professores da atualidade.

Objetivo

Construir e desenvolver ações didáticas para as aulas de Educação Física em conjunto com licenciandos participantes do Programa Residência Pedagógica (PRP), buscando proporcionar aos alunos da educação básica uma formação mais crítica e humanizada em relação aos componentes da cultura corporal de movimento.

Materiais e Métodos

O método utilizado foi de caráter qualitativo e do tipo etnográfico. Participaram da pesquisa a preceptora e quatro licenciandos integrantes do PRP. O estudo foi desenvolvido nas aulas de Educação Física de uma escola municipal do interior de São Paulo. Os dados foram coletados por meio da observação participante, com registros no diário de campo e grupo focal, sendo estes analisados por meio da análise de conteúdo proposta por Bardin (2011)¹, com o emprego da técnica de categorização temática. Os resultados foram agrupados na categoria: Valores e Educação Física, que será discutida e apresentada à luz dos limites e possibilidades.

Resultados e Discussões

Os limites apresentados foram a visão espontânea sobre o trabalho com valores nas aulas; e as tomadas de decisões centraram-se na preceptora e nos residentes pedagógicos.

As possibilidades consistiram em desenvolver um trabalho colaborativo com os residentes, que puderam compreender como o trabalho pedagógico pode contribuir para o processo de humanização dos alunos das classes mais desprovidas socialmente, e superação dos valores historicamente hegemônicos na área, a fim de que eles se tornem agentes de transformação e não de reprodução.

Conclusões

Considera-se que foi possível encontrar brechas no PRP para propiciar aos licenciandos, à preceptora e aos alunos da escola uma educação que busque encontrar caminhos para o desenvolvimento de uma sociedade mais justa.

Aponta-se para a necessidade de maior valorização da educação e o compromisso com a Universidade pública, com investimentos em pesquisas que relacionem o PRP com as teorias críticas.

Agradecimentos

CAPES/PROEB – Programa de Educação Básica, pelo oferecimento do Programa de Pós-Graduação em Educação Física em Rede Nacional – ProEF.

¹ BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Tradução L. A. R.; A. P. Lisboa: Edições 70, 2011.

Modalidade Pôster

A RESPOSTA HEMODINÂMICA AO EXERCÍCIO FÍSICO É PREJUDICADA EM INDIVÍDUOS COM DOENÇA DE PARKINSON

Bianca Fernandes; Fabio A Barbieri; Isabela R Marçal; Vanessa T Amaral; Lucas Simieli; Tiago Penedo; Emmanuel G Ciolac

Palavras-Chave: Pressão Arterial. Função Autonômica Cardíaca. Intensidade do Exercício. Doença de Parkinson.

Introdução

A doença de Parkinson (DP) é um distúrbio multissistêmico que resulta na deterioração progressiva do sistema nervoso devido à perda de neurônios dopaminérgicos na substância negra mesencefálica e deposição disseminada de proteína intracelular (α -sinucleína) (ALWAN et al., 2010). O exercício físico promove benefícios importantes para indivíduos com DP, incluindo redução na medicação e perda de funções (OKUN, 2017). Essa população também apresenta melhorias na flexibilidade, coordenação, força, agilidade, equilíbrio dinâmico, resistência aeróbia e capacidade de caminhada após atividade física regular (SÁNCHEZ-ARIAS et al., 2008). No entanto, pouco se sabe sobre os efeitos do exercício agudo nas variáveis hemodinâmicas e função autonômica cardíaca de indivíduos com DP.

Objetivo

Avaliar a resposta hemodinâmica e autonômica cardíaca ao exercício intervalado (EI) de alta intensidade *versus* exercício contínuo (EC) de moderada intensidade em indivíduos com DP.

Materiais e Métodos

12 indivíduos (6 homens) idosos com DP foram aleatoriamente submetidos à EI (4 min de aquecimento no nível 9 da escala de percepção subjetiva de esforço (PSE), seguido de 21 min alternando 1 min no nível 15-17 da PSE com 2 min no nível 9-11 da PSE em cicloergômetro), à EC (4 min de aquecimento no nível 9 da PSE e 21 min no nível 11-14 da PSE também em cicloergômetro) e à sessão controle sem exercício (30 min sentado em repouso). A pressão arterial (PA), a frequência cardíaca (FC) e a variabilidade da FC foram avaliadas antes, imediatamente após e 45 min após cada intervenção, e a FC e carga de trabalho do exercício também foram medidas durante as intervenções.

Resultados e Discussões

Não houve diferença na FC nos intervalos de alta (FC média = 98 ± 18 bpm) e baixa (FC média 97 ± 19 bpm)

intensidade em EI, bem como entre EI (FC média = 97 ± 18 bpm) e EC (FC média = 93 ± 19 bpm) mesmo com as diferenças da carga de trabalho em EI, e entre EI e EC (Figura 1). Houve aumentos significativos, porém pequenos ($P < 0,01$) na FC e na PA sistólica no pós-EI e EC, que retornaram a níveis semelhantes aos da pré-intervenção durante a recuperação. Não houve diferenças significativas na PA diastólica e na variabilidade da FC intra e entre intervenções.

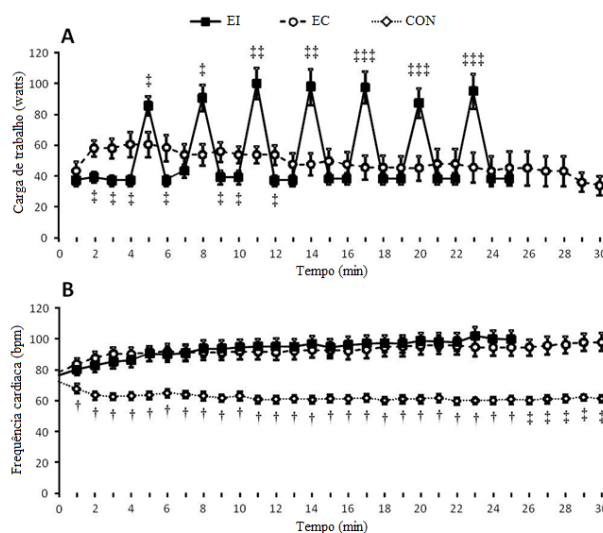


Figura 1. Carga de trabalho (A) e frequência cardíaca (B) durante as sessões de exercício intervalado (EI) de alta intensidade, exercício contínuo (EC) de moderada intensidade ou controle (CON). †: diferença significativa de EC (†: $P < 0,05$; ††: $P < 0,01$; †††: $P < 0,001$). ‡: diferença significativa de EI e EC ($P < 0,05$).

Conclusões

Os indivíduos com DP apresentaram baixa resposta de FC em EI e EC, e a FC não acompanhou os intervalos de baixa e alta intensidade do EI. Além disso, os indivíduos não apresentaram hipotensão após o exercício. Os resultados sugerem que a resposta hemodinâmica ao exercício está prejudicada em indivíduos com DP.

ALWAN, A.; MACLEAN, D. R.; RILEY, L. M.; D'ESPAIGNET, E. T.; MATHERS, C. D.; STEVENS, G. A.; BETTCHER, D. Monitoring and surveillance of chronic non communicable diseases: progress and capacity in high-burden countries. *Lancet*, 376(9755), 1861-1868, 2010.
OKUN, M. S. Management of Parkinson disease in 2017: personalized approaches for patient-specific needs. *Jama*, 318(9):791-792, 2017.
PALMA, J. A.; KAUFMANN, H. Autonomic disorders predicting Parkinson's disease. *Parkinsonism & related disorders*, 20, S94-S98, 2004.

ANÁLISE DO POSICIONAMENTO ARTICULAR EM EXERCÍCIOS: MODELO COMPUTACIONAL VERSUS AVALIAÇÃO HUMANA

André Bairros Peres; Dalton Müller Pessôa Filho

Palavras-Chave: Variância; Concordância; Resistido; Estatística.

Introdução

Os atuais recursos tecnológicos propiciam o uso de ferramentas computacionais para análise do movimento humano. Por meio da captura de imagem de um movimento é possível, com a ajuda de modelos matemáticos, avaliar a execução com objetividade e detalhamento de informações⁽¹⁾. Por outro lado, a avaliação humana realizada por profissionais é subjetiva e tem a qualidade associada à experiência⁽²⁾.

Objetivo

Investigar a concordância referente a identificação de alterações de posicionamento e deslocamento articular em exercícios resistidos entre modelo computacional e avaliação humana.

Materiais e Métodos

Dez voluntários, sexo masculino, com 26±4,9 anos, 177±8 cm, e 86±16 kg, realizaram três execuções em dois exercícios com cargas: 0%, 25% e 50% do peso corporal para o exercício de rosca direta e 0%, 50% e 75% para o de agachamento livre. Dados de deslocamento articular foram analisados pelo teste ANOVA. Dois experientes avaliadores observaram as execuções em vídeo para analisar as alterações de deslocamento. Os resultados foram analisados em percentuais de concordância e pela confiabilidade inter-avaliadores (*Kappa* de Cohen). Considerou-se $p < 0,05$.

Resultados e Discussões

Foram identificadas execuções com alterações nas comparações 0%-50% para cotovelo (8), ombro (8) e punho (7) no exercício de rosca ($p=0,04$), bem como para o agachamento nas comparações 0%-50% e 0%-75% para joelho (5 e 8) ($p=0,03$) e quadril (6 e 6) ($p=0,02$). O percentual de concordância para as avaliações computacional e

humana no exercício de rosca foi $\geq 70\%$ e $\geq 80\%$, respectivamente. Para o agachamento em ambas comparações foi $\geq 40\%$. Para *Kappa*, encontrou-se concordâncias substanciais para entre avaliação computacional vs. humano #2 para o punho ($p < 0,01$) e computacional vs. humano #1 ($p=0,03$) e #2 ($p=0,03$) para o cotovelo. Para a avaliação computacional vs. humano #2 do punho obteve-se concordância moderada ($p=0,04$), e entre humanos #1. vs. #2 quase perfeitas para o punho ($p < 0,01$) e cotovelo ($p < 0,01$). Para o agachamento na relação 0% - 50% a concordância entre avaliadores para o quadril foi substancial ($p=0,01$). No exercício de rosca, tanto a avaliação computacional, quanto humana, identificaram deslocamentos discrepantes com o aumento da carga. Isso revela que a alteração do exercício com a carga, não foi confundida com a alteração natural do padrão do movimento, mas sim interpretadas como ajustes motores perceptíveis e diferentes do referencial⁽³⁾. No exercício de agachamento, as avaliações pelo modelo computacional não foram identificadas pelos humanos, revelando que movimentos complexos (multi-articulares) apresentam detalhes não captados pela análise humana⁽³⁾.

Conclusões

A comparação entre as avaliações computacional e profissional humana apresentaram concordância. Porém, o potencial do modelo computacional para uma análise minuciosa do movimento humano é factível em execuções multi-articulares.

¹PSARROU, A.; GONG, S.; WALTER, M. Recognition of human gestures and behaviour based on motion trajectories. Image and Vision Computing, 2002.

²KNUDSON, Duane V; MORRISON, Graig S. Análise qualitativa do movimento humano. 1a ed. São Paulo: Manole, 2001.

³K MCKEAN, M.R.; DUNN, P.K.; BURKETT, B. J. Quantifying the movement and the influence of load in the back squat exercise. Journal of Strength and Conditioning Research, 2010.

CARACTERIZAÇÃO FÍSICA/MOTORA DE DEPENDENTES QUÍMICOS INTERNADOS NO SARAD/HC/FMB

Artur Junio Togneri Ferron; Renato Fontes Neto; Hugo Tadashi Kano; Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron; Mariana Vulcano Neres; Nilza Ravazoli; Julia Laurindo Giacomin; Fernando Cordeiro Pimentel

Palavras-Chave: Dependência Química; Avaliações Físico-Motoras; Exercícios Físicos.

Introdução

O consumo de drogas lícitas e ilícitas representam importante problema de saúde pública. 250 milhões de pessoas já fizeram uso de drogas e destes, 29,5 milhões sofrem de transtornos relacionados ao seu uso abusivo, sendo classificados como dependentes. A dependência química e os transtornos mentais, são fenômenos complexos e requerem tratamentos específicos de uma equipe multidisciplinar. Neste contexto, diversos estudos têm sugerido que o exercício é um tratamento adjuvante, potencialmente promissor no quadro da dependência química, devido aos efeitos positivos fisiológicos e psicológicos.

Objetivo

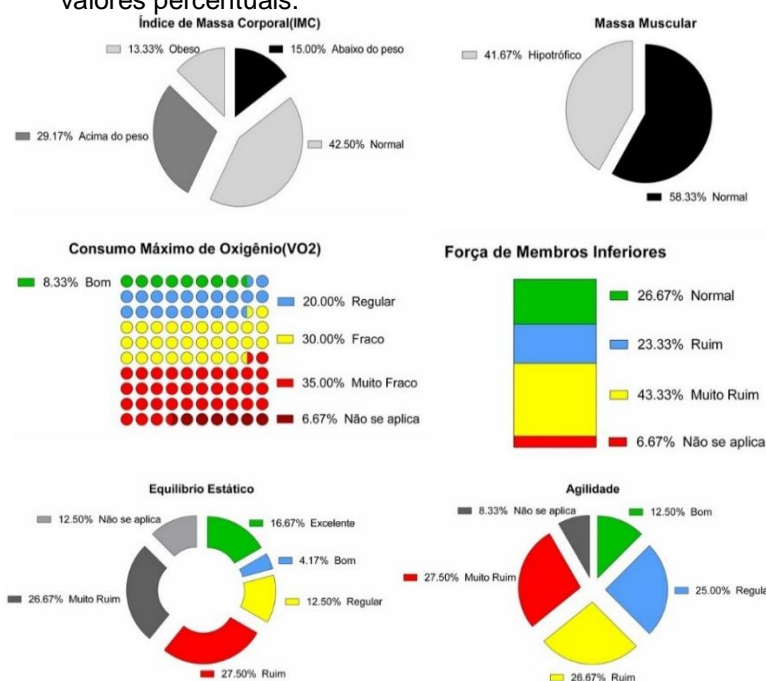
Identificar as condições físicas e motoras de pacientes internados para o tratamento da dependência química.

Materiais e Métodos

Foram incluídos pacientes adultos de ambos os sexos, avaliados durante a 1ª semana de internação no Serviço de Atenção e Referência em Álcool e Drogas (SARAD), o primeiro hospital público do estado de São Paulo destinado ao tratamento e reabilitação de dependentes químicos, fazendo parte do complexo do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Botucatu (HC-FMB). Foram avaliados o peso corporal, estatura, o índice de massa corporal (IMC), a massa muscular (circunferência da panturrilha), o equilíbrio estático (equilíbrio uni-podal), a agilidade (teste do T), a força de membros inferiores (sentar e levantar) e o condicionamento cardiorrespiratório (teste de Cooper de 12 minutos). Foram excluídos os pacientes apresentaram alguma limitação para a

Resultados e Discussões

participação. Os dados estão apresentados em valores percentuais.



Conclusões

Os pacientes no momento de internação apresentam prejuízos físico e motores associados ao quadro de dependência química.

Agradecimentos

Apoio: Hospital das Clínicas de Botucatu, Faculdade de Medicina de Botucatu.

¹ FERREIRA, S. E. et al. Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. v.32, n.2, p.121-131, 2017.

² WANG, D. et al. Impact of physical exercise on substance use disorders: a meta-analysis. *PLoS one*, v. 9, n. 10, 2014.

CONHECENDO E APRENDENDO COM A MIELOMENINGOCELE

Eliziane Cristina Pereira Valentim Ferreira; Stephanie Zaniratto Zonta

Palavras-Chave: Educação Física; Educação Infantil; Inclusão.

Introdução

Este artigo é sobre um andador desenvolvido em PVC para uma aluna da turma de Educação Física do Ensino Infantil. Essa ação permitiu conhecer a Mielomeningocele (MMC) e obter informações para modificar a situação que a criança vivenciava e assim tornar algo simplório em um resultado positivo durante o processo educacional.

Objetivo

Objetiva-se relatar a experiência da autora frente sua vivência profissional e a prática desenvolvida para propiciar a inclusão no ambiente escolar.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, com uma turma de Educação Física. Esta escola fica localizada em um município do interior de São Paulo e atende crianças do Ensino Infantil em período integral.

Resultados e Discussões

Na turma de Maternal II havia uma aluna que não conseguia se locomover sozinha e que demandava de auxílio para efetuar suas atividades corriqueiras. Realizou-se uma reunião com a mãe da menina, onde obtivemos a informação que a mesma possuía mielomeningocele e que fazia o tratamento regular. A mielomeningocele (MMC) é uma malformação embrionária do sistema nervoso central que ocorre nas primeiras quatro semanas de gestação (Bizzi; Machado, 2012).

Uma nova reunião ocorreu com a fisioterapeuta e foi de extrema importância, pois obteve-se informações em relação ao quadro da paciente e que um andador seria ideal, e o mesmo poderia até ser de PVC. Após a autora comprou os materiais necessários e com a cooperação do seu pai o andador foi produzido.

Ele foi ofertado para aluna e foi ensinado como utiliza-lo. Dessa maneira ela foi aprendendo como manejar o andador, no início ela teve inseguranças e dificuldades que ao longo do processo ela foi conseguindo ganhar segurança para usar esse novo recurso adquirindo destreza.

Dentro desse espaço de ensino diversas crianças da escola e/ou alguns colegas de classe sempre ajudaram com palavras de incentivo, motivando e encorajando a colega, mesmo com pequenos gestos e com atitudes repletas de valores.

De acordo com Mantoan (2003) A escola é o lugar que proporciona condições para que os estudantes se desenvolvam e se tornem cidadãos, um sujeito que possui uma identidade sociocultural que lhes conferirá oportunidades de ser e de viver dignamente.

Conclusões

Neste caso do estudo pode-se concluir que a construção do andador foi algo simples, de baixo custo e que contribuiu diretamente para o sucesso da inclusão no espaço educacional, além de permitir a aluna mais liberdade dentro desse local.

Percebe-se que a relação família e escola é imprescindível para que bons resultados sejam obtidos nesse processo.

¹ Bizzi JWJ, Machado A - Mielomeningocele: conceitos básicos e avanços recentes. J Bras Neurocirurg 23 (2): 138-151, 2012.

² GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2001.

³ GIL, A. C. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

⁴ MANTOAN, M. T. E. *Inclusão escolar : o que é? por quê? como fazer?* São Paulo: Moderna , 2003.

CONTEXTOS ESCOLARES DE FUTEBOLISTAS: ENFRENTAMENTOS E SUCESSOS

Lorenzo Antonio Gomes Velluto; Dagmar Aparecida Cynthia França Hunger

Palavras-Chave: Futebol Feminino; Educação Física Escolar; Preconceito; Ensino; Aprendizagem.

Introdução

Atualmente, é possível notar que as mulheres vêm alcançando seus direitos pela igualdade de oportunidades, conquistando assim vários setores da sociedade, que antes eram vivenciados apenas por homens (FERRETTI et. al, 2011). Aqui no caso, trataremos especificamente do futebol, esporte o qual ainda conserva muitos momentos e atitudes preconceituosas. O ambiente escolar, principalmente a Educação Física Escolar (EFE), acabou tendo uma grande influência na preservação deste preconceito (PEREIRA e MOURÃO, 2005).

Objetivo

Tendo em vista este cenário e admitindo o papel fundamental da EFE na formação crítica, humanizada e emancipada do cidadão, a questão problema objetivou-se em analisar os contextos escolares de atletas e ex-atletas do Futebol Feminino e compreender os enfrentamentos socioemocionais vivenciados ao longo de suas trajetórias.

Materiais e Métodos

Esta pesquisa é de natureza qualitativa. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi uma entrevista semiestruturada aplicada em plataformas online.

O processo de análise dos dados se deu por meio da explicação da análise de conteúdo qualitativa, a qual analisa o material de maneira sistemática, por meio de um sistema de categorias (MAYRING, 2002).

Resultados e Discussões

Contatou-se que Futebol Feminino não é apenas uma modalidade esportiva, é uma manifestação corporal da civilização humana que a mulher encontrou para, também, se expressar, para exercer seus direitos e lutar pela sua emancipação. Portanto, compreende-se o Futebol Feminino como um instrumento de significação e ressignificação.

Conclusões

Conclui-se que o preconceito é o principal fator impeditivo para o avanço do Futebol Feminino. Assim, para que o Futebol Feminino avance e que a sociedade supere os preconceitos relacionados à mulher são necessárias algumas mudanças. Na educação é preciso que a Educação Física Escolar passe por transformações e se torne capaz de ressignificar seu modo de ação.

FERRETTI, M. et al. O futebol feminino nos Jogos Olímpicos de Pequim. **Motriz**, Rio Claro/SP, n.1, v.17, p.117-127. Jan./Mar. 2011.

MAYRING, P. Introdução à Pesquisa Social Qualitativa: Uma orientação ao pensamento qualitativo. 5ª ed. Wweihelm: Beltz. 2002.

PEREIRA, S.; MOURÃO, L. Gender identification in child plays. **Motriz**, Rio Claro, n.3, v.11, p.205-210, set./dez. 2005.

SILVEIRA, E. História Oral e memória: pensando um perfil de historiador etnográfico. **MÉTIS: história e cultura**, São Jerônimo/RS, n. 12, v. 6, p. 35-44, jul./dez. 2007.

DEMANDA DE O₂ DURANTE O EXERCÍCIO RESISTIDO: ESTUDO PILOTO DA INFLUÊNCIA DA CARGA E CONDIÇÃO DE PERFUSÃO

Bruno Vital Righetto Ramos, Andrei Sancassani, Anderson Geremias Macedo e Dalton Muller Pessoa Filho

Palavras-Chave: Exercício Resistido; Retrição de Fluxo; Intensidade de Carga.

Introdução

A demanda de oxigênio (EqO₂) durante o exercício resistido (ER) pode fornecer indicativos da prescrição de ER capaz de elevar a contribuição energética pelo metabolismo oxidativo, e assim indicar os fatores influentes para esta contribuição, como a quantidade de massa muscular engajada no movimento (músculos isolados vs. grupos musculares), a participação de diferentes fibras musculares conforme a intensidade (alta vs. baixa carga) e o estresse metabólico (fluxo sanguíneo restrito vs. normal)^{1,2}.

Objetivo

Quantificar o EqO₂ em protocolos de ER distintos, quanto a carga e fluxo sanguíneo.

Materiais e Métodos

Um indivíduo homem de 22 anos (84 kg e 181 cm) realizou o ER tradicional à 70%RM, sem restrição do fluxo sanguíneo (TRHigh_Conv) e outro à 30%RM, com restrição de fluxo sanguíneo (TRLow_RFS). Durante as execuções, o EqO₂ foi determinado pela amostragem do consumo de oxigênio (VO₂) por um sistema portátil (K4b²) durante a execução de TRlow_RFS (3x15, intervalo 30" e 3' entre exercícios) e TRHigh_Conv (3x12, intervalo 60" e 2' entre exercícios).

Resultados e Discussões

O EqO₂ total durante o cada protocolo mostrou-se bem similar entre os protocolos: 80,6 vs. 85,5 Kcal (TRLow_RFS vs. TRHigh_Conv). A Figura 1 apresenta as respostas de EqO₂ para cada exercício em cada protocolo. O TRLow_RFS foi a condição com respostas mais elevadas para

exercícios com membros superiores, enquanto TRHigh_Conv exigiu maior EqO₂ em exercícios para membros inferiores. Apesar da menor demanda calórica em comparação à resultados apresentados na literatura², a técnica de RFS pode ser comparada ao estímulo de elevada carga apenas para músculos alguns exercícios.

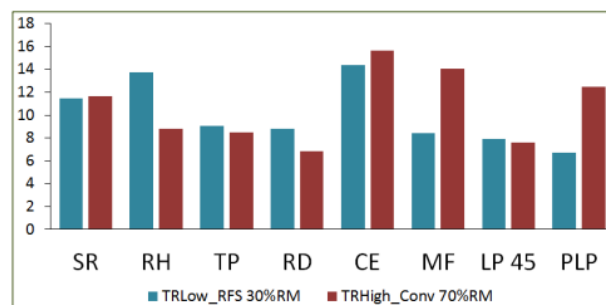


Figura. 1: EqO₂ (Kcal) entre TRLow_RFS vs. TRHigh_Conv no supino reto (SR), remada horizontal (RH), tríceps polia (TP), rosca direta (RD), cadeira extensora (CE), mesa flexora (MF), leg-press 45° (LP45) e panturrilha (PLP).

Conclusões

Quando comparados pelo EqO₂, TRLow_RFS vs. TRHigh_Conv demandam respostas diferentes, sendo a elevada carga um limitador para membros superiores e a condição RFS um limitador para membros inferiores.

Agradecimentos

Agradecemos ao voluntário pela participação.

¹ Phillips WT, Ziuraitis JR. Energy cost of the ACSM single-set resistance training protocol. *J Strength Cond Res.* 2003;17(2):350-355.

² Scott CB, Leary MP & TenBraak AJ. Energy expenditure characteristics of weight lifting: 2 sets to fatigue. *Appl Physiol, Nutr Met,* 2011;36(1):115-120.

DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR: UMA VISÃO INTEGRAL DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

Priscila Maria Oliveira Cortez; Thays Alves da Costa; Maria de Fátima Vasconcelos

Palavras-Chave: *Desenvolvimento Psicomotor, Psicomotricidade, Desenvolvimento Infantil.*

Introdução

Este trabalho tem como objetivo mostrar a relevância do conhecimento sobre o desenvolvimento psicomotor, por profissionais de áreas distintas que lidam com crianças em sua prática como, fisioterapeutas, professores de educação física, pedagogos entre outros. Entendendo que esse conhecimento é essencial para elaboração das propostas terapêuticas e/ou educacionais. A teoria de Henri Wallon e os pressupostos teóricos desenvolvidos por Vítor da Fonseca e Daiane Papalia, nos servirão de suporte teórico para o desenvolvimento deste estudo na compreensão das dimensões do desenvolvimento infantil, das funções psicomotoras e desenvolvimento humano. Ao final do estudo serão indicados os argumentos estruturados a partir das teorias referidas e nas publicações científicas de temática similar.

Objetivo

Este estudo tem por design avultar o conhecimento sobre o desenvolvimento e suas funções psicomotoras para um aprofundamento teórico por profissionais de múltiplas áreas de atuação que lidam com crianças em sua prática.

Materiais e Métodos

Para a elaboração desta pesquisa foi realizada uma revisão bibliográfica sistemática a partir de materiais publicados em base de dados diversa.

Conclusões

Diante da explanação e apresentação das teorias tratadas, entendemos que o conhecimento sobre o desenvolvimento psicomotor apresenta importância significativa, pois, este é um processo em que ocorrem o amadurecimento de vários processos corporais, cognitivos e emocionais estabelecidos de forma gradual desde o período de concepção até a morte. Sugerimos a necessidade de mais estudos a esse respeito, com características empíricas que possam evocar elementos da prática educacional, que nos indique caminhos para transformações e busca de maior disseminação da visão e prática da integralidade do desenvolvimento infantil.

FONSECA, Vítor da. **Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem.** Artmed Editora, 2009.

GALVÃO, Izabel. **Henri Wallon: Uma concepção dialética do desenvolvimento Infantil.** Vozes. 1995

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. **Desenvolvimento humano.** Artmed editora.2013.

EDUCAÇÃO FÍSICA E INTERDISCIPLINARIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ALUNOS DO ENSINO MÉDIO

Maria Fernanda Antunes de Souza Freitas; Gabriel Enrico do Nascimento Silva; Natália de Almeida Salles Guedes; Sarah Calixto de Souza; Sofia Marie Hughes Trecenti

Palavras-Chave: Visão; Paralimpíadas; Educação Física.

Introdução

Durante as aulas do ensino médio na escola FourC Bilingual Academy, a interdisciplinaridade ficou evidente com a associação de dois temas importantes vistos neste trimestre: paralimpíadas e visão. Nas aulas de Física, o estudo sobre “óptica” abordou as estruturas do olho, ao mesmo tempo que nas aulas de educação física, o goalball foi estudado. Assim, algumas discussões emergiram.

Objetivo

O presente trabalho tem como objetivo entender o funcionamento da visão e seu impacto na educação física, conectando experimentos no laboratório com a prática de esportes paralímpicos.

Materiais e Métodos

Para atingir nosso objetivo, estudamos “Óptica” nas aulas de Física e participamos de uma atividade com alunos de medicina da USP, na qual, realizamos a dissecação de olho de porco. O estudo interdisciplinar da visão, fazendo conexão com as paralimpíadas, gerou discussões acerca de temas relacionados à inclusão, valorização dos atletas paralímpicos e como o esporte, com ênfase no goalball, é importante no processo de aquisição de repertório motor para pessoas com deficiência visual.

Resultados e Discussões

A visão impacta fortemente o desempenho esportivo, pois as informações visuais são decisivas para se fazer uma jogada. Com a prática do Goalball, discutimos também outras modalidades paralímpicas, ressaltando as adaptações dos atletas paralímpicos e o uso dos outros sentidos para orientação. A prática do goalball, além de trazer benefícios sociais, ajuda em aspectos motores, tais como: desenvolvimento de mobilidade, lateralidade, noção espacial, entre outros (Scherer *et al*, 2011)¹. Entretanto, a falta de exploração na área esportiva limita à poucas opções de esportes acessíveis aos deficientes visuais, dificultando o desenvolvimento dessas e outras habilidades.

Conclusões

Dessa forma, novos estudos no campo da medicina e da educação física devem ser feitos, associando os conhecimentos sobre a visão, e os impactos da ausência dela, com esportes adaptados para pessoas com deficiências visuais. Assim, é possível potencializar a prática desses esportes como maneira de melhor desenvolver aspectos sociais e físicos dessas pessoas.

¹ SCHERER, R. L., RODRIGUES, L. A., & FERNANDES, L. L. CONTRIBUIÇÃO DO GOALBALL PARA A ORIENTAÇÃO E MOBILIDADE SOB A PERCEPÇÃO DOS ATLETAS DE GOALBALL. *Pensar a Prática*, 14(3), 2011.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: CONTEXTUALIZANDO GÊNERO NO ENSINO REMOTO

Julienne de Lucena Souto Marinho; Antônio de Pádua do Santos

Palavras-Chave: Educação Física escolar; Gênero; Ensino Remoto.

Introdução

Refletindo sobre a importância de tornar as aulas de Educação Física espaços mais significativos e acolhedores, voltamos nosso olhar para o diálogo sobre as questões de gênero nas práticas esportivas. Souza Junior (2020), aponta que desde a infância os meninos são estimulados a possuírem mais vivência motora em relação às meninas, onde muitas vezes o menino tem sua iniciação esportiva precoce se comparado às meninas. Esta realidade torna-se mais latente nos anos finais do ensino fundamental e no ensino médio, onde podemos observar aspectos marcantes no que se refere a essas questões de gênero, sexualidades, relacionados a faixa etária. O formato de ensino remoto nos possibilitou a reflexão de temas urgentes vivenciados em nossa sociedade, que muitas vezes são pouco discutidos em aula, como as questões de gênero no esporte, onde culturalmente a sociedade impõe que alguns esportes são para mulher ou homem.

Objetivo

Refletir e discutir as identificações de gênero no conteúdo esporte nas aulas de Educação Física.

Materiais e Métodos

Trata-se de um relato de experiência vivenciado em aula remota realizada através da ferramenta Google Meet, para 31 alunos (13 alunos do sexo feminino e 19 do sexo masculino, com idades entre 10 e 13 anos) do 6º ano e 19 alunos (14 alunos do sexo feminino e 5 do sexo masculino, com idades entre 14 e 17 anos) do 9º ano, as turmas foram escolhidas intencionalmente para podermos perceber as compreensões e incompreensões acerca do tema sugerido. Foi tratado o tema de gênero no esporte, expomos uma campanha publicitária através do YouTube intitulada "Invisible Players - Jogadoras invisíveis", em que exibiu imagens de silhueta de atletas do futebol, do basquete e do surfe, nas quais não era possível distinguir se era homem ou mulher. A medida em que o vídeo era transmitido, os alunos eram questionados se eles sabiam quem eram aquele atleta, se poderia ser um homem ou mulher, situações que os levassem a reflexão do estavam vendo, onde realizamos os registros e observações de suas colocações.

Resultados e Discussões

Em toda vivência o aluno foi levado a refletir e resignificar suas impressões, assim antes do vídeo ser apresentado aos alunos, fizemos a reflexão de que os alunos entendiam sobre gênero? Percebemos muitas incompreensões por parte dos alunos do 6º ano sobre a temática diferente dos alunos do 9º ano que já conseguiam argumentar sobre o tema. Ao serem questionados se existia esporte de mulher e de homem? Os alunos do 9º foram bem pontuais que sim, que existia diferenças. A medida em que o vídeo era transmitido íamos fazendo pausas e questionando os alunos, quem era aquela pessoa, com quem aparecia? Os alunos das duas séries remeteram em sua maioria a atletas e personalidades do sexo masculino, fazendo pouca menção ao sexo feminino. Ao fim da exibição da propagando puderam perceber que se tratava de atletas do sexo feminino, o que causou espanto e os levaram a refletir o quanto eles traziam valores pré-estabelecidos acerca do gênero no esporte.

Conclusões

O ensino remoto tem favorecido a reflexão de temas que são pouco tratados nas aulas de Educação Física, percebemos que existe muita incompreensão sobre gênero pelo os alunos. O aspecto histórico e cultural da mulher no esporte ainda sofre muita interferência de padrões estabelecidos socialmente. Após a vivência, destacamos a urgência e necessidade em tratar do tema gênero nas aulas de Educação Física, que possamos trazer a reflexão sobre as relações pessoais de direitos e igualdade de gênero para além das práticas corporais.

Agradecimentos

O trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001”

-Souza, Júnior, O. M. **Educação Física escolar e a questão de gênero**. São Paulo : Cultura Acadêmica, 2020. 170 p.; PDF, ISBN: 978-65-86546-43-9

-Godói, M. Kawashima, L. B. Gomes, L. A. Caneva, C. As práticas do ensino remoto emergencial de educação física em escolas públicas durante a pandemia de COVID-19: reinvenção e desigualdade. Revista Prática Docente, v. 6, n. 1, 2021. ISSN:2526-2149

EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS E A UNIDOCÊNCIA

Emanuela Maria Montoro Hernandez; Milton Vieira do Prado Junior

Palavras-Chave: Educação Física Escolar; Unidocência; Profissional Especialista.

Introdução

A Educação Física passou por diversas mudanças e, em 1996 por meio da Lei de Diretrizes e Base nº 9.394, foi incluída como componente curricular obrigatório na educação básica. Considerando a Lei 9.696/1998 que dispõe sobre a regulamentação da profissão de Educação Física e cria seus Conselhos que, em seu Art. 1º especifica que “o exercício das atividades de Educação Física (...) é prerrogativa dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física”, entende-se que tal disciplina deve ser ministrada por professor especialista e devidamente registrado. Contudo, ainda em 2021, alguns municípios seguem descumprindo e permitindo que os unidocentes lecionem tal disciplina nos anos iniciais do ensino fundamental. Após anos do início dessa discussão, o ritmo de implementação dos profissionais de Educação Física em todos os níveis da educação básica, segue em disparidade nos níveis Estaduais e Municipais.

Objetivo

Verificar a visão do professor polivalente da Educação Infantil e Ensino Fundamental I sobre as aulas de Educação Física, se consideram-se aptos para tal ou se preferem o especialista.

Materiais e Métodos

Pesquisa qualitativa do tipo exploratória, realizada por meio de entrevista via *Google Formulário* enviado a professores (as) de quatro escolas inseridas na mesma localização geográfica do município de São José do Rio Preto/SP. Enviamos o convite para participar da presente pesquisa a todos os professores e obtivemos o retorno de 22 deles que compuseram nossa amostra. Foi

realizada análise de conteúdo das respostas frente a temática abordada e confrontada com a literatura.

Resultados e Discussões

Dos 22 participantes, 14 atuam na educação infantil e 8 no ensino fundamental I, apenas um tem habilitação em Educação Física. Em relação à dificuldade na abordagem dos conteúdos, 54,5% respondeu que às vezes sente dificuldade, justificando não ter capacitação e formação para tal. Apesar do esforço manifestado por alguns dos participantes para desenvolver atividades relativas ao componente curricular citado, cem por cento (100%) afirma que o professor especialista deveria ministrar as aulas de Educação Física na Educação infantil e Ensino Fundamental I, por considerarem que estes profissionais têm a formação adequada para tal.

Conclusões

Concluimos que o professor especialista de Educação Física deve ministrar este conteúdo no sistema escolar. Evidenciou-se também um descompasso entre a legislação em vigor e a realidade investigada no município. Portanto, com base na legislação é urgente buscar modificar a realidade da rede de ensino municipal investigada.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com apoio da (CAPES) – Código de Financiamento 001.

¹ BRASIL. Lei de Diretrizes e Bases Nº 9.394. Brasília: Ministério da Educação. Brasília, DF, 1996.

² BRASIL. Lei 9.696 de 01 de setembro de 1998. Dispõe sobre a regulamentação da Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal e Conselhos Regionais de Educação Física. Brasília: Ministério da Educação, 1998.

EFEITO DA RAÇA NA ESTIMATIVA DO GASTO ENERGÉTICO DE REPOUSO

Luiz Gustavo Almeida dos Santos, Eliane Aparecida Castro, Camila Midori Takemoto Vasconcelos, Lucas Bertoluci Zuquiere, Dalton Muller Pessoa Filho

Palavras-Chave: *Gasto Energético de Repouso; Metabolismo Basal; Etnia; Sexo.*

Introdução

O gasto energético de repouso (GER) é uma estimativa da demanda mínima de energia para manter as funções do corpo. O GER é determinante para intervenções que visam a redução ou controle ponderal pelo exercício e nutrição, pois contribui com 60 a 80% do gasto calórico diário total². Todavia, as diferenças raciais tendem a afetar os valores de GER pelas diferenças nas características antropométricas e funcionais (REF), mas não há estudos a demonstrar se tais diferenças permanecem em uma população miscigenada, como a brasileira.

Objetivo

Averiguar se a estimativa de GER por diferentes equações difere entre as raças branca e negra entre homens e mulheres.

Materiais e Métodos

Analisou-se 846 homens e 1141 mulheres (brancos= 1827; negros= 160), pelas seguintes equações de estimativa de GER: Harris & Benedict (Eq.1), composta pelos parâmetros idade, peso e estatura; Schofield (Eq.2), cujo parâmetro é o peso corporal na predição; Mifflin & cols. (Eq.3) que também considera idade, peso e estatura; e Mifflin & cols. (Eq.4) cujo único parâmetro de cálculo é a massa isenta de gordura. As variáveis de composição corporal foram obtidas por absorciometria por duplo feixe de raio-X (DXA). Aplicou-se a ANOVA de medidas repetidas de três fatores (sexo, etnia e as diferentes equações) para comparar as médias das estimativas, considerando $p \leq 0,05$.

Resultados e Discussões

Houve interação entre a raça e os valores das equações ($F_{(2,142,4246,8)}: 6,163; p=0,002; \eta^2_p=0,003$)

e a comparação por pares mostrou diferença significativa para GER em ambos os sexos entre brancos e negros pela Eq. 4 (Tabela 1). Este resultado corrobora aos achados demonstrando maiores valores de GER em negros quando comparados aos brancos, embora não de maneira significativa². No presente estudo, a ocorrência de diferença deve-se, provavelmente, às diferenças na composição corporal entre as raças na população amostrada.

Tabela 1 - GER predito pelas diferentes equações nos dois grupos étnico-raciais

| Eq | Homens | | Mulheres | |
|------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|
| | Branco | Negro | Branco | Negro |
| Eq 1 | 1810,9 ± 226,4 | 1844,2 ± 280,8 | 1385,8 ± 156,7 | 1403,8 ± 170,0 |
| Eq 2 | 1845,5 ± 175,7 | 1857,0 ± 222,1 | 1427,8 ± 133,5 | 1453,2 ± 142,5 |
| Eq 3 | 1731,4 ± 179,5 | 1761,2 ± 228,0 | 1277,1 ± 187,6 | 1293,6 ± 205,7 |
| Eq 4 | 1625,1 ± 179,1 | 1686,9 ± 226,8* | 1250,0 v 155,3 | 1289,4 ± 189,7* |

* $p < 0,05$ na comparação entre brancos e negros para ambos os sexos.

Conclusões

Há efeito da raça nos valores estimados, mas quando a equação preditiva envolve a massa isenta de gordura. Para se obter resultados mais esclarecedores, sugere-se analisar o efeito das variáveis da composição corporal sobre a estimativa de GER em uma população com uma amostragem mais equilibrada.

¹ HALL, K. D.; HEYMSFIELD, S. B.; KEMNITZ, J. W.; KLEIN, S.; SCHOELLER, D. A.; SPEAKMAN, J. R. Energy balance and its components: implications for body weight regulation. *The American Journal of Clinical Nutrition*, v. 95, n. 4, p. 989–994, 1 abr. 2012.

² RENEAU, J.; OBI, B.; MOOSREINER, A.; KIDAMBI, S. Do we need race-specific resting metabolic rate prediction equations? *Nutrition & Diabetes*, v. 9, n. 1, p. 21, dez. 2019.

EFEITO DO REIKI SOBRE A FREQUÊNCIA CARDÍACA

Yasmin Freitas Lima, Glauco César da Conceição Canella, Robison José Quitério

Palavras-Chave: Reiki; Frequência Cardíaca; Toque Terapêutico; Terapia Complementar.

Introdução

Para uma melhor qualidade de vida as terapias alternativas estão se tornando cada vez mais difundidas e procuradas¹. Entre essas terapias, encontra-se o Reiki, uma técnica onde a imposição das mãos que se propõe a equilibrar o campo de energia².

Alguns estudos demonstram que a terapia por Reiki estimula a atividade do sistema nervoso autônomo, no qual, é notável uma diminuição da frequência cardíaca (FC)³.

Objetivo

Investigar o efeito do Reiki sobre a frequência cardíaca de repouso de adolescentes diabéticos.

Materiais e Métodos

A pesquisa foi aprovada pelo comitê de ética em pesquisa. A amostra foi composta de 15 indivíduos de ambos os sexos e idade entre 12 a 18 anos, com o diagnóstico clínico e laboratorial de diabetes mellitus tipo 1A (autoimune) e tipo 1B (idiopático) e com medicação otimizada e sem doenças associadas. Os experimentos foram realizados entre 13h e 19hs em ambiente com temperatura entre 23±2°C e a umidade relativa do ar entre 50±10%. O registro da FC e os intervalos RR do eletrocardiograma foram realizados durante 10 minutos, em decúbito dorsal, em vigília, antes e após cada uma das quatro sessões de Reiki, com intervalo de sete dias entre elas. Para análise a interação entre as quatro sessões (S1, S2, S3 e S4) e os momentos inicial e final de cada sessão foi construída uma Anova mista de medidas repetidas considerando o momento como fator independente.

Resultados e Discussões

A amostra foi composta por 15 voluntários e houve uma perda amostral de 148 pessoas. Dos voluntários participantes a idade estava entre

183±23,54 meses e a massa corporal entre 73,41±2,68 kg.

Os dados dos intervalos RR e da FC são apresentados na tabela 1.

Tabela 1. Frequência cardíaca e intervalos RR no início e fim de cada sessão.

| Variáveis | Sessão (S) | Inicial Média±DP | Final Média±DP | p-valor |
|-----------|------------|------------------|----------------|---------|
| FC (bpm) | S1 | 85,7±9,8 | 82,5±9,4 | 0,959 |
| | S2 | 89,4±8,4 | 84,3±7,1 | |
| | S3 | 86,9±9,8 | 82,0±7,1 | |
| | S4 | 85,5±11,3 | 82,7±10,6 | |
| iR-R (ms) | S1 | 803,3±158,1 | 769,9±153,0 | 0,202 |
| | S2 | 776,7±85,5 | 857,4±161,4 | |
| | S3 | 771,9±71,5 | 915,6±72,0 | |
| | S4 | 720,7±84,2 | 868,2±138,9 | |

É possível observar que não há diferença significativa entre os valores absolutos de FC de repouso e dos intervalos RR após aplicação do Reiki, tendo em vista que os valores iniciais e finais de cada sessão são similares.

Conclusões

Os resultados sugerem que quatro sessões de Reiki não alteram a FC absoluta de repouso de adolescentes diabéticos.

Agradecimentos

Ao CNPq e todos que tornaram possível o desenvolvimento deste projeto.

¹ EISENBERG, David M.; DAVIS, Roger B.; ETTNER, Susan L.; APPEL, Scott; WILKEY, Sonja; VAN ROMPAY, Maria; KESSLER, Ronald C.. Trends in Alternative Medicine Use in the United States, 1990-1997. *Jama*, v. 280, n. 18, p. 1569, 11 nov. 1998.

² FERNANDES, Patrícia. O que é Reiki? In: FERNANDES, Patrícia. REIKI: O Guia Prático Do Reiki, Aprenda A Desvendar O Poder Ancestral Das Energias Positivas Na Cura Do Corpo E Mente. São Paulo, 2020. p. 1-34

³ MACKAY, Nicola; HANSEN, Stig; MCFARLANE, Oona. Autonomic Nervous System Changes During Reiki Treatment: a preliminary study. *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, Glasgow, v. 10, n. 6, p. 1077-1081, dez. 2004.

FATORES ASSOCIADOS À PREVALÊNCIA DE DOR LOMBAR EM BAILARINAS JOVENS

Vitoria Hamdan Padilha, Eduardo Timm Maciel, Susane Graup, Simone Lara

Palavras-Chave: *Distúrbios Musculoesqueléticos; Prevalência; Bailarinas.*

Introdução

A dança clássica é uma atividade que exige alta performance e alto nível técnico, solicitando ao máximo as estruturas anatômicas. Desse modo, o Ballet caracteriza-se por posturas sustentadas e movimentos repetidos de grande amplitude articular de tronco e quadril, nos quais se trabalha exaustivamente a região lombar, podendo atuar como agente patológico sobre o aparelho locomotor. Assim, é indispensável analisar o contexto biomecânico destas dançarinas para compreender e evitar o adoecimento.

Objetivo

Avaliar a prevalência de dor lombar em bailarinas jovens, bem como seus fatores associados.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo quantitativo descritivo de corte transversal, que incluiu uma amostra por conveniência, composta por bailarinas praticantes de ballet clássico de um estúdio de dança do município de Uruguaiana-RS, no ano de 2021. A fim de avaliar a incidência de distúrbios musculoesqueléticos (DME), aplicou-se o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO), validado para o Brasil. Ainda, as bailarinas foram submetidas a três testes de mobilidade: *Leg Lateral Reach Test* e *Lumbar Locked Rotation Test* para a o tronco, e *Lunge Test* para os tornozelos. Para verificar a correlação entre as variáveis, foi utilizado o Teste de Pearson. O projeto foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer nº 4.587.592.

Resultados e Discussões

Participaram do estudo 14 bailarinas, com idade média de 14,3 anos, estatura média de 157cm e peso corporal médio de 47,7 kg. Ainda, em média, possuíam experiência de 6,7 anos com o Ballet, participando de aulas aproximadamente 3 vezes por semana. Foi possível evidenciar que 42,9% manifestaram DME na região lombar nos últimos 12 meses. Ademais, as bailarinas avaliadas que referiam dor lombar apresentavam significativamente menor mobilidade lombar esquerda ($p=0,05$), menor mobilidade de tornozelo direito ($p=0,05$) e menor mobilidade de tornozelo esquerdo ($p<0,01$).

Conclusões

Com base nos dados, foram evidenciados altos índices de disfunções na coluna lombar nesse público, intimamente relacionadas aos desequilíbrios biomecânicos. À vista disso, o presente estudo chama a atenção para a construção de intervenções preventivas, buscando reduzir os índices de dor musculoesquelética e lesões em bailarinas, bem como melhorar a performance e a qualidade na prática da dança.

¹AQUINO, C. F.; CARDOSO, V. A.; MACHADO, N. C.; FRANKLIN, J. S.; AUGUSTO, V. C. Análise da relação entre dor lombar e desequilíbrio de força muscular em bailarinas. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, v. 23, n. 3, p. 399-408, 2010.

²COSTA, M. S. S.; FERREIRA, A. S.; ORSINI, M.; SILVA, E. B.; FELICIO, L. R. Characteristics and prevalence of musculoskeletal injury in professional and non-professional ballet dancers. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, São Carlos, v. 20, n. 2, p. 166-175, 2016.

JOGO E SAÚDE: REVISÃO SISTEMÁTICA

Pollyanne Alves Nascimento de Freitas; Edson Swendsen Ferreira da Costa; Elizara Carolina Marin;
Pierre Normando Gomes-da-Silva

Palavras-chave: *Jogo; Saúde; Brincar; Revisão Sistemática.*

Introdução

O enfoque do uso dos jogos em Educação Física e Saúde parece estar ainda na utilização do jogo como atividade mediadora e não para com os efeitos dos próprios jogos nos jogadores. Por isso, esta pesquisa realizou uma revisão sistemática de artigos científicos que tratam da relação jogo/brincar e saúde avaliando seus efeitos diretos nos jogadores.

Objetivo

Realizar uma revisão sistemática dos artigos científicos publicados entre 2015-2020, sobre a relação do jogo/brincar e saúde, em língua inglesa, apontando seus usos para o campo da Educação Física.

Materiais e Métodos

Utilizamos as palavras-chave “play and psychic health”, “games and potential space” e “playful and human development” nas plataformas PubMed, Scielo e Lilacs e selecionamos 8 artigos atendiam os critérios de inclusão apontados como objetivo.

Resultados e Discussões

Estudando cada artigo, é possível perceber de fato o lugar essencial que os jogos e as brincadeiras devem ter em saúde e também em educação física, como demonstrado pelas melhorias consideráveis

dos ambientes escolares na pesquisa de Pesce et al. (2016) e, principalmente, das causadas pelas intervenções em aulas de EF na pesquisa de Lee et al. (2020).

Conclusões

Através desta pesquisa, percebemos que as publicações aqui analisadas apresentam o uso do jogo por si mesmo, como intervenções em saúde, e apontam para seu potencial positivo através de pesquisas minuciosas e detalhadas, que contam com grandes financiamentos. Desse modo, este estudo proporciona achados que podem vir a auxiliar os profissionais da saúde nesse caminho formativo de ação educativa e terapêutica.

Agradecimentos

Agradecemos à Universidade Federal da Paraíba (UFPB) pelo financiamento da pesquisa.

¹ LEE, R.L.T. et al. Effects of an Unstructured Free Play and Mindfulness Intervention on Wellbeing in Kindergarten Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. V.17, n.15:5382. 2020.

² PESCE, C. et al. Deliberate Play and Preparation Jointly Benefit Motor and Cognitive Development: Mediated and Moderated Effects. *Front. Psychol.* V.7, P.349. 2016. ISSN 1664-1078.

JOGO E SAÚDE: REVISÃO SISTEMÁTICA EM ARTIGOS EM PORTUGUÊS

Edson Swendsen Ferreira da Rocha; Pollyanne Alves Nascimento de Freitas; Elizara Carolina Marin; Pierre Normando Gomes da Silva

Palavras-Chave: Educação Física; Jogo; Saúde; Revisão Sistemática.

Introdução

Identificamos na construção dessa revisão, uma lacuna epistemológica na educação física: a construção e desenvolvimento de estudos que têm por finalidade investigar o potencial terapêutico dos jogos na saúde humana.

Objetivo

Descrever qual tem sido o uso do jogo e/ou do brincar nos processos de trabalho em saúde resultantes de pesquisas, apontando seus possíveis usos para o campo da Educação Física.

O método foi uma Revisão Sistemática, com levantamento bibliográfico e seleção dos artigos feita de forma independente, nas bases de dados: Lilacs, Medline/PUBMED, Scielo, Science Direct e também Google Acadêmico. A amostra foi constituída por 25 artigos publicados nos últimos cinco anos, os quais foram analisados por meio estatística descritiva.

Resultados e Discussões

O uso dos Videogames Ativos foi o procedimento mais adotado (64%) e mostrou-se promissor: no déficit de equilíbrio, na atenção e independência funcional de idosos; em crianças com Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação e Paralisia Cerebral; assim como pacientes acometidos por AVE. Sua eficiência foi evidenciada ainda como marcadores de níveis de atividade física e desempenho em adultos jovens, além de mostrar-se uma alternativa excitante e segura para cardiopatas e hemiparéticos. Nesse sentido,

estudos apontam para a implantação do uso de jogos de videogames ativos em hospitais (PELOSI *et al.*, 2020; CARVALHO *et al.*, 2018). Destacam-se também trabalhos que analisaram as potencialidades e os benefícios do brincar para a saúde a partir da percepção de pacientes pediátricos que consideraram o brincar como “a melhor parte da hospitalização” (SPOSITO *et al.*, 2018).

Conclusões

Os resultados permitiram identificar que os jogos de videogame ativo são um importante instrumento para promover benefícios físicos, ajudar na reabilitação e estimular a realização de exercícios.

¹ CARVALHO, T.G.P.; SANTOS, A. R. M.; SILVA, M. L.; LEONÍDIO, A. C. R.; SILVA, P. P. C.; CAMINHA, I. O. FREITAS, C.M.S.M. O olhar do paciente sobre o câncer infantojuvenil e sua percepção acerca de seus sentimentos e emoções diante do videogame ativo. **Movimento**, Porto Alegre. 2018 24(2): 413-426. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/view/72695> Acesso em: 30 de Outubro de 2020.

² PELOSI, M.B.; FERREIRA, K.G.; NASCIMENTO, J.S. (2020). Atividades terapêuticas ocupacionais desenvolvidas com crianças e pré-adolescentes com síndrome de Down. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, 28(2), 511-524. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/pbvSpH7w4DJnC9H8FQPX6wB/?lang=pt> Acesso em: 19 de Fevereiro de 2021.

³ SPOSITO, A.M.P.; SCHINZARI, N.R.G.; MITRE, R.M.A.; PFEIFER, L.I.; LIMA, R.A.G.; NASCIMENTO, L.C. O melhor da hospitalização: contribuições do brincar para o enfrentamento da quimioterapia. **Av. Enfermagem**, 2018; 36(3): 328-337. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/item/002934373> Acesso em: 19 de Fevereiro de 2021.

O ENSINO DOS JOGOS OLÍMPICOS DE MODO INTERDISCIPLINAR

Stephanie Zaniratto Zonta; Eliziane Cristina Pereira Valentim Ferreira

Palavras-Chave: *Língua Inglesa; Educação Física; Interdisciplinaridade.*

Introdução

Escolas particulares bilíngues de português e inglês (língua franca), há tempo, apresentam melhores índices de aprendizagem estudantil no país, quando comparados às instituições escolares públicas. Advogamos o ensino da língua inglesa para uso nos recursos tecnológicos e, especialmente, na formação interdisciplinar escolar pública desde a infância. Para que haja a integração de conteúdos de forma diferente é interessante fazer uso da interdisciplinaridade no ensino-aprendizagem. Lück (1994) afirma que: Interdisciplinaridade é o processo que envolve a integração e o engajamento de educadores, num trabalho conjunto de interação das disciplinas do currículo escolar entre si e com a realidade; de modo a superar a fragmentação do ensino objetivando a formação integral do aluno, a fim de que possam exercer criticamente a cidadania, mediante uma visão global de mundo e serem capazes de enfrentar os problemas complexos, amplos e globais da realidade atual.

Objetivo

Essa pesquisa objetiva - se responder a seguinte questão problema: como se configura o ensino dos Jogos Olímpicos nas disciplinas de inglês e educação física, especificamente, no que diz respeito aos conceitos de ensino interdisciplinar e bilíngue?

Materiais e Métodos

Para a presente pesquisa-ação, em desenvolvimento numa Escola Pública, do interior paulista, com o grupo de professores de Língua Inglesa, Educação Física e seus alunos realiza-se revisão de literatura produzida em dissertações de

mestrados profissionais nos últimos anos, os documentos da BNCC, o currículo estadual e o projeto político pedagógico da escola.

Resultados e Discussões

Por intermédio da técnica de questionário foram coletados, via Formulário Google (em tempos de distanciamentos sociais - COVID-19), as manifestações das preferências esportivas e o conhecimento que crianças têm das modalidades olímpicas. Parte delas responderam em português e um número relevante deseja aprender o vocabulário das modalidades em inglês.

Conclusões

Conclui-se, parcialmente, a relevância da atuação professoral na perspectiva interdisciplinar de ensino em inglês e educação física escolar pública.

¹ BARDIN, Laurence. Análise do conteúdo. 4a ed. Portugal: Edições 70, 2009.

² BRASIL. Base Nacional Comum Curricular (BNCC). Educação é a base. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf>. Acesso em: 10 maio. 2020.

³ FAZENDA, I. C. A. Integração e Interdisciplinaridade no Ensino Brasileiro: efetividade ou ideologia? 4. ed., São Paulo: Edições Loyola, 1996.

⁴ LÜCK, H. Pedagogia interdisciplinar. Petrópolis: Vozes, 1994.

⁵ SILVA, E. da; SABADIN, M. N. Inglês interdisciplinar: é possível? Os desafios da escola pública paranaense na perspectiva do professor PDE. v.1, 2014 a. p.1-16. Disponível em: Google: www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/cadernos/pde/producoes_pde. Acesso em: 21.10.2019.

O FUTEBOL PARA AMPUTADOS E O PROCESSO DE INCLUSÃO DE PESSOAS DEFICIENTES

Eduardo Mendonça Soares; Anelise dos Santos Mendonça-Soares; Leonardo de Oliveira e Silva

Palavras-Chave: Futebol; Inclusão; Paradesporto.

Introdução

O futebol é a modalidade esportiva mais popular do mundo. Por ser um esporte que requer agilidade e velocidade, tem pouca participação de atletas deficientes, sendo o futebol para amputados uma opção para atletas deficientes físicos.

Objetivo

Relatar aspectos históricos do futebol para amputados e compreender o processo de inclusão social dos atletas praticantes.

Materiais e Métodos

A pesquisa foi de natureza qualitativa, utilizando a consulta em sites governamentais, além de artigos científicos publicados em periódicos disponíveis em plataformas digitais. Como parte da pesquisa realizada foi feita a coleta de algumas imagens referentes à modalidade de futebol para amputados.

Resultados e Discussões

O futebol para amputados surgiu na década de 1980 e se espalhou pelo mundo, chegando também no Brasil que se tornou uma referência para a modalidade com 4 títulos mundiais. A prática da modalidade favorece a autoestima dos jogadores, melhorando sua qualidade de vida.



Figura. 1: Futebol para amputados. A: Fotografia antiga de um jogo de futebol para amputados, remetendo à sua história; B, C e D: Partidas de jogos de futebol para amputados; E: Seleção Brasileira de Futebol para Amputados em 2017.

Conclusões

Por favorecer o processo altamente inclusivo o futebol para amputados deve ser estimulado em aulas de Educação Física nas escolas regulares, assim como ser contemplado nos cursos de formação de profissionais de Educação Física.

MATOS, T. Z. S.; ZUZZI, R. P.; STRAPASSOM, A. M. Futebol de amputados: contextualização da modalidade no Brasil. Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada, Marília, v. 22, n. 2, p. 301-316. 2020.
MAUERBERG-DE-CASTRO, E. Atividade física adaptada. 2. ed. Ribeirão Preto: Novo Conceito Editora, 2011.

O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS INICIAIS: A REALIDADE DO MUNICÍPIO DE LENÇÓIS PAULISTA-SP

Rita de Cássia Malagi Milton Vieira do Prado Junior

Palavras-Chave: *Anos Iniciais; Especialista; Legislação; Realidade.*

Introdução

A inclusão do professor especialista nos anos iniciais do Ensino Fundamental vem sendo debatida desde final do século passado. Apesar de estudos que comprovam a importância do professor especialista nessa fase do desenvolvimento da criança (PRADO JR., 2001), ainda hoje, sua efetivação depende muito dos interesses políticos em cada Município. Esta realidade pode ser explicada por Bronfenbrenner (1996) onde mudanças em nível de legislação Macrossistema nem sempre é efetivada no Microssistema imediato no sistema escolar. Desta forma, nossa intenção é verificar a realidade dos professores de Educação Física na Rede Municipal de Ensino da cidade de Lençóis Paulista.

Objetivo

Verificar a visão do professor de Educação Física sobre quando e como ocorreu a efetivação nos anos iniciais do ensino fundamental do professor especialista em seu município.

Materiais e Métodos

Foi realizada uma pesquisa qualitativa, exploratória através da aplicação de um questionário pelo Google Forms. Foram questões abertas, sobre a introdução do especialista de educação física no município de Lençóis Paulista. Foram enviados para dez professores da rede e seis responderam. A partir das respostas realizamos análise do conteúdo sobre a temática.

Resultados e Discussões

Verificamos que no município o especialista foi introduzido em 2019. Todos os entrevistados argumentaram que é de suma importância para o desenvolvimento das crianças as aulas serem ministradas por especialistas. Um dos professores relata que participou da luta pela introdução no ensino municipal. A maioria afirmou que tiveram na sua formação conteúdos sobre os anos iniciais e se sentem preparados. Desta forma, conseguem desenvolver a cultura corporal de movimento esperado neste contexto. Os professores relataram que apenas uma aula está sendo atribuída aos especialistas o que não concordam, devido: ser pouco tempo para trabalhar a disciplina com a profundidade proposta; estar prevista duas aulas na grade curricular; ser direito do professor e do aluno.

Conclusões

Concluimos que o especialista foi introduzido há pouco tempo no Município. O especialista se sente preparado e motivado a atuar neste nível de ensino. Discordam da política municipal que vem atribuindo apenas uma aula para o especialista. Acreditam que esse fato é decorrente de interesses políticos.

Agradecimentos

Agradeço aos professores que se dispuseram a participar da pesquisa e ao PROEF.

BRONFENBRENNER, U. A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.

PRADO JUNIOR, M.V. A prática da educação motora na primeira série escolar à luz da teoria ecológica de desenvolvimento. Orientador: Ademir de Marco. 114 f. Tese (Doutorado) - UNICAMP, Campinas. 2001.

RECONFIGURAÇÕES PEDAGÓGICAS PARA O ENSINO DO HANDEBOL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Nicole Chiba Galvão. Emanuely Andreoli Monteiro. Lílian Aparecida Ferreira

Palavras-Chave: *Praxiologia Motriz; Iniciação Handebol; TGfU; Formação.*

Introdução

Neste relato, partimos do pressuposto de que os conhecimentos da Praxiologia Motriz¹ e do *Teaching Games for Understanding* (TGfU)², podem subsidiar o professor de Educação Física com uma melhor organização do processo pedagógico.

Objetivo

Relatar uma experiência de formação compartilhada (inicial e continuada), ocorrida em um projeto de extensão universitária, orientada pelos conhecimentos praxiológicos e do TGfU no ensino do handebol.

Materiais e Métodos

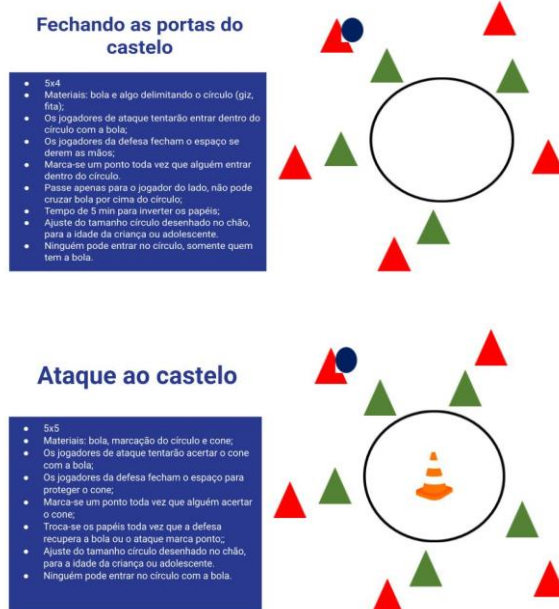
As ações envolveram: 1) A análise praxiológica da lógica do handebol, utilizando o sistema de classificação (CAI) e os Universais Ludomotores; 2) Construção de um mapa correlacionando os conceitos da Praxiologia com a metodologia do TGfU sobre as ações táticas gerais; 3) Elaboração de jogos com o objetivo de ensinar essas ações táticas; 4) Discussão, em grupo, dos jogos criados, suas consequências de aplicação prática e uma autorreflexão sobre a forma de pensar a sistematização do processo pedagógico de ensino.

Resultados e Discussões

| Ataque | Defesa |
|---------------------|-------------------|
| Manutenção da posse | Recuperação posse |
| Criando espaço | Defendendo espaço |
| Atacando a meta | Defendendo meta |

| Papéis | Papéis |
|-------------------------|-------------------------------------|
| Atacante com posse bola | Defensor do atacante com posse bola |
| Atacante sem posse bola | Defensor do atacante sem posse bola |
| Goleiro do ataque | Goleiro da defesa |

Figura. 1: Mapa de ações táticas handebol



Conclusões

O processo formativo tem gerado uma reflexão muito positiva entre os participantes, sendo revelado pelo entendimento da lógica de funcionamento do handebol e o acionamento de novas estratégias de ensino. Apesar disso, percebemos que esse novo olhar, balizado por estas teorias, exige um debruçar sobre a complexidade estrutural dos esportes e uma quebra de paradigma acerca dos modos de ensinar.

¹ PARLEBAS, Pierre. *Juegos, deportes y sociedades*: léxico de praxiologia motriz. Editorial Paidotribo, Barcelona, Espanha, 2008.

² THORPE, Rod; BUNKER, David; ALMOND. *Rethinking games teaching*. Department of Physical Education and Sports Science. University of Technology: Loughborough/England, 1986.

RELAÇÕES POSSÍVEIS ENTRE PSICOMOTRICIDADE E EDUCAÇÃO FÍSICA

Maria de Fátima Vasconcelos; Athila de Figueiredo Correa; Fernanda Manuela dos Santos Belém; Nathalia da Silva Moraes; Priscila Maria Oliviera Cortez; Thays Alves da Costa

Palavras-Chave: *Psicomotricidade; Educação Física Escolar.*

Introdução

A importância desse estudo está estruturada fundamentalmente no fato de que a Psicomotricidade é uma ciência que agrega um valor significativo na ampliação da qualidade das relações no ambiente educacional. O referencial utilizado será baseado na proposição de desenvolvimento infantil na Educação Física e Psicomotricidade apresentada por José Augusto e Ângela Palma¹, Marcos Neira² e Henri Wallon³ respectivamente. Levantamos a hipótese portanto de que, de posse da compreensão adequada da Psicomotricidade enquanto ciência, os futuros educadores terão maior diversidade de mecanismos educativos para a ampliação da qualidade no atendimento às demandas existentes em sua prática.

Objetivo

A proposta deste estudo é identificar a compreensão que os graduandos em Educação Física possuem a respeito da Psicomotricidade enquanto ciência e prática relacionando o conhecimento que estes absorvem a partir das disciplinas curriculares oferecidas em seu curso de graduação e uma provável prontidão para a utilização da Psicomotricidade em suas futuras práticas educativas.

Materiais e Métodos

Para a realização desta pesquisa foi utilizada uma abordagem qualitativa em decorrência das características do objetivo deste estudo e como procedimento metodológico foi elaborada uma revisão bibliográfica sistemática.

Conclusões

Podemos sugerir como importante a organização de uma formação de professores de Educação Física baseada em melhor estruturação dos conteúdos absorvidos por meio de experiências teóricas e práticas que se estruture nos princípios de desenvolvimento da criança, assim como de promoção de estímulos que respeite as características do desenvolvimento do aluno considerando as funções cognitivas, motoras e socioafetivas presentes de forma integrada em todas as realizações da criança. As proposições devem permitir ainda que o indivíduo desenvolva sua capacidade investigativa em busca de suas aquisições e que as propostas educacionais se distanciem cada vez mais de proposições impositivas.

¹ PALMA, Ângela Pereira Teixeira Victoria; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bassoli; PALMA, José Augusto Victoria. **Educação Física e organização curricular**. 2. ed. Londrina: Eduel, 2010.

² NEIRA, M. G.; NUNES, M. L. F. **Educação Física, currículo e cultura**. São Paulo: Phorte, 2009.

³ WALLON, Henri. **A evolução psicológica da criança**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

TREINAMENTO AERÓBICO DE MODERADO/BAIXA INTENSIDADE MELHORA SÍNDROME METABÓLICA EM MODELO EXPERIMENTAL

Felipe Sarzi, Cristina Schmitt Gregolin, Bruno Henrique de Paula, Gabriela Souza Barbosa, Hugo Tadashi Kano, Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron, Artur Junio Togneri Ferron, Camila Renata Corrêa

Palavras-Chave: Síndrome Metabólica; Treinamento Aeróbico; Obesidade.

Introdução

A literatura estabelece uma relação direta entre dietas ricas em açúcares e gordura, sedentarismo e Síndrome Metabólica (SM)¹. O treinamento aeróbio (TA) regular tem sido indicado como estratégia não farmacológica na prevenção e tratamento da SM¹. As adaptações fisiológicas promovidas pelo TA podem resultar em melhora na sensibilidade insulínica, controle glicêmico, pressão arterial e metabolismo lipídico². Neste sentido, há diversos métodos e intensidades que podem ser aplicados no TA visando suas adaptações fisiológicas.

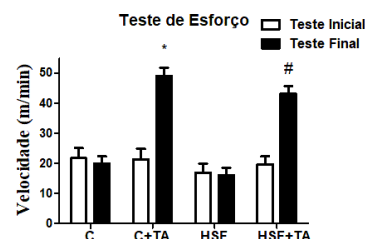
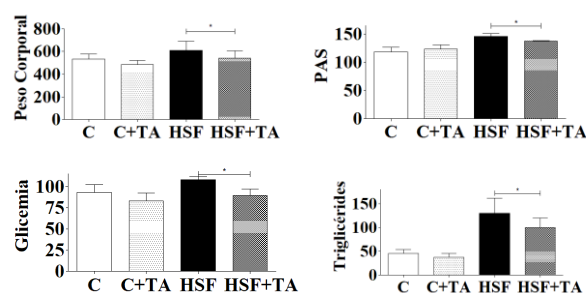
Objetivo

O objetivo do trabalho foi verificar se o TA de moderado/baixa intensidade é capaz de modular os fatores da SM em modelo experimental induzido por dieta rica em açúcar e gordura.

Materiais e Métodos

Foram utilizados ratos Wistar machos \cong 21 dias (180g), dividiu-se aleatoriamente em 2 grupos: dieta controle (C, n=20, ração controle + água), dieta high sugar-fat (HSF, n=20, rica em carboidratos simples e gordura + água acrescida de 25% de sacarose). Após 20 semanas de tratamento foram avaliados: Peso corporal, Glicemia, Pressão Arterial Sistólica e Triglicérides. Sendo detectada SM, os animais foram redistribuídos em 4 grupos (n=10): C, C+TA, HSF e HSF+TA. O protocolo de TA foi realizado em esteira (1h/dia, 5 dias/semana) por 10 semanas, consistindo em períodos sucessivos de 8 min a 80% e 2 min a 20% da capacidade máxima determinada previamente por teste de esforço. Ao final, os animais foram reavaliados. Os dados foram expressos como média \pm desvio padrão comparados por ANOVA One-way complementados com teste Tukey ($p < 0,05$).

Resultados e Discussões



Conclusões

10 semanas de TA foram eficientes em melhorar os fatores da SM em modelo experimental induzido por dieta rica em açúcar e gordura.

Agradecimentos

FAPESP - 2020/06100-0

¹ CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 10, n. 4, p. 319-330, 2004.

² QUADROS, F. F.; RIBEIRO, J. L. Exercício Físico: Prevenção Da Síndrome Metabólica. Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 3, n. 3, p. 102-115, 2008.

TREINAMENTO RESISTIDO E COMPLEXIDADE DA VARIABILIDADE DA FREQUENCIA CARDIACA EM DIABETICOS TIPO 2

Angélica Cristiane da Cruz; Eduardo Federighi Baisi Chagas; Pedro Henrique Rodrigues; Pauline Romualdo Cogo; Robison José Quitério

Palavras-Chave: *Treinamento Resistido; Variabilidade da Frequência Cardíaca; Diabetes Mellitus Tipo 2.*

Introdução

O exercício físico, dentre eles o treinamento resistido (TR), quando praticado regularmente têm um impacto favorável no sistema nervoso autônomo (SNA) cardíaco. A análise simbólica (AS) nos permite investigar componentes específicos desse sistema simpato-vagal de maneira não complementar, fornecendo informações relevantes para melhor entendimento da atuação do SNA e os possíveis efeitos do exercício sobre o coração^{1,2}.

Objetivo

Analisar os efeitos de 12 semanas de TR sobre a modulação autônoma da frequência cardíaca (FC) em pacientes com diabetes *mellitus* tipo 2 (DM2).

Materiais e Métodos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, sob o parecer nº 083602/2016. Foram estudados 8 indivíduos com DM2 (idade 62,37±9,65 anos; IMC 27,3 ±13,54, sendo homens e mulheres). Após avaliação inicial foram coletados os intervalos R-R da FC na condição de repouso supino por 20 minutos. A variabilidade da frequência cardíaca (VFC) foi analisada pelo método não linear utilizando-se AS pelos componentes 0V, 1V, 2UV, 2LV. O TR foi composto por 12 semanas, 60% 1RM, 5 exercícios para grandes grupos musculares. Após o término do TR os pacientes foram reavaliados nas mesmas condições que no pré TR. Foi realizado teste de normalidade de *Shapiro-Wilk* e os testes *t-Student* para amostras pareadas e de *Wilcoxon* quando não houve normalidade. Significância para $p < 0,05$.

Resultados e Discussões

No presente estudo foi verificado que o TR proposto não foi capaz de realizar modificações, a longo prazo, nos componentes da AS. Fato esse que pode estar associado a alguns fatores como a intensidade do TR (leve-moderada) e o tempo de aplicação.

Todavia, a AS é capaz de analisar componentes específicos dos sistemas simpato-vagal de maneira não complementar o que nos fornece informações relevantes na compreensão da atuação do SNA, principalmente frente ao exercício físico. Dessa forma mais pesquisas sobre os efeitos do TR na VFC são necessárias, principalmente utilizando a AS, a fim de avaliar a eficácia desse método para posterior prescrição de exercício físico^{3,4}.

Tabela 1: valores absolutos antes, após e variação pós TR dos índices da VFC.

| Variáveis | Pré | Pós | Δ | p |
|-----------|-------|-------|------------|------|
| OV% | 19,48 | 19,47 | 0,00±9,25 | 1,00 |
| 1V% | 47,29 | 47,58 | -0,29±4,24 | 0,67 |
| 2LV% | 12,15 | 14,56 | -2,41±8,35 | 0,44 |
| 2UV% | 21,06 | 23,76 | 2,70 ± 8,8 | 0,41 |

Conclusões

Concluimos que 12 semanas de TR moderado não causa adaptações significativas na complexidade da FC de diabéticos do tipo 2.

Agradecimentos

Agradecemos a todos os voluntários que participaram do estudo.

1 BELLAVERE F, CACCIATORI V, BACCHI E, GEMMA ML, RAIMONDO D, NEGRI C, THOMASETH K, MUGGEO M, BONORA E, MOGHETTI P. Effects of aerobic or resistance exercise training on cardiovascular autonomic function of subjects with type 2 diabetes: A pilot study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 28(3):226-233, Mar 2018.

2 PORTA, A. et al. Entropy, entropy rate, and pattern classification as tools to typify complexity in short heart period variability series. *Biomedical engineering, IEEE transactionson.* v. 48, n. 11, p. 1282-1291, 2001.

3 KINGSLEY, J.D.; FIGUEROA, A. Acute and training effects of resistance exercise on heart rate variability. *Clin Physiol Funct Imaging.* 36, 179-187, 2016.

4 MOURA-TONELLO, S.C.G., et al. Influence of type 2 diabetes on symbolic analysis and complexity of heart rate variability in men. *Diabetology & Metabolic Syndrome.* 6:13, 1-11, 2014.

VARIAÇÃO DO COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E CUSTOS COM SAÚDE DE PACIENTES COM DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Dayane Cristina Queiroz Correia, Charles Rodrigues Junior, Juziane Teixeira Guiça, Glória de Lima Rodrigues, Maria Carolina Castanho Saes Norberto, Monique Yndawe Castanho Araújo, Alessandra Madia Mantovani Fabri, Jamile Sanches Codogno

Palavras-Chave: *Comportamento Sedentário; Custos com Saúde; Doenças Cardiovasculares.*

Introdução

Explanado na literatura, o comportamento sedentário é reconhecido como problema mundial, sendo um dos principais fatores de risco para saúde pública, como o acometimento de doenças cardiovasculares, podendo desencadear altas despesas com serviços de saúde.

Objetivo

Verificar os custos com serviços de saúde, segundo variação do comportamento sedentário ao longo de 12 meses em pacientes com doenças cardiovasculares.

Materiais e Métodos

Foram avaliados 172 pacientes, atendidos pelo Hospital Regional de Presidente Prudente, com idade entre 35 a 65 anos, de ambos os sexos, diagnosticados com doenças cardiovasculares, sendo avaliados em dois momentos, com intervalo de 12 meses. Para verificar o comportamento sedentário foi utilizado questionário desenvolvido por Mielke et al. (2012)¹, sendo considerado como sedentários aqueles que relataram ≥ 8 horas diárias em atividades sedentárias. Os custos com serviços de saúde foram verificados por meio de informações registradas nos prontuários médicos. Para análise estatística, foi utilizado o teste de Mann-Whitney realizado no software Stata versão 16, e o nível de significância foi pré-fixada em valores inferiores 5%.

Resultados e Discussões

Não houve diferença estatística entre as variáveis envolvidas ($p > 0,05$). Entretanto, o grupo que aumentou suas horas de atividades sedentárias apresentou maior gasto com os serviços de saúde, tendo uma diferença de

121,13 reais em relação aos gastos totais de 24 meses do grupo que diminuiu o tempo sedentário. Estudo de Rosenberg e colaboradores² apontou que custos com saúde foram US\$ 126 maiores para cada hora adicional em atividades sedentárias.

Tabela 1. Comportamento sedentário e custos com saúde ao longo de 12 meses.

| Serviços de Saúde (R\$) | Comportamento Sedentário | | p-valor |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------|
| | AUMENTOU N= 107 Mediana (IR) | DIMINUIU N= 65 Mediana (IR) | |
| Atendimentos | 127,25 (137,60) | 99,69 (179,10) | 0,196 |
| Exames | 38,42 (74) | 33,60 (75) | 0,694 |
| Medicamentos | 102,60 (246,02) | 126,00 (277,07) | 0,503 |
| Total | 334,20 (371,19) | 273,48 (542,48) | 0,580 |
| Total/24meses | 630,64 (711,83) | 509,51 (1115,14) | 0,560 |

Notas: IR= intervalo interquartil; R\$ = valor monetário.

Conclusões

A variação do comportamento sedentário ao longo de 12 meses não resultou em alteração significativa nos custos com serviços de saúde.

Agradecimentos

Apoio: Processo nº 2020/07700-1, Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (FAPESP). O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior -Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

¹ MIELKE, Gregory Iven. **Comportamento sedentário em adultos**. 2012. Tese (Doutorado em Epidemiologia) - Universidade Federal de Pelotas, Rio Grande do Sul, 2012.

² ROSENBERG, D.; et al. Relações entre o tempo sentado e indicadores de saúde, custos e utilização em adultos mais velhos. **Relatórios de medicina preventiva**, v. 2, p. 247-9, 2015.