

**Anais da V Mostra de Trabalhos  
Acadêmicos dos Cursos de Educação  
Física Bacharelado e Licenciatura  
CCBS e CCHS**



ISBN 978-85-8167-160-4

EDITORA  
**UNIVATES**

Carlos Leandro Tiggemann  
Derli Juliano Neuenfeldt  
Leonardo De Ross Rosa  
(Orgs.)

# **Anais da V Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos Cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura - CCBS e CCHS**

1ª edição

 EDITORA  
**UNIVATES**

Lajeado, 2016



**Centro Universitário UNIVATES**

**Reitor:** Prof. Me. Ney José Lazzari

**Vice-Reitor e Presidente da Fuvates:** Prof. Dr. Carlos Cândido da Silva Cyrne

**Pró-Reitora de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação:** Profa. Dra. Maria Madalena Dullius

**Pró-Reitora de Ensino:** Profa. Ma. Luciana Carvalho Fernandes

**Pró-Reitora de Desenvolvimento Institucional:** Profa. Dra. Júlia Elisabete Barden

**Pró-Reitor Administrativo:** Prof. Me. Oto Roberto Moerschbaecher



**Editora Univates**

**Coordenação e Revisão Final:** Ivete Maria Hammes

**Editoração:** Glauber Röhrig e Marlon Alceu Cristófoli

**Conselho Editorial da Editora Univates**

**Titulares**

Adriane Pozzobon

Marli Terezinha Quartieri

João Miguel Back

Fernanda Cristina Wiebusch Sindelar

**Suplentes**

Fernanda Rocha da Trindade

Ieda Maria Giongo

Beatris Francisca Chemin

Ari Künzel

Avelino Tallini, 171 – Bairro Universitário – Lajeado – RS, Brasil

Fone: (51) 3714-7024 / Fone/Fax: (51) 3714-7000

editora@univates.br / <http://www.univates.br/editora>

---

M915      Mostra de trabalhos acadêmicos dos cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura - CCBS e CCHS (5. : 2015 : Lajeado,RS)

Anais da V mostra de trabalhos acadêmicos dos cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura - CCBS e CCHS, 10 e 11 de novembro de 2015, Lajeado, RS / Carlos Leandro Tiggemann, Derli Juliano Neuenfeldt, Leonardo De Ross Rosa (Orgs.) – Lajeado : Ed. da Univates, 2016.

59 p.

ISBN 978-85-8167-160-4

1. Educação Física 2. Mostra de Trabalhos 3. Anais I. Título

CDU: 796

---

Catálogo na publicação – Biblioteca da Univates

**As opiniões e os conceitos emitidos, bem como a exatidão, adequação e procedência das citações e referências, são de exclusiva responsabilidade dos autores.**

## APRESENTAÇÃO

Os Cursos de Educação Física - Bacharelado e Licenciatura - do Centro Universitário UNIVATES iniciaram sua trajetória em 2000 possuem tradição no incentivo à produção do conhecimento e compreendem a pesquisa como princípio educativo.

A partir disso organizou-se a I e II Mostra de Iniciação Científica dos Cursos de Educação Física, em 2013. O evento ganhou força em 2014, sendo que a terceira e quarta edição passou a denominar-se “Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos Cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura – CCBS E CCHS”.

Em 2015, após experimentar quatro edições e com o amadurecimento do evento, a V Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos Cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura – CCBS E CCHS foi realizada no segundo semestre e passou a ser anual.

Além disso, para essa edição, considerando a melhoria da qualidade dos trabalhos apresentados pelos acadêmicos e, como incentivo ao esforço, dedicação e desejo de dar os primeiros passos na iniciação científica, criou-se uma nova categoria de submissão: resumos expandidos.

Dessa forma, além dos resumos simples, houve a possibilidade de inscrição de trabalhos no formato de resumos expandidos, que foram avaliados por banca examinadora, tanto no formato escrito quanto apresentação oral. O melhor trabalho de cada categoria foi agraciado com menção honrosa. As categorias foram elaboradas a partir das linhas de pesquisa dos cursos de Educação Física, sendo: Representações Sociais do Movimento Humano e Práticas Docentes; Saúde e Inclusão e, Treinamento, Gestão e Qualidade de Vida.

Os trabalhos que receberam menção honrosa foram: A Ginástica Laboral como Ferramenta para Estimular a Qualidade de Vida no Trabalho de autoria de Juliana Machado e Gustavo Herrera, orientado pelos professores Me. Leonardo de Ross Rosa, Me. Eduardo Sehnem e Dra. Lydia C. E. Koetz; Prescrição do Exercício Físico para Sujeitos Portadores de Diabetes Melito Tipo 2, de autoria de Indianara Cristina Gonçalves e Andressa Prunzel, orientado pelo prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann, e Intervenção na Preparação Física com os Atletas da Equipe de Rendimento da Ginástica de Trampolim da Univates, de autoria de Daniela Borelli, orientado pelo prof. Me. Leonardo de Ross Rosa.

Assim, é com grande satisfação que apresentamos a produção científica dos alunos do curso, edição 2015, intermediada pela orientação de nossos professores. São 21 resumos simples e nove resumos expandidos ora publicados nesses Anais. Agradecemos a todos que contribuíram para a consolidação de mais uma edição do evento.

*Carlos Leandro Tiggemann  
Derli Juliano Neuenfeldt  
Leonardo de Ross Rosa*

10 de março de 2016

**V mostra de trabalhos acadêmicos dos cursos de Educação Física  
Bacharelado e Licenciatura - CCBS e CCHS**

*10 e 11 de novembro de 2015*

**Comissão Organizadora do Evento**

Carlos Leandro Tiggeman  
Derli Juliano Neuenfeldt  
Leonardo De Ross Rosa

**Pareceristas da Comissão Científica**

Alessandra Brod  
Carlos Leandro Tiggemann  
Clairton Wachholz  
Derli Juliano Neuenfeldt  
Lauro Inácio Ely  
Leonardo De Ross Rosa  
Rodrigo Lara Rother  
Silvane Fensterseifer Isse  
Tais Prinz Cordeiro  
Leandro Oliveira Rocha



# SUMÁRIO

## RESUMOS

<b>EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CRESCIMENTO ESTADUAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES.....</b>	<b>9</b>
Fabian Arruda Barbosa, Bruno De Maman, Carlos Leandro Tiggemann	
<b>ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E HIDROGINÁSTICA .....</b>	<b>10</b>
Lucelia Goergen, Bárbara Ohlweiler, Arthur Filippin, Elias Rafael Hauschild, Jaques Battisti Bochi, Carlos Leandro Tiggemann	
<b>COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE TRABALHADORES DE ZONA RURAL E ZONA URBANA.....</b>	<b>11</b>
Rocheli Schuster, Lara Regina Gräbin, Carla Lucia Muller, Suelen Cardoso Fin, Carlos Leandro Tiggemann	
<b>SIGNIFICADO(S) DA PRÁTICA DE DANÇAS GAUCHESCAS PARA O GRUPO DE INVERNADA ARTÍSTICA CHAMA NO PÉ DA CIDADE DE CRUZEIRO DO SUL/RS/BRASIL .....</b>	<b>12</b>
Rocheli Schuster, Carla Lucia Muller, Catia Raquel Rataizki, Tailine de Borba Zvirtes	
<b>FORRÓ COMO EXPERIÊNCIA NA DANÇA.....</b>	<b>13</b>
Alexei Giacobbo, Vagner Dallazen, Gislaine Borba Bauer, Diuliane Theodoro Sehn, Augusto Brugnera, Fernanda Bersch, Isadora Bastiani, Silvane Fensterseifer Isse	
<b>COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE HOMENS E MULHERES HABITANTES DA ZONA RURAL E URBANA.....</b>	<b>14</b>
Monique Bianchetti, Bruna Führ, Jaqueline Luiza Klein, Carlos Leandro Tiggemann	
<b>LIBRAS: PARA TODOS FALAREM NA MESMA LÍNGUA.....</b>	<b>15</b>
Monique Bianchetti, Tânia Micheline Miorando	
<b>DANÇA FOLCLÓRICA GERMÂNICA: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS, DIFICULDADES E IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA PARA UM GRUPO DE COLINAS/RS/BRASIL .....</b>	<b>16</b>
Bruna Solange Rauber, Djene Cristine Volk, Joice Beatriz Pott, Maéli Zenatti Paliosa, Derli Juliano Neuenfeldt	
<b>UMA EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO NA CURES: MÉTODOS DE AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO DE USUÁRIO INFANTIL COM SOBREPESO.....</b>	<b>17</b>
Mateus Giovanoni Trojan, Marcos Minoru Otsuka, Leonardo De Ross Rosa	
<b>PSICOMOTRICIDADE RELACIONAL E FUNCIONAL COMO ABORDAGENS EFETIVAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA COM TURMAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL.....</b>	<b>18</b>
Betina Reiter Hemming, Bruna Führ, Rita de Cassia Quadros da Rosa, Rodrigo Lara Rother	
<b>A INICIAÇÃO EM ATLETISMO E DANÇA COM ALUNOS DO 6º ANO .....</b>	<b>19</b>
Diego Goulart Prietto, Rodrigo Lara Rother	
<b>EXPERIMENTANDO JOGOS E BRINCADEIRAS DA CULTURA TRADICIONAL NA ESCOLA MODERNA.....</b>	<b>20</b>
Diana Ames, Bruna Solange Rauber	
<b>USO DO ESPORTE COMO ALTERNATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS .....</b>	<b>21</b>
Gustavo Alexander Quiroga, Patricia Fumegalli França	
<b>VIVÊNCIA DO ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I, EDUCAÇÃO FÍSICA SAÚDE E INCLUSÃO .....</b>	<b>22</b>
Kelly Cristina Lasta, Marcos Minoru Otsuka, Leonardo de Ross Rosa	

<b>A CONTEXTUALIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DA REDE PRIVADA A PARTIR DA OPINIÃO DOS PROFESSORES.....</b>	<b>23</b>
Monique Bianchetti <sup>1</sup> , Jaqueline Luiza Klein <sup>2</sup> , Sandriele da Silva Soares Hammes <sup>3</sup> , Rodrigo Lara Rother <sup>4</sup>	
<b>A HIDROGINÁSTICA: O BENEFÍCIO DA PRÁTICA PARA UMA GESTANTE DE 26 SEMANAS.....</b>	<b>24</b>
Iara Regina Gräbin, Bárbara Ohlweiler, Taís Prinz Cordeiro	
<b>MOTIVOS QUE LEVAM OS PAIS A MATRICULAREM SEUS FILHOS EM AULAS DE NATAÇÃO.....</b>	<b>25</b>
Bruno De Maman, Gedeão Cenci, Taís Prinz Cordeiro	
<b>ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA IDOSOS.....</b>	<b>26</b>
Alana Bruxel, Betina Reiter Hemming, Taís Prinz Cordeiro	
<b>A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ÁREA DAS LINGUAGENS.....</b>	<b>27</b>
Lucélia Goergen, Silvane Fensterseifer Isse	
<b>VIVÊNCIAS COM A NATUREZA: EXPERIMENTANDO UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL COM ALUNOS DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA DO VALE DO TAQUARI/RS/BRA.....</b>	<b>28</b>
Anderson de Lima, Derli Juliano Neuenfeldt Neuenfeldt	
<b>PASSEIOS NA COLÔNIA DO VALE TAQUARI/RS/BRASIL: SIGNIFICADOS DAS VIVÊNCIAS PARA OS PARTICIPANTES.....</b>	<b>29</b>
Claiton Telles <sup>1</sup> , Derli Juliano Neuenfeldt <sup>2</sup>	
<b>RESUMOS EXPANDIDOS</b>	
<b>PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PORTADORES DE DIABETES MELITO TIPO 2.....</b>	<b>31</b>
Indianara Cristina Gonçalves, Andressa Prunze, Tatiane Signor, Carlos Leandro Tiggemann <sup>4</sup>	
<b>COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS.....</b>	<b>35</b>
Jéssica Luana Dornelles da Costa, Carlos Leandro Tiggemann	
<b>REVISÃO SOBRE OS ASPECTOS NEURAIS E MORFOLÓGICOS DO TREINAMENTO DE FORÇA.....</b>	<b>38</b>
Bruno De Maman, Fabian Arruda Barbosa, Carlos Leandro Tiggemann	
<b>A CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO NA ESCOLA: EXPERIÊNCIA DE UMA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL.....</b>	<b>41</b>
Angra Gomes Rodrigues, Silvane Fensterseifer Isse	
<b>COMPARAÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA E DA FORÇA MÁXIMA CONFORME DIFERENTES NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA JOVENS UNIVERSITÁRIOS.....</b>	<b>44</b>
Bruno De Maman, Fabian Arruda Barbosa, Fabiele Cristina Imperatori, Joice Sanini da Silva, Rômulo Augusto Scherer, Carlos Lenadro Tiggemann	
<b>IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A HIPERTENSÃO ARTERIAL: DA PREVENÇÃO AO TRATAMENTO.....</b>	<b>47</b>
Tatiane Signor, Andressa Prunze, Indianara Cristina Gonçalves, Carlos Lenadro Tiggemann	
<b>INTERVENÇÃO NA PREPARAÇÃO FÍSICA COM OS ATLETAS DA EQUIPE DE RENDIMENTO DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM DA UNIVATES.....</b>	<b>50</b>
Daniela Borelli, Leonardo De Ross Rosa	
<b>EQUILÍBRIO ESTÁTICO E DINÂMICO: UM ESTUDO COM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.....</b>	<b>52</b>
Cristian Bruno Albrecht, Taís Prinz Cordeiro	
<b>A GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA ESTIMULAR A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO.....</b>	<b>56</b>
Juliana de Paula Machado, Eduardo Sehnem, Gustavo Alexander Quiroga Herrera, Leonardo de Ross Rosa, Lydia Christmann Espindola Koetz	

# RESUMOS



# EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NO CRESCIMENTO ESTATURAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Fabian Arruda Barbosa<sup>1</sup>, Bruno De Maman<sup>2</sup>, Carlos Leandro Tiggemann<sup>3</sup>

**Resumo: Introdução:** Nota-se uma busca por informações que ampliem o conhecimento dos benefícios ou malefícios de exercícios físico em crianças e adolescentes no que se refere ao crescimento estatural. Este conhecimento é importante para a compreensão do impacto desta prática no crescimento normal da criança. **Objetivo:** identificar a relação entre exercícios físicos e o crescimento estatural de crianças e adolescentes. **Procedimentos Metodológicos:** para este estudo foi feita uma revisão bibliográfica, buscando artigos sobre o tema estudado. **Resultados:** exercícios físicos leves e moderados parecem estimular o crescimento, por potencializarem a ação sérica dos principais hormônios que promovem o crescimento e que também ajudam a aumentar a densidade mineral óssea. Deve-se incentivar para as práticas dos exercícios físicos, mas sempre de forma controlada. A prática excessiva de exercícios físicos de alta intensidade na pré-puberdade pode levar a lesões na cartilagem do crescimento, afetando assim o crescimento estatural de crianças, ainda assumindo possíveis riscos de fraturas. Exercício físico intenso aliado à restrição dietética pode levar a alterações no crescimento, pois possuímos hormônios ligados à restrição dietética, como GH, insulina, esteroides sexuais, que ajudariam no crescimento durante estágio da puberdade. No entanto, alguns artigos sugerem que existe um processo de seleção natural de determinados atletas em seus esportes, onde o biótipo físico da pessoa apontaria para qual o esporte poderia ter um rendimento melhor. **Conclusão:** exercícios físicos de baixa e média intensidade parecem auxiliar no crescimento estatural de crianças e adolescentes, porém quanto a exercícios de alta intensidade, não existe uma conclusão que mostre efeitos negativos ou positivos no crescimento.

**Palavras-chave:** Intensidade. Hormônios. Puberdade.

---

1 Acadêmica, Univates, Educação Física - Bacharelado, fabian\_barbosa1975@hotmail.com.

2 Acadêmico, Univates, Educação Física - Bacharelado, bruno2846@hotmail.com.

3 Doutor Professor, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura cltiggemann@univates.br.

# ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

Lucelia Goergen<sup>4</sup>, Bárbara Ohlweiler<sup>5</sup>, Arthur Filippin<sup>6</sup>, Elias Rafael Hauschild<sup>7</sup>, Jaques Battisti Bochi<sup>8</sup>, Carlos Leandro Tiggemann<sup>9</sup>

**Resumo:** A inatividade física da população vem preocupando órgãos públicos e também a sociedade em geral. Sabemos que o sedentarismo é um comportamento que traz riscos à saúde, sendo que cada vez mais a atividade física vem se mostrando benéfica na redução dos fatores de risco, propiciando melhora no metabolismo de gorduras e carboidratos, controle do peso corporal, entre outros. **Objetivo:** Este estudo foi realizado com o objetivo de avaliar e comparar o nível de atividade física em mulheres praticantes de musculação e hidroginástica. **Procedimentos metodológicos:** participaram 30 mulheres adultas, subdivididas em dois grupos, 15 praticantes de musculação da cidade de Lajeado-RS, e as outras 15 praticantes de hidroginástica da cidade de Teutônia-RS, todas com idade entre 17 e 70 anos. Para a avaliação do nível de atividade física, foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), sendo os sujeitos classificados em três níveis: baixo, moderado e intenso. Para a classificação das atividades, foram registradas as atividades que teriam tempo igual ou maior que 10 minutos. **Resultado:** As praticantes de musculação apresentaram nível baixo em 20%, moderado em 46% e intenso em 34%. Já as praticantes de hidroginástica apresentaram nível baixo em 6%, moderado em 40% e intenso em 54%. Em um mundo atual onde o sedentarismo possui prevalência entre 60% e 70% da população, é de extrema importância um estudo que mostre o contrário disto, provando que esses índices de sedentarismo podem ser revertidos. **Conclusão:** constatamos que indiferente à atividade física que praticam, ambos os grupos apresenta similares e baixos níveis de sedentarismo.

**Palavras-chave:** Atividade física. Benefícios. Saúde. Sedentarismo.

4 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, luh\_gbp@hotmail.com.

5 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, ohlweilerbarbara@hotmail.com.

6 Acadêmico, Univates, Educação Física - Licenciatura, arthur\_leparkour@hotmail.com.

7 Acadêmico, Univates, Educação Física - Bacharelado, eliasrafaelhauschild@gmail.com.

8 Acadêmico, Univates, Educação Física - Licenciatura, curso, jaquesbochi@yahoo.com.br.

9 Doutor Professor, Univates, Educação Física - Bacharelado e Licenciatura, cltiggemann@univates.br.

# COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE TRABALHADORES DE ZONA RURAL E ZONA URBANA

Rocheli Schuster<sup>10</sup>, Iara Regina Gräbin<sup>11</sup>, Carla Lucia Muller<sup>12</sup>, Suelen Cardoso Fin<sup>13</sup>,  
Carlos Leandro Tiggemann<sup>14</sup>

**Resumo:** A atividade física vem ganhando cada vez mais destaque na mídia como um dos principais fatores responsáveis pela melhoria da saúde e da qualidade de vida. Notadamente existe uma quantidade imensa de informação sobre os seus benefícios á saúde, tanto veiculadas pelos meios de comunicação, quanto por artigos científicos. Pesquisas afirmam que a população, de forma geral, reconhece a importância da atividade física na prevenção e tratamento de várias doenças, mas apesar de haver atualmente muitas campanhas e programas mostrando a importância de se adquirir hábitos saudáveis, o número de pessoas sedentárias na última década vem aumentando. **Objetivo:** Comparar o nível de atividade física entre pessoas que trabalham na zona urbana e na zona rural. **Procedimentos Metodológicos:** A amostra foi composta por 30 pessoas, sendo 15 de zona urbana e 15 de zona rural, com idades entre 16 e 62 anos, dos quais 18 (60%) são do sexo feminino e 12 (40%) do sexo masculino. Utilizou-se como base para levantamento dos dados o Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta (IPAQ), sendo os participantes dos municípios de Teutônia, Venâncio Aires e Westfália. **Resultados:** Constatou-se que entre todos os avaliados, 70% são ativos e 30% inativos. Fragmentando por zonas, verificou-se que 93,3% dos participantes da zona rural são ativos e 6,7% inativos, já na zona urbana o índice de ativos decaiu, apresentando 53,3% sujeitos ativos e 46,7 % de inativos. Um dado muito interessante foi a quantidade de tempo destinada às caminhadas que os participantes de cada zona realizam, sendo que na zona urbana todos os participantes as realizam, enquanto que na zona rural o número de pessoas que a realizam e de pessoas que não a realizam quase se iguala. A questão do trabalho braçal pesado na zona rural pode ter influenciado nos resultados é, enquanto na população de zona urbana as pessoas passam mais tempo sentado e/ou indo ao seu serviço de carro, menor esforço físico. As pessoas devem buscar formas de se tornarem mais ativas no seu dia a dia, como subir escadas, sair para dançar, praticar jardinagem, lavar o carro ou passeios no parque. Esses exercícios regulares aumentam a longevidade, melhoram o nível de energia, a disposição e a saúde de um modo geral, podendo ainda afetar de maneira positiva o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reação e o convívio social. **Conclusão:** concluiu-se que a população de zona rural é mais ativa fisicamente que as pessoas de zona urbana.

**Palavras-chave:** Atividade física. Caminhada. Residência.

10 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, rochinhaschuster@hotmail.com.

11 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, ia\_grabin@hotmail.com.

12 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, carla.muller@universo.univates.br.

13 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, suelenfin\_s2@hotmail.com.

14 Doutor Professor, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, cltiggemann@univates.br.

# SIGNIFICADO(S) DA PRÁTICA DE DANÇAS GAUCHESCAS PARA O GRUPO DE INVERNADA ARTÍSTICA CHAMA NO PÉ DA CIDADE DE CRUZEIRO DO SUL/RS/BRASIL

Rocheli Schuster<sup>15</sup>, Carla Lucia Muller<sup>16</sup>, Catia Raquel Rataizki<sup>17</sup>, Tailine de Borba Zvirtes<sup>18</sup>

**Resumo:** A dança traz enormes benefícios para quem a vivencia. Ela proporciona maior sensibilidade em relação ao mundo exterior, possibilita que as pessoas se expressem, não só pela fala, mas também por movimentos corporais que podem surgir involuntariamente a partir de um ritmo que se sente. Entre as expressões da cultura popular no Rio Grande do Sul chama a atenção o conjunto de manifestações culturais que se remetem à interpretação da figura histórica do gaúcho e ao surgimento de entidades tradicionalistas, os Centros de Tradições Gaúchas, locais onde se cultivam as danças, músicas, poesias, culinária, linguagem e indumentárias gauchescas. Neste trabalho investigamos a cultura do povo gaúcho, mais especificamente a prática da dança gauchesca e a sua relação com os praticantes. A pesquisa apresenta como objetivo identificar e entender os significados da prática da dança gauchesca para o grupo Invernada Artística Chama no Pé. A pesquisa configura-se como qualitativa, pois lida com um fenômeno subjetivo, ou seja, busca-se compreender de que forma os participantes da Invernada Artística Chama no Pé expressam suas percepções sobre a prática da dança gauchesca e outros aspectos referentes às vivências no Centro de Tradições Gauchescas. Para a coleta de informações utilizou-se de uma entrevista semiestruturada realizada com quatro participantes, sendo três mulheres e um homem, com idades entre quinze e quarenta e cinco anos. O grupo surgiu em 2009. Os ensaios são realizados numa cabana em Linha Sítio e ocorrem uma vez por semana, geralmente em domingos. As classificações dentro deste grupo são nas categorias mirim, juvenil e adulta. Esse grupo participa do evento promovido por eles intitulado como entrevero de Invernadas. Esse encontro acontece com grupos de CTGs convidados e o lucro da festa fica para o grupo de invernada artística chama no pé. Por isso a Dança Gauchesca para os participantes tem um significado afetivo, pois o amor pela dança se manifestou por gostarem de dançar em seu tempo livre e de espontânea vontade. O que os motivam é a busca pela perfeição e a vontade de aprender sempre. O que desagrada são desavenças e os mal-entendidos que ocorrem no grupo, pelo fato de alguns não levarem a sério a dança. Conclui-se que os participantes passam para o público a paixão pela dança e pela tradição gaúcha, envolvidos por respeito, amor e comprometimento para preservar o grupo unido. E foi isso que conseguimos perceber no grupo.

**Palavras-chave:** Significados. Cultura. Dança. Dança gauchesca. Invernada.

15 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, rochinhaschuster@hotmail.com.

16 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, carla.muller@universo.univates.br.

17 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, katia\_rataizki@hotmail.com.

18 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, taili.vl@hotmail.com.

# FORRÓ COMO EXPERIÊNCIA NA DANÇA

Alexei Giacobbo<sup>19</sup>, Vagner Dallazen<sup>20</sup>, Gislaine Borba Bauer<sup>21</sup>, Diuliane Theodoro Sehn<sup>22</sup>, Augusto Brugnera<sup>23</sup>,  
Fernanda Bersch<sup>24</sup>, Isadora Bastiani<sup>25</sup>, Silvane Fensterseifer Isse<sup>26</sup>

**Resumo:** O forró é um ritmo e dança típicos da Região Nordeste do Brasil, praticada nas festas juninas e outros eventos. Dessa forma, este trabalho teve por objetivo realizar uma busca sobre a dança forró e suas características, como a história e origem, principais cantores, tipos de forró entre outras. O propósito do estudo é conhecer e executar passos básicos do forró, posteriormente passos mais complexos. O estudo é de natureza bibliográfica. A dança do forró tem influência direta das danças de salão europeias, como evidencia nossa história de colonização e invasões europeias. O forró é um ritmo de dança, ela é acompanhada de música, que tem o mesmo nome da dança. É dançado ao som de vários ritmos brasileiros tipicamente nordestinos, entre os quais se destacam: o xote, o baião, o xaxado, a marcha (estilo tradicionalmente adotado em quadrilhas) e coco. A sua origem vem de variadas versões, mas a mais usada é a do folclorista e pesquisador da cultura popular Luiz Câmara Cascudo, que se espalhou nas décadas de 1940 e 1970, principalmente pelos imigrantes nordestinos. Atualmente, existem vários gêneros de forró: forró eletrônico, forró tradicional, forró universitário e o forró pé de serra. Desse modo buscamos vivenciar e compreender o ritmo a fim de passar para os colegas da forma mais fácil e clara possível. Ensinar algo para alguém exige esforço e entendimento, pois temos que saber que cada um tem seus limites e dificuldades, portanto saber criar e desenvolver passos que deem a todos a possibilidade de poder praticar é fundamental.

**Palavras-chave:** Forró. Dança. Ritmo.

---

19 Acadêmico, Univates, Educação Física - Licenciatura, alexeigiacobbo@yahoo.com.br.

20 Acadêmico, Univates, Educação Física - Bacharelado, vdallazen@universo.univates.br.

21 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, gislaine.bauer@hotmail.com.

22 Acadêmica, Univates, Educação Física - Bacharelado, diuliane.bbb@hotmail.com.

23 Acadêmico, Univates, Educação Física - Bacharelado, augustoguto9@hotmail.com.

24 Acadêmica, Univates, Educação Física - Bacharelado, fezynha\_10@hotmail.com.

25 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, isadora\_bastiani@hotmail.com.

26 Mestre Professora, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, silvane@univates.br.

# COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE HOMENS E MULHERES HABITANTES DA ZONA RURAL E URBANA

Monique Bianchetti<sup>27</sup>, Bruna Führ<sup>28</sup>, Jaqueline Luiza Klein<sup>29</sup>, Carlos Leandro Tiggemann<sup>30</sup>

**Resumo: Introdução:** Sabe-se que a atividade física atua diretamente na qualidade de vida, sendo um ótimo aliado para a promoção da saúde, pois a prática regular de exercícios diminui os riscos de doenças associadas ao sedentarismo. Sendo assim, desenvolveu-se este estudo com o objetivo de comparar o nível de atividade física entre homens e mulheres habitantes da zona rural e urbana. **Procedimentos Metodológicos:** A amostra foi composta por vinte voluntários da zona rural e vinte da zona urbana, ambos com a mesma quantidade de homens e mulheres, com idades entre 19 e 62 anos. O trabalho teve como instrumento de aplicação o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) que avalia o nível de atividade física em três classificações: baixo, moderado e intenso. Os sujeitos foram avaliados referentes às atividades físicas que realizaram na semana do dia 13 ao dia 20 de abril de 2015, sendo aplicado o questionário no dia 21 de abril, em dois municípios do Vale do Taquari, RS. **Resultados:** Os resultados obtidos em relação às mulheres e aos homens indicaram: 15% e 30% baixo, 55% e 25% moderado e 30% e 45% intenso, respectivamente; enquanto que em relação às zonas rural e urbana os resultados apontaram: 20% e 25% baixo, 40% e 30% moderado e 40% e 45% intenso, respectivamente. Os participantes do estudo possuíam realidades muito diferentes, alguns exerciam serviços mais pesados e outros trabalhavam em ambientes em que o esforço era quase nulo, mas mesmo assim, não houve diferenças consistentes entre os resultados obtidos nas comparações. Cabe ressaltar também, que os resultados poderiam ser diferenciados se aplicados em épocas diferentes do ano, como a de plantio e de colheita, no qual os habitantes do meio rural teriam maior índice de atividade física, assim como, o clima poderia interferir no nível de atividade física do meio urbano. Portanto, pode-se concluir que as mulheres e os homens possuem um nível similar de atividade física, assim como os habitantes da zona rural e urbana.

**Palavras-chave:** Atividade física. Exercício físico. Zona rural. Zona urbana.

---

27 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, mony\_bian@hotmail.com.

28 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, bfuhr3@universo.univates.br.

29 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, jaqueline-klein@hotmail.com.

30 Doutor Professor, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, cltiggemann@univates.br.

# LIBRAS: PARA TODOS FALAREM NA MESMA LÍNGUA

Monique Bianchetti<sup>31</sup>, Tânia Micheline Miorando<sup>32</sup>

**Resumo:** O professor de Educação Física precisa saber a Língua Brasileira de Sinais para que suas aulas sejam compreendidas por alunos surdos. A atuação dos professores de Educação Física, na Escola ou em Processos de Gestão, são definidores de posicionamentos e cuidados à Educação, por isso está prevista uma iniciação ao seu aprendizado. Dentre os objetivos para este aprendizado, o que mais se destaca é o estudo dos fundamentos linguísticos da Língua Brasileira de Sinais, a fim de possibilitar a comunicação entre surdos e ouvintes, visibilizando os estudantes que acessam à educação em Escolas que, embora prevista a inclusão de surdos, em muito casos, não conta com a atuação de intérpretes de Libras ou professores que tenham fluência na Língua. Nos procedimentos metodológicos para o seu aprendizado durante a formação, na graduação desenvolve-se por meio de aulas interativas, estudo e leituras para discussões das temáticas trazidas para as aulas, fotografias, vídeos, elaboração e apresentação de diálogos. No semestre são escolhidas leituras que, nas aulas, privilegiam temas trazidos pelos estudantes, problematizando entre os cursos que completam a turma. As fotografias permeiam o exercício do olhar e são um importante recurso para a leitura de imagens – processo pelo qual os alunos surdos têm seu principal meio de reconhecimento do mundo. Um recurso muito utilizado são os vídeos, trazidos à aula, ou produzidos, sobre os temas abordados e que mostram a Língua de Sinais em seus diversos contextos de uso. A elaboração e apresentação de diálogos visa a provocar a utilização de sinais, nem sempre conhecido por todos, mas preparados por grupos de estudantes. Por resultados, podemos perceber que o professor de Educação Física adquirindo fluência na Língua de Sinais, cria um vocabulário para suas aulas e se aproxima de seus alunos. Os acadêmicos do Curso de Educação Física saem com uma formação que não se completa nas aulas, mas tem lá seu início. A Língua de Sinais também não tem seu completo desenvolvimento e fluência, mas começa a se estabelecer em conversações básicas, que podem progredir para narrativas melhor estruturadas e mais complexas. Os processos inclusivos na Escola também passam pelas aulas de Educação Física.

**Palavras-chave:** Língua brasileira de sinais. Formação de professores. Inclusão escolar.

---

31 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, mony\_bian@hotmail.com.

32 Mestre Professora, Univates, Pedagogia, tmiorando@gmail.com.



# DANÇA FOLCLÓRICA GERMÂNICA: ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS, DIFICULDADES E IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA PARA UM GRUPO DE COLINAS/RS/BRASIL

Bruna Solange Rauber<sup>33</sup>, Djene Cristine Volk<sup>34</sup>, Joice Beatriz Pott<sup>35</sup>, Maéli Zenatti Paliosa<sup>36</sup>, Derli Juliano Neuenfeldt<sup>37</sup>

**Resumo:** O presente estudo foi efetivado por meio da disciplina de Estudos Socioculturais do Movimento Humano do Curso de Educação Física - Licenciatura do Centro Universitário UNIVATES. A disciplina propõe-se a investigar diferentes práticas da cultura do movimento, optando-se, nesse estudo, pela dança germânica do Grupo de Danças de Colinas/RS/Brasil. O Centro Cultural de Danças, Morgenstern, de Colinas, é uma entidade sem fins lucrativos, que tem como objetivos o desenvolvimento das atividades de danças folclóricas germânicas, canto coral, artes cênicas e música. O estudo é de caráter qualitativo e descritivo, e teve como objetivo compreender os significados, benefícios pessoais e profissionais da prática da dança, assim como analisar as motivações para a entrada e permanência dos dançarinos no Centro Cultural Morgenstern. Realizou-se uma entrevista composta por seis perguntas abertas com um integrante de cada categoria (infantil, juvenil, adultos, casados e terceira idade), no total de cinco pessoas, todas do sexo feminino. Todas as respostas das entrevistadas apontaram que a motivação para entrar no grupo foi o gosto de dançar, admiração pela cultura germânica, indicação de amigos e família, e não perder o contato e o convívio entre eles. Em relação à motivação para a permanência no grupo teve-se como respostas: praticar um exercício corporal diferente e saudável; adquirir novos conhecimentos; possibilidade de apresentar coreografias em lugares diferentes podendo, assim, conhecer pessoas e culturas; o gosto intenso pela dança e as amizades construídas. Referente aos benefícios pessoais e profissionais que a dança proporciona na vida das integrantes, as respostas apresentaram que a prática do exercício físico e/ou da dança auxilia na mobilidade para executar os movimentos diários, beneficiando a saúde física e psicológica; encontrar os amigos e se divertir. Além disso, os participantes comentaram que as danças são animadas e auxiliam na coordenação motora e a vencer dificuldades, tais como a timidez e o nervosismo; que a aprendizagem das coreografias são mais difíceis para umas do que para outras, mas em todos os ensaios as integrantes se divertem, e em todas as apresentações o nervosismo toma conta, principalmente no baile que é realizado no município, o Blumentanzfest. Portanto, a dança germânica é uma atividade muito prazerosa, que transmite alegria, estimula a autoestima e desenvolve a expressão corporal, favorecendo o autoconhecimento e melhorando a saúde física e mental de qualquer pessoa.

**Palavras-chave:** Saúde. Benefícios. Dificuldades. Dança germânica. Cultura.

33 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, brunasrauber@gmail.com.

34 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, djenevolk@hotmail.com.

35 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, joicebeatrizpott@yahoo.com.br.

36 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, maeli\_zp@hotmail.com.

37 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Licenciatura, derlijul@univates.br.



# UMA EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO NA CURES: MÉTODOS DE AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO DE USUÁRIO INFANTIL COM SOBREPESO

Mateus Giovanoni Trojan<sup>38</sup>, Marcos Minoru Otsuka<sup>39</sup>, Leonardo De Ross Rosa<sup>40</sup>

**Resumo:** O presente estudo é um relato de experiência sobre o acompanhamento de um usuário na Clínica Universitária Regional de Educação e Saúde (Cures), no Centro Universitário UNIVATES, em Lajeado/RS. Esta ação foi realizada por estagiários dos cursos de Educação Física e Psicologia e tem como objetivo, criar possibilidades para a reorganização da estrutura familiar e propor alterações na rotina do usuário que possam promover o gasto calórico e a redução de massa corporal. A metodologia adotada é Investigativa/Estudo de Caso visando a propostas de intervenção para a mudança de hábitos do referido usuário que é do sexo masculino e possui seis (6) anos de idade. Foi encaminhado para atendimento individual na Cures em função da demanda da sala de espera da entidade, já que este participava do grupo de “Brinquedos e Brincadeiras” e tem seu irmão mais velho e seus pais que também recebem atendimento. Na primeira ação em equipe, realizou-se uma reunião com a Rede Pública de atendimento ao caso para buscar opções de práticas de exercício físico, pois foi constatado em seus exames de sangue alterações nos níveis de triglicerídeos e glicemia, além de ter sido observado que seu índice de Massa Corporal (IMC) estava em grau acima dos níveis ideais para sua estatura. Assim sendo, foi proposta a aplicação de avaliação antropométrica, com medição de dobras cutâneas e perímetria, conforme protocolo adequado para sua faixa etária. Obteve-se como primeiro resultado o início da prática de exercícios físicos regulares com a modalidade Karatê, três vezes por semana, a reeducação e acompanhamento alimentar da família com a participação de estagiário da Nutrição, e a sinalização de mudanças no cotidiano e na estrutura familiar. Esses itens foram observados em relatórios da Rede Pública e em relatos do próprio usuário. Como resultados esperados, idealiza-se a perda de massa corporal, diminuição de percentual de gordura corporal e introdução à vida ativa, afastando o sedentarismo. Dessa forma, conclui-se que o ambiente da Cures possibilita aos estagiários intervir na rotina e criação de hábitos, seja individual ou familiar, que proporcionam melhoria da qualidade de vida e saúde dos usuários.

**Palavras-chave:** Saúde. Educação física. Sobrepeso.

38 Acadêmico, Univates, Educação Física – Bacharelado, mgt.269@hotmail.com.

39 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, minoru@univates.br.

40 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, ldrrosa@univates.br.

# PSICOMOTRICIDADE RELACIONAL E FUNCIONAL COMO ABORDAGENS EFETIVAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA COM TURMAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Betina Reiter Hemming<sup>41</sup>, Bruna Führ<sup>42</sup>, Rita de Cassia Quadros da Rosa<sup>43</sup>, Rodrigo Lara Rother<sup>44</sup>

**Resumo:** O presente trabalho foi realizado pelos bolsistas Pibid/Univates, integrantes do subprojeto educação física 1. O Pibid é o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência, da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Capes. Este artigo tem como objetivo mostrar a importância da psicomotricidade relacional e funcional por meio de um relato de experiência com alunos da educação infantil, com a turma do pré A, da escola Princesa Isabel da cidade de Arroio do Meio, no período de março a julho de 2015/A. O município de Arroio do Meio vem se adaptando à Lei nº 12.796, de 4 de abril de 2013, que torna obrigatória a oferta de vagas para crianças a partir de quatro anos em escolas públicas. A Educação Física abrange um leque muito grande de atividades e as adequa de acordo com a idade do praticante ou do aluno. A abordagem utilizada foi a psicomotricidade em suas vertentes funcional e relacional. Este estudo é de cunho qualitativo, o qual não buscou instrumental estatístico para análise de dados. Para elaboração do plano de ação, durante o semestre, foram feitas observações da turma, considerando uma pauta atitudinal, na qual eram registrados comportamentos e atitudes da mesma, sendo assim, eram feitos encontros semanais, nos quais eram estudadas e pesquisadas possibilidades de intervenções com a turma. Os instrumentos de coleta utilizados foram os memoriais reflexivos e diários de campo realizados no final de cada aula ministrada, os quais ajudaram a entender as necessidades e avanços da turma. Através do relato de experiência trazido neste artigo, podemos constatar que os resultados obtidos tiveram grande importância para os alunos da educação infantil, pois auxiliaram na aprendizagem e no crescimento, no desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo social, além de contribuir na expressão corporal e na melhora da linguagem. Por fim, concluímos que a psicomotricidade nesta faixa etária, é essencial e de grande valor para as crianças no seu desenvolvimento.

**Palavras-chave:** Psicomotricidade. Desenvolvimento. Educação infantil.

---

41 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, betina.reiter@yahoo.com.br.

42 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, bfuhr3@universo.univates.br.

43 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, ritaquadrosdarsa@hotmail.com.

44 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Licenciatura, rodrigorother@univates.br.

# A INICIAÇÃO EM ATLETISMO E DANÇA COM ALUNOS DO 6º ANO

Diego Goulart Prietto<sup>45</sup>, Rodrigo Lara Rother<sup>46</sup>

**Resumo:** O presente estudo tem por objetivo relatar experiências que os bolsistas de iniciação a docência do subprojeto Educação Física do Pibid/Univates vivenciaram com escolares nas atividades desenvolvidas em suas aulas, no decorrer do primeiro semestre de 2015. Uma das propostas foi de apresentar novas atividades como Atletismo e Dança. O trabalho traz uma relação de benefícios, o uso de atividades com alunos do 6º ANO, das quais foram desenvolvidas na Escola Estadual de Ensino Fundamental Irmã Branca, que se localiza na cidade de Lajeado/RS. Tivemos o início de nosso plano de ação no final de Abril quando desenvolvemos as vivências. Neste período realizamos diversas atividades, práticas de saltos, corridas de velocidade e resistência, jogos de cooperação e de grupos, onde procuramos demonstrar um pouco dos assuntos citados. Demos aulas de dança com práticas de salsa e sertanejo universitário, e com o insistente pedido de aulas de funk. A Educação Física deve formar cidadãos críticos e conscientes. Para tanto, o professor deve contemplar não apenas os aspectos motores nas suas aulas e sim o cognitivo, motor, afetivo e social, considerando-o como um todo. Estas vivências tiveram como objetivo desenvolver diferentes percepções corporais e cognitivas. Possibilitar, por meio da dança a vivência de diferentes movimentos corporais, o desenvolvimento das capacidades coordenativas. Inserir o atletismo como meio formativo dos sujeitos da Educação Física, adaptado à estrutura física da escola. Todas as atividades foram desenvolvidas na escola, onde o espaço era limitado, e a partir disto foi feita adaptações nos conteúdos a serem abordados. Durante as vivências a turma se mostrou receosa com as atividades propostas pelos bolsistas, porém ao longo das atividades notou-se que os alunos estavam mais participativos, entusiasmados e sua maior interação foi motivo de grande felicidade a nos bolsistas. Este trabalho também traz diários de campo, utilizados como métodos de memorial das aulas, realizados pelo professor e pelos alunos. Durante o semestre notou-se considerável evolução das turmas, que apresentaram boa participação.

**Palavras-chave:** Atletismo. Vivências. Dança.

---

45 Acadêmico, Univates, Educação Física – Licenciatura, priettodg@gmail.com.

46 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Licenciatura, rodrigorother@univates.br.

# EXPERIMENTANDO JOGOS E BRINCADEIRAS DA CULTURA TRADICIONAL NA ESCOLA MODERNA

Diana Ames<sup>47</sup>, Bruna Solange Rauber<sup>48</sup>

**Resumo:** Este é o relato de experiência do subprojeto Educação Física 1, do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência (PIBID) da Univates, em uma escola parceira. Foi elaborado um plano de ação, composto por aulas semanais, totalizando dez aulas planejadas, sendo elas desenvolvidas em uma turma do 3º ano, de uma escola municipal de ensino fundamental do município de Arroio do Meio/RS. As práticas integrantes deste plano objetivaram estimular os alunos a conhecer e participar de brinquedos e brincadeiras tradicionais, produzindo com as crianças o conhecimento de que brincar não é apenas manusear objetos e usar a tecnologia. Um dos nossos principais objetivos foi redescobrir com os alunos, os brinquedos e brincadeiras antigas, que já não são mais usadas pelas crianças de hoje, a fim de conservar a memória e o prazer proporcionado por eles. Percebemos durante as aulas de Educação Física que despertamos nos alunos os interesses pelas manifestações da cultura corporal, por proporcionar variadas práticas, revelando assim uma aula mais interessante e divertida, utilizando os jogos tradicionais como conteúdo nas aulas. Durante a aplicação das atividades foi possível observar que a maioria dos alunos teve facilidade na realização das mesmas, no que diz respeito ao desempenho motor, com ênfase à melhora da motricidade fina, através de trabalhos manuais e manuseio de materiais. Mesmo que tenhamos tido algumas dificuldades em relação à indisciplina, conseguimos desenvolver um bom trabalho com a turma, que em sua maioria mostrou interesse e colaboração nas atividades desenvolvidas. Seguindo o roteiro previsto no plano de ação, percebemos a importância do comparecimento dos familiares na escola em nossa última aula, onde os alunos puderam mostrar a eles os trabalhos que foram realizados durante as aulas e os colocar em prática. Com o esforço dos alunos, compreendemos que este momento foi marcante para nós bolsistas, pois motivou e valorizou o nosso trabalho.

**Palavras-chave:** Física escolar. Brincadeiras tradicionais. Família. Escola.

---

47 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, dianaames@yahoo.com.br

48 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, brunasrauber@hotmail.com

# USO DO ESPORTE COMO ALTERNATIVA PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

Gustavo Alexander Quiroga<sup>49</sup>, Patricia Fumegalli França<sup>50</sup>

**Resumo:** Introdução: O esporte dentro da escola pode ser visto como um meio para o desenvolvimento de habilidades motoras diversas, que contribuem para os estudantes no seu crescimento físico, social e cognitivo. Dentro do primeiro semestre de 2015, os bolsistas do Programa Institucional de Bolsa de Iniciação a Docência (PIBID) planejaram e realizaram intervenções no sétimo ano de uma escola pública utilizando o esporte como ferramenta para a experimentação de novas formas de movimento e aprendizagem. Objetivo: Identificar nas práticas esportivas diversificadas (Rugby, Ultimate-Frisbee e Handebol) espaço para o desenvolvimento das habilidades motoras a partir da prática dos esportes e momentos de cumprimento das regras de convivência e cooperação entre os alunos. Metodologia: Nos 13 encontros realizados, os primeiros quatro foram destinados a observação da turma com registro no diário de campo. A partir destas observações foi proposto apresentar aos alunos esportes que eles não tivessem conhecimento e que possibilitassem seu desenvolvimento motor. A proposta, que foi aplicada em nove aulas, contemplou Handebol, Rugby e Ultimate. Os dois primeiros foram escolhidos pelo fato de os alunos não os conhecerem bem e os mesmos estarem presentes nas olimpíadas de 2016 no Brasil. Já o terceiro, também conhecido como Frisbee, foi escolhido por ser pouco praticados no Brasil e exigir habilidades muito específicas dos praticantes. Acredita-se que estas três práticas somadas possam enriquecer o repertório motor dos alunos. Resultados: Os resultados mostraram que as habilidades motoras básicas manipulativas como arremessar, chutar e pegar, e as locomotoras como correr, caminhar e saltar apresentaram melhoras gerais ao final do período de aplicação do plano. Além do desenvolvimento, observou-se que o esporte permite-nos desenvolver atitudes sociais como a inclusão, aceitação das diferenças físicas e de gênero. Conclusões: A utilização do esporte como meio de desenvolvimento motor mostrou-se adequado quando utilizado na educação física escolar. O esporte é uma alternativa de aprendizagem que permite aos estudantes se envolverem com novas formas de movimento e conhecer práticas além das disciplinas esportivas diferentes.

**Palavras-chave:** Esporte escolar. Habilidades motoras. PIBID.

---

49 Acadêmico, Univates, Educação Física – Licenciatura, [gustavo.herrera@universo.univates.br](mailto:gustavo.herrera@universo.univates.br)

50 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, [patriciafumegallif@gmail.com](mailto:patriciafumegallif@gmail.com)

# VIVÊNCIA DO ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I, EDUCAÇÃO FÍSICA SAÚDE E INCLUSÃO

Kelly Cristina Lasta<sup>51</sup>, Marcos Minoru Otsuka<sup>52</sup>, Leonardo de Ross Rosa<sup>53</sup>

**Resumo: Introdução:** Esta pesquisa refere-se ao estágio profissionalizante I, Educação Física Saúde e Inclusão, o qual foi desenvolvido na Clínica Universitária Regional de Educação e Saúde (Cures), dentro do Centro Universitário UNIVATES. A Cures é considerada uma clínica-escola que busca a qualificação de profissionais da saúde e visa à integralidade de atenção à promoção da saúde e possibilita a prática da interdisciplinaridade entre alunos e professores da instituição por meio de trabalho em equipe promovendo a interação de ensino-serviço-gestão-comunidade. Durante o estágio fiquei responsável por dois casos, um Usuário na qual foi encaminhado pela escola, pois estava com dificuldades em se relacionar com os colegas, apresentava dificuldades na coordenação motora fina e ampla, não ser alfabetizado, apresentando dificuldade na expressão oral, além de apresentar sobrepeso. Outro caso é um grupo de crianças e seus cuidadores com o objetivo de criar vínculo e que possam conviver em harmonia. **Objetivo:** Conhecer o trabalho realizado pelo Educador Físico na área da Saúde Coletiva. **Metodologia:** As atividades eram planejadas no início do estágio e ajustadas conforme as necessidades dos Usuários sendo desenvolvidas dentro da Cures, durante as segundas-feiras no turno da manhã. As equipes eram compostas por estagiárias dos cursos, da Pedagogia, Educação Física, Nutrição, Psicologia e Farmácia supervisionadas por um professor formado em Educação Física e outra em Pedagogia e especializada em Educação Especial. Para o desenvolvimento das atividades utilizamos a sala da psicomotricidade, sala de dança, salas da Cures e o espaço pelo Campus, com a proposta de diferentes brincadeiras e jogos, estimulando a concentração, a coordenação, cooperação e priorizando o vínculo entre crianças e cuidadores. **Resultados:** Até o momento, foram percebidas pequenas evoluções nos dois casos, o contato com a Rede de saúde e escola beneficiou o usuário para uma melhor rotina de vida, cuidados com a alimentação, concentração nas atividades, para uma boa aprendizagem escolar. No grupo de brinquedo e brincadeiras, pelo brincar e do jogo, está auxiliando em questões sociais, emocionais, interação com o meio, criando um vínculo familiar. **Conclusão:** A partir da prática da interdisciplinaridade entre alunos e professores, o planejamento e as estratégias que são realizadas em equipe, onde visão às necessidades de cada indivíduo que fora atendido na Cures, acabam sendo de extrema importância para um atendimento de qualidade e cuidado em saúde.

**Palavras-chave:** Vínculos. Interdisciplinaridade. Educação Física.

51 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, kelly\_lasta@yahoo.com.br

52 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, minoru@univates.br

53 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, ldrrosa@univates.br

# A CONTEXTUALIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR DA REDE PRIVADA A PARTIR DA OPINIÃO DOS PROFESSORES

Monique Bianchetti<sup>541</sup>, Jaqueline Luiza Klein<sup>552</sup>, Sandrielle da Silva Soares Hammes<sup>563</sup>, Rodrigo Lara Rother<sup>574</sup>

**Resumo:** Muito se tem falado na literatura sobre as dificuldades enfrentadas pela situação atual da educação no Brasil, ainda mais quando na Educação Física (EF), área que muitas vezes não tem seu valor reconhecido. Gaspari et al (2006) e Rother et al (2014) são exemplos de autores que fazem este alerta, embora tenham utilizado como objeto de seus estudos escolas da rede pública. De acordo com estes autores, algumas das principais dificuldades relatadas por professores de EF são a falta de condições físicas e estruturais nas escolas e materiais inadequados, entre outros. Por serem problemas atrelados a má condição financeira, que pode encontrar panorama distinto na rede particular, e por não haverem estudos sobre o contexto da EF nesta rede, fica a indagação se há problemas na EF da rede particular de ensino e/ou quais são estes problemas na concepção dos professores atuantes. Desta forma, o objetivo do presente estudo é contextualizar a atuação dos professores de educação física de escolas da rede particular em municípios do interior do Rio Grande do Sul, na região de abrangência do Centro Universitário UNIVATES. Foram entrevistados X professores, que responderam a X questões abertas que contextualizavam sua atuação na rede particular. Os resultados encontrados mostram que haviam grandes expectativas esperadas pelos professores antes do ingresso na profissão e que as mesmas foram condizentes com a realidade encontrada. Os pontos positivos citados foram a boa relação com os alunos, direção e docentes de outras áreas, onde todos valorizam a área da EF e esta tem seu respeito no âmbito escolar. Espaços diversos e materiais são citados como principais pontos positivos e que facilitam a prática dos docentes entrevistados, estes têm facilidade de aquisição de novos e diferentes materiais para as suas práticas. Todos os professores entrevistados sentem-se imensamente satisfeitos com sua profissão, alguns afirmando que amam o que fazem. Quanto às dificuldades enfrentadas, foi citada como uma das maiores o uso das novas tecnologias pelos alunos, o que interfere bastante no rendimento dos mesmos para com a atividade física. Mas esta dificuldade é enfrentada com afinco e são criadas combinações feitas com os alunos sobre o uso destas tecnologias para a aula ser bem aproveitada por eles. Podemos concluir que a rede particular tem sim suas dificuldades, porém estas podem ser enfrentadas com uma maior facilidade do que as escolas públicas.

**Palavras-chave:** Educação física. Escolas particulares. Dificuldades.

54 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, mony\_bian@hotmail.com

55 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, jaqueline-klein@hotmail.com

56 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, sandrielle.h.s@hotmail.com

57 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Licenciatura, rodrigorother@univates.br



# A HIDROGINÁSTICA: O BENEFÍCIO DA PRÁTICA PARA UMA GESTANTE DE 26 SEMANAS

Iara Regina Gräbin<sup>58</sup>, Bárbara Ohlweiler<sup>59</sup>, Tais Prinz Cordeiro<sup>60</sup>

**Resumo:** A pressão hidrostática e os aspectos circulatórios da imersão são apontados como vantagens do exercício realizado no meio líquido para as gestantes. A diminuição do peso corporal em imersão, provocada pelo empuxo, possibilita às gestantes continuarem a se exercitar até os últimos dias de gestação. Um bom tônus pélvico auxilia na manutenção da posição da cintura pélvica em relação ao resto do corpo e exercitando estes músculos tem-se melhor controle sobre eles durante o parto. Caso seja necessário fazer uma cesariana, os músculos abdominais que forem exercitados podem acelerar e tornar mais confortável o processo de recuperação. Também, praticar hidroginástica durante a gravidez, aumenta em até 21,5% o volume de líquido amniótico, segundo estudo realizado pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Desta forma, buscou-se realizar o estudo sobre o benefício que essa prática trouxe para uma gestante com 26 semanas de gestação. Esse trabalho foi desenvolvido na disciplina de Práticas Corporais Aquáticas do curso de Educação Física Licenciatura do Centro Universitário UNIVATES. O objetivo do estudo foi compreender as principais mudanças corporais e benefícios para a gestante de 26 semanas durante a aula de Hidroginástica. O estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa do tipo estudo de caso. Para a coleta de dados foi realizada a observação de uma aula de hidroginástica na piscina do Complexo Esportivo da Univates, assim como, uma entrevista com a gestante de 35 anos. Na entrevista foram utilizadas oito perguntas abertas, o que proporcionou uma entrevista mais flexível. Dessa forma, concluímos a partir da coleta de dados que a pesquisada não percebeu alterações em relação ao bebê durante a aula, mas sim com relação ao próprio corpo devido à diminuição do inchaço nos pés, leveza e relaxamento do corpo. Consideramos que só no meio aquático pode-se ter essas sensações, devido ao corpo submerso até a altura do peito, provocando a diminuição do peso corporal na água.

**Palavras-chave:** Gestante. Hidroginástica. Relações corporais.

---

58 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, ia\_grabin@hotmail.com

59 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, ohlweilerbarbara@hotmail.com

60 Mestre Professora, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, taisprinz@yahoo.com.br



# MOTIVOS QUE LEVAM OS PAIS A MATRICULAREM SEUS FILHOS EM AULAS DE NATAÇÃO

Bruno De Maman<sup>61</sup>, Gedeão Cenci<sup>62</sup>, Taís Prinz Cordeiro<sup>63</sup>

**Resumo:** A natação é um dos esportes mais praticados no mundo e pode ser praticada desde muito cedo. Ela traz diversos benefícios sociais, terapêuticos, recreativos, além dos físicos, por ser um exercício que movimenta praticamente todos os músculos e articulações. A natação para crianças vem se mostrando importante por estimular o desenvolvimento psicomotor e propiciar que elas se desenvolvam através de suas potencialidades. O objetivo do presente estudo é identificar os principais motivos que levam os pais a matricularem seus filhos em aulas de natação. Trata-se de um estudo qualitativo do tipo estudo de campo, uma vez que procura o aprofundamento de uma realidade específica, com a intenção de captar as explicações e interpretações de uma determinada realidade. Serão realizadas entrevistas compostas por cinco perguntas pré-definidas em uma escola de natação da cidade de Guaporé/RS. A amostra será composta por dez pais de alunos da natação infantil da instituição mencionada. Os dados serão triangulados através das respostas da entrevista, referencial teórico e reflexões dos autores do estudo. Espera-se com a pesquisa comparar os resultados das entrevistas a serem realizadas com os pais da escola de natação de Guaporé/RS com os dados obtidos em outros estudos semelhantes, mas em outras realidades e estados do Brasil. Na maioria dos casos encontrados em artigos, os pais levam seus filhos para as aulas de natação para aprender a nadar, praticar alguma atividade física, adaptar-se ao meio líquido, para ter maior segurança em meios aquáticos e também por questões de saúde (melhora de problemas respiratórios ou por indicação médica). Espera-se também com o estudo que, pelo fato da natação ser muito importante para o desenvolvimento infantil, trazendo diversos benefícios físicos e psicomotores importantes nessa fase da vida, que os pais pesquisados mencionem este motivo e não somente o interesse em aprender a nadar.

**Palavras-chave:** Natação. Desenvolvimento infantil. Fatores motivacionais.

---

61 Acadêmico, Univates, Educação Física – Bacharelado, bruno2846@gmail.com

62 Acadêmico, Univates, Educação Física – Bacharelado, ortec.artmetais@gmail.com

63 Mestre Professora, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, taisprinz@yahoo.com.br

# ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA IDOSOS

Alana Bruxel<sup>64</sup>, Betina Reiter Hemming<sup>65</sup>, Taís Prinz Cordeiro<sup>66</sup>

**Resumo:** A Educação Física abrange um leque muito grande para a prática de atividades físicas e as adéqua de acordo com a idade do praticante ou aluno. As práticas aquáticas são oferecidas de forma adequada, para a melhoria de qualidade de vida, e muitas vezes de resgate da autonomia corporal, fazendo com que todos os tipos de pessoas possam praticar e mudar a sua qualidade de vida. A resistência natural da água multiplica o esforço exigido em um movimento. Por outro lado, segundo as leis da física, a água responde na mesma intensidade a uma força aplicada sobre ela, ou seja, a resistência oferecida pela água vai ser proporcional à força do movimento, seja ela grande ou pequena. Isso permite que qualquer pessoa possa praticar, independente do seu nível de condicionamento físico. O exercício na água para idosos tem como grandes benefícios a redução da frequência cardíaca, no consumo de oxigênio, no aumento da disposição no seu dia a dia, a possibilidade de maior flexibilidade corporal, ajudando também no reforço muscular. Desta forma, a presente pesquisa está sendo realizada na disciplina de Práticas Corporais Aquáticas do curso de Educação Física da Univates. O objetivo do presente estudo é conhecer e entender a importância das atividades físicas aquáticas para um idoso e sua professora, identificando seus benefícios e resultados. Esta pesquisa trata-se de um estudo qualitativo de campo e descritivo. Para a coleta de informações será realizada uma entrevista com uma aluna idosa praticante de atividades aquáticas e sua professora de uma clínica de fisioterapia da cidade de Arroio do Meio/RS, do bairro Bela Vista. Os resultados esperados na pesquisa são de que a prática das atividades aquáticas pela idosa tenha promovido modificações morfológicas, sociais e fisiológicas, melhorando suas funções orgânicas e psíquicas.

**Palavras-chave:** Idosos. Qualidade de vida. Atividades aquáticas.

---

64 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, alana\_bruxel95@hotmail.com

65 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, betina.reiter@yahoo.com.br

66 Mestre Professora, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, taisprinz@yahoo.com.br

# A EDUCAÇÃO FÍSICA NA ÁREA DAS LINGUAGENS

Lucélia Goergen<sup>67</sup>, Silvane Fensterseifer Isse<sup>68</sup>

**Resumo:** De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais - PCN's (BRASIL, 1999), a disciplina de Educação Física está estabelecida na área das Linguagens, Códigos e suas Tecnologias, junto com outras disciplinas: Língua Portuguesa, Língua Estrangeira Moderna, Informática e Arte. Existem alguns outros documentos que estabelecem a Educação Física nesta área, como a LDB (Brasil, 1996), Orientações Curriculares para o Ensino Médio (BRASIL, 2006) e as Diretrizes Curriculares Nacionais para o Ensino Médio (BRASIL, 2012). Este estudo busca uma compreensão e uma aproximação entre a Linguagem e a Educação Física. Identificando as possibilidades desta disciplina nesta área tão pouco discutida. O estudo tem como principal objetivo analisar a compreensão dos professores de Educação Física, atuantes no ensino fundamental e médio, sobre a Educação Física como uma das áreas de conhecimento da área das linguagens, na escola. A metodologia empregada será de corte qualitativo, com entrevistas semiestruturadas. As entrevistas acontecerão em três escolas, duas da rede estadual e uma da rede municipal de ensino, do município de Boqueirão do Leão/RS. Os participantes do estudo serão professores licenciados em Educação Física com diferentes tempos de atuação profissional. Os instrumentos utilizados para coleta das informações serão entrevistas e análise de documentos. Como resultado não se espera obter dados concretos e sim uma melhor compreensão a respeito deste tema.

**Palavras-chave:** Educação física. Escola. Linguagem.

---

67 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, luh\_gbp@hotmail.com

68 Mestre Professora, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, silvane@univates.br

# VIVÊNCIAS COM A NATUREZA: EXPERIMENTANDO UMA PROPOSTA DE EDUCAÇÃO AMBIENTAL COM ALUNOS DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA DO VALE DO TAQUARI/RS/BRA

Anderson de Lima<sup>69</sup>, Derli Juliano Neuenfeldt Neuenfeldt<sup>70</sup>

**Resumo:** O presente projeto de pesquisa tem como tema “Vivências com a natureza como caminho para Educação Ambiental de alunos dos Anos Finais de Ensino Fundamental” foi elaborado na disciplina de Estudos Dirigidos para a Conclusão do Curso de Educação Física. Esse tema foi definido para aproximar a minha realidade de morador do interior do município de Arvorezinha no Vale do Taquari. Destaca-se que a Educação Ambiental é tratada pelos Parâmetros Curriculares Nacionais como um Tema Transversal que deve ser trabalhado pelas escolas. O estudo tem como objetivo geral propor vivências com a natureza aos alunos dos Anos Finais de uma Escola Estadual do município de Arvorezinha/RS, assim como analisar o significado delas para os alunos em relação à Educação Ambiental. Quanto aos objetivos específicos, busca-se identificar como a escola vem trabalhando o Tema Transversal Meio Ambiente e, ainda, analisar se a escola utiliza o Parque das Araucárias, Perau de Janeiro, dentre outros ambientes naturais do município do estudo, para aproximar os alunos com a natureza. Com relação à metodologia, será utilizado o método qualitativo e, dessa forma, procurar-se-á proporcionar vivências na natureza, usando-se do método de Educação Ambiental do Aprendizado Sequencial (CORNEL, 2008). Foi aplicado em alunos do oitavo ano dos Anos Finais do Ensino Fundamental de uma escola Estadual de Ensino Fundamental do Vale do Taquari/RS/BRA. O método segue quatro etapas, que são: despertar o entusiasmo, concentrar a atenção, dirigir a experiência e compartilhar inspiração. Os dezessete alunos dos Anos Finais do Ensino Fundamental da escola participaram de três vivências com a natureza em três espaços distintos, sendo que, dois ambientes, são considerados pontos turísticos do município de Arvorezinha/RS: O Parque das Araucárias e Perau de Janeiro e a outra vivência foi realizada em torno da escola. Para coleta de informações foi realizada entrevista com a direção, bem como um questionário com os alunos do oitavo ano de anos finais do Ensino Fundamental. Durante as vivências foram utilizadas algumas técnicas de coleta por meio de desenhos, fotografias, memoriais e diários de campo. Para a análise das informações foram constituídos categorias que são recomendadas por Moraes (2009), que são: Meio Ambiente e Escola: A relação com os pontos turísticos de Arvorezinha e trabalhos com o tema transversal meio ambiente e vivências com a natureza: significados. Com esta pesquisa, busca-se responder sobre quais os significados das vivências com a natureza.

**Palavras-chave:** Vivências. Natureza. Anos finais do ensino Fundamental. Educação ambiental.

69 Acadêmico, Univates, Educação Física – Licenciatura, unisoft.anderson@bol.com.br

70 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Licenciatura, derlijul@univates.br

# PASSEIOS NA COLÔNIA DO VALE TAQUARI/RS/BRASIL: SIGNIFICADOS DAS VIVÊNCIAS PARA OS PARTICIPANTES

Claiton Telles<sup>71</sup>, Derli Juliano Neuenfeldt<sup>72</sup>

**Resumo:** Vivemos em um mundo caótico, no qual o desenvolvimento urbano cresce de maneira desordenada, tanto com indústrias, prédios, casas, assim como o aumento no setor automobilístico. Também nos deparamos com a Era da informática, ocupando todos os espaços, com celulares, câmeras digitais, enfim: tudo o que uma pessoa precisa para registrar os momentos de sua vida. Vivemos ocupados com a Tecnologia e em um ritmo de vida acelerado, fazendo com que não tenhamos tempo para reparar nas coisas simples da vida, aquelas que existem e estão ao nosso redor. Por este motivo, surgem ações que visam a aproximar o homem da natureza. Uma delas se refere aos Passeios na Colônia, iniciados na cidade de Marques de Souza, no Vale do Taquari/RS/BR, onde as pessoas percorrem a zona rural, fazendo caminhadas de sete, dez, doze e até quarenta quilômetros, passando por rios, montanhas, vilarejos, contemplando as mais variadas paisagens. Os passeios tiveram o seu início em novembro de dois mil e onze. Portanto, este estudo procura compreender e analisar, junto aos participantes dos Passeios na Colônia do Vale Taquari/RS/BRA os significados dessas vivências, momentos de reflexão, afetividade, experiências e o contato destes com a natureza. A pesquisa justifica-se pelo interesse e curiosidade do pesquisador em obter e buscar mais conhecimento sobre o tema, para a construção de novos saberes. Este estudo é qualitativo, de caráter descritivo e exploratório. A coleta de informações foi realizada em três Passeios na Colônia por meio de observações registradas em diário de campo, e com entrevistas semiestruturadas com organizador e participantes. Constatamos junto aos participantes que o motivo principal pela escolha pelos passeios é o de poder estar em contato com a natureza. Ao analisarmos junto ao idealizador as razões da criação dos passeios encontramos que foi orientar aos participantes quanto ao trajeto, bem como procurar causar o mínimo impacto possível contra a natureza. Em relação a ações de Educação Ambiental identificamos o plantio de árvores e a preservação da fauna e flora. Entre os significados podemos citar o gostar da natureza, o estar em contato com natureza, o ouvir os sons proporcionados, o fazer uma atividade corporal em meio à natureza (caminhada) e, sem dúvidas, a possibilidade de ver e rever amigos.

**Palavras-chave:** Ecoturismo. Passeios na colônia. Vivências. Natureza.

71 Acadêmico, Univates, Educação Física – Licenciatura, claitontelles@yahoo.com.br

72 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Licenciatura, derlijul@univates.br

# **RESUMOS EXPANDIDOS**

# PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PORTADORES DE DIABETES MELITO TIPO 2

Indianara Cristina Gonçalves<sup>1</sup>, Andressa Prunze<sup>2</sup>, Tatiane Signor<sup>3</sup>, Carlos Leandro Tiggemann<sup>4</sup>

**Resumo:** O diabetes melito tipo 2 (DM2) é um dos grupos de doenças metabólicas caracterizado pelo nível de glicose sanguínea em jejum elevado (hiperglicemia). Hoje o DM2 é considerado uma epidemia mundial, representando 90% a 95% dos casos quando comparado ao diabetes tipo 1 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). A nível mundial, dados demonstram que no ano de 2010 foram diagnosticadas 285 milhões de pessoas portadoras, sendo que a estimativa para 2030 é de 435 milhões. Já no Brasil, em 2010, foram 8 milhões de pessoas diagnosticadas, e até 2035 são estimados 17,6 milhões de diabéticos (BAZOTTE, 2010). A prevalência do DM2 é mais frequente em indivíduos de ambos os sexos, acima de 40 anos e com nível alto de IMC (sobrepeso/obesidade). É uma patologia silenciosa, tendo suas causas diretamente relacionadas ao estilo de vida do sujeito, entre eles, o sedentarismo, o stress do dia a dia e a alimentação inadequada, gerando complicações ao organismo, e sintomas bem comuns como fome exagerada, muita sede, boca seca, urina em grande quantidade e perda de massa corporal (DIRETRIZES, 2009; MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Os níveis continuamente elevados de glicose sanguínea impõem aos portadores complicações agudas e crônicas (MELO et al., 1991). Nas complicações agudas destacam-se a hiperglicemia, citoacidose e coma. Nas complicações crônicas destacam-se a retinopatia, nefropatia, doenças vasculares periféricas, doenças cerebrovasculares, cardiopatia isquêmica e amputações nos membros inferiores (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002). Essas complicações causam aumento no risco de morbimortalidade, ou seja, a incapacitação para determinadas atividades, a perda de produtividade e muitas vezes a morte prematura, acarretando no aumento dos custos econômicos, como exemplo, no sistema de saúde com as hospitalizações (RASO et al., 2013). O objetivo do presente estudo foi investigar a prescrição recomendada de exercício físico para o portador do DM2. Procedimentos metodológicos: referencial teórico buscado nas bases de dados scielo, google acadêmico, pubmed, bem como livros específicos da área. Resultados: para o diabético, o controle glicêmico é fundamental. Para o diagnóstico são feitas avaliações específicas, dentre elas temos a glicemia plasmática em jejum, o teste de tolerância à glicose (TOTG), o teste de glicemia capilar e o teste de hemoglobina glicada (HbA1c). Dentre os testes, o exame de glicemia plasmática em jejum é o método mais utilizado para diagnóstico, por ser de baixo custo aos indivíduos, feito em clínicas especializadas por meio da coleta de sangue em jejum de 8 horas. Os valores de referência da glicose é abaixo de 100 mg/dl, no pré-diabético o valor é 100-125mg/dl e para o diabético o valor é  $\geq 126$  mg/dl (dois

1 Acadêmica, Univates, Educação Física - Licenciatura, indy\_cg7@hotmail.com

2 Acadêmica, Univates, Educação Física - Bacharelado, agrooders@universo.univates.br

3 Acadêmica, Univates, Educação Física - Bacharelado, tatysignor@hotmail.com

4 Doutor Professor, Univates, Educação Física - Bacharelado e Licenciatura, eltiggemann@univates.br



exames de sangue realizados em dias diferentes). O teste de glicemia capilar é o método mais utilizado para o controle da glicemia e prescrição, sendo que o indivíduo faz sua própria monitoração, verificando com eficiência a qualquer hora do dia os valores da glicose, por intermédio do glicosímetro. Os valores de referência da glicose é  $\leq 200$  mg/dl e para o diabético é  $\geq 200$  mg/dl (mais sintomas). As estratégias para o tratamento do diabético passam por intervenções farmacológicas e intervenções não farmacológicas. Nas intervenções não farmacológicas a dieta e o exercício físico são as estratégias fundamentais. Tanto o exercício físico aeróbio quanto o exercício de força geram benefícios ao portador. Quando nos referimos a resposta aguda da glicose perante a ambos tipos de exercícios, percebemos a remoção da glicose sanguínea mediante ao mecanismo independente da insulina, que acontece por meio da contração muscular, que resulta em uma redução da glicemia por pelo menos 24 horas após o exercício. Também ocorrem melhorias na ação da insulina sistêmica em um período de duas a 72 horas (COLBERG et al., 2010). Além desses benefícios, no exercício de força, ocorre uma estabilização à resposta da glicose no plasma, reduzindo o aparecimento de picos hiperglicêmicos pós-prandiais. (SNOWLING et al., 2006). Em se tratando das respostas crônicas, quando se comparam ambos os tipos de exercícios, a literatura condiz que o exercício aeróbio gera mais benefícios do que o exercício de força. Estudos mostraram no treinamento aeróbio uma redução na glicemia em jejum em 60,5% e na hiperglicemia clínica em 49,7% dos portadores após um longo período de treinamento. Já o exercício de força mostrou-se positivo quando referido a sensibilidade da insulina e também uma redução da glicose no sangue, assim gerando uma redução na HbA1c. Sabe-se que reduzir 1% da HbA1c significa uma diminuição de 37% no risco de complicações microvasculares e 21% no risco de morte com derrame, infarto e outras doenças relacionadas com DM2 (SNOWLING et al., 2006). Em se tratando da prescrição de exercício, a intensidade é uma variável que interfere na resposta da glicose (MOREIRA et al., 2012; MOREIRA et al., 2008), sendo recomendado uma intensidade de leve a moderada, pois promove uma captação de glicose superior a produção hepática no organismo, quando comparada a intensidade vigorosa. Assim, a recomendação é de 3 a 7 dias/semanal de exercícios, de intensidade moderada (55% a 70% da FC máxima), tempo de 20 a 60 minutos diários de exercício contínuo ou acumulado, com sessões de no mínimo 10 minutos até chegar a 150 minutos/semanal, progredindo com o passar do tempo até atingir 300 minutos/semanal. Proibido inatividade por dois dias consecutivos na semana (ACSM, 2010). No exercício de força, recomenda-se utilizar grandes grupos musculares de maneira rítmica e contínua, duas a três vezes na semana, Na sessão, executar duas a três séries de oito a 12 repetições, totalizando oito a 10 exercícios com múltiplas articulações de todos os principais grupos musculares na mesma sessão ou em sessões fragmentadas para grupos musculares segmentados, com no máximo 48 horas de intervalo entre uma sessão e outra (ACSM, 2010). O ACSM (2010) recomenda intensidade moderada, Entre 60% a 80% de 1RM, com aumento progressivo. Alguns cuidados adicionais precisam ser levados em conta: no momento da avaliação antropométrica, conferir os membros superiores (MS) e inferiores (MI) do sujeito, caso ele esteja com neuropatia periférica (redução da sensibilidade



MI ou MS) e possíveis úlceras abertas, deve-se prescrever atividades sem impacto (ciclismo). Já os sujeitos limitados, como por exemplo, com retinopatia, estão proibidos de praticar exercícios em intensidade vigorosa, porque correm o risco de descolamento da retina e hemorragia do vítreo, em função da elevação drástica da pressão arterial gerada pela alta intensidade. O profissional deve acompanhar os níveis de glicemia por meio do glicosímetro (pré, durante e pós treino, com valores de referência  $\leq 200$  mg/dl), conseguindo ser bem específico no treinamento dos portadores. Durante o exercício físico a hipoglicemia pode se fazer presente no diabético, em especial quando o indivíduo estiver muito regrado em sua alimentação, por isso a importância do profissional controlar a glicemia e ter consigo carboidratos para repor essa falta que o organismo estiver sentindo (ACSM, 2010; RASO, 2013). Conclusão: para a prevenção e tratamento do DM2 a combinação de alimentação equilibrada e exercício físico são fundamentais, se tratando especificamente do exercício, a combinação de ambos os tipos (força e aeróbio) é o recomendado, porque melhoram a ação insulínica, a glicemia, a oxidação e o armazenamento de gordura no músculo.

**Palavras-chave:** Diabetes Mellito tipo 2. Prescrição. Exercício físico.

## REFERÊNCIAS:

BAZOTTE, R. B. Paciente diabético: Cuidados Farmacêuticos. Rio de Janeiro: MedBook, 2012.

COLBERG, S. R. et al. Exercise and type 2 diabetes: American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: joint position statement. Exercise and type 2 diabetes. Medicine Science Sports Exercise. 2010; 42 (12): 2282 - 303.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes da sociedade brasileira de diabetes. Sociedade brasileira de diabetes. 3 ed. Itapevi: A. Araújo Silva Farmacêutica, 2009.

AMERICAN COLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Editores associados Neil F. Gordin, Linda S. Pescatello. Traduzido por Giuseppe Taranto. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

LYRA, R. OLIVEIRA, M. Prevenção do Diabetes Mellitus Tipo 2. Arquivo Brasileiro Endocrinologia Metabólica Volume 50. Número 2. 2006. Pagina 239 - 249.

MELO, M. S. et al. Causas múltiplas de morte em diabéticos no Município de Recife, 1987. Revista Saúde Pública. 1991; 25: 435 - 42.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Plano de reorganização da atenção à hipertensão arterial e ao diabetes mellitus. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas, Secretaria de Políticas de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2002.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Diabetes Mellitus. Caderno de atenção básica; Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. Brasília, 2006.

MOREIRA, S. R. et al. Methods to identify the lactate and glucose thresholds during resistance exercise for individuals with type 2 diabetes. J Strength Cond Res. 2008; 22 (4): 1108C15.

MOREIRA, S. R et al. Blood glucose control for individuals with type-2 diabetes: acute effects of resistance exercise of lower cardiovascular-metabolic stress. *J StrengthCond Res.* 2012; 26 (10): 2806-11.

RASO, V. GREVE, J. M. A. POLITO, M. D. Pollock: fisiologia clínica do exercício. Barueri, SP: Monole, 2013.

SNOWLING, N. J. HOPKINS, W. G. Effects of different modes of exercise training! on glucose control and risk factors for complications in type 2 diabetic patients: a meta Canalysis. *Diabetes Care.* 2006; 29 (11): 2518C27.

# COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS DE DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

Jéssica Luana Dornelles da Costa<sup>5</sup>, Carlos Leandro Tiggemann<sup>6</sup>

**Resumo:** Atualmente projeta-se um grande crescimento da população de idosos, conforme a expectativa é de que no ano de 2050 no Brasil o número de pessoas idosas seja maior do que o de crianças abaixo de 15 anos, sendo a primeira vez que acontecerá este fenômeno (BRASIL, 2006). Com o avançar da idade, ocorrem mudanças relacionadas ao envelhecimento, sendo que Okuma (1998) relata que o envelhecer é um processo biológico, no qual ocorrem alterações na estrutura física do indivíduo, fisiológicas e sociais. Conforme Viana (2004) e Paschoal (2004) a qualidade de vida e um estilo de vida ativo são importantes na vida de um idoso, assim se faz necessário conhecer os fatores que possam influenciar tanto positivamente como negativamente nestas variáveis, pois com a longevidade aumentando, o desafio é conseguir com que vivam estes anos com uma qualidade de vida cada vez melhor. Em vista disto, o objetivo do presente estudo foi comprar a qualidade de vida e nível de atividade física em idosos de diferentes faixas etárias. Procedimentos metodológicos: Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa, descritiva e *ex-post facto*. A amostra foi constituída por 32 idosos, com idade igual ou superior a 60 anos. Os indivíduos foram divididos em duas faixas etárias (mediana de 76 anos), idosos jovens (60 até 76 anos) e idosos mais velhos (77 até 92 anos). Para mensurar a qualidade de vida utilizou-se o questionário genérico SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey), formado por 36 itens divididos em oito domínios, os escores finais variam de 0 a 100, tendo 0 o pior estado de saúde e 100 o melhor estado (CICONELLI et al.,1999). E para o nível de atividade física o questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), sendo utilizada a versão curta, tendo a classificação do participante em fisicamente inativo (sedentário), fisicamente ativo de forma moderada ou intensa (IPAQ, 2005). A análise estatística dos dados constituiu da análise descritiva com média e desvio padrão e distribuição de frequência. Para a comparação dos domínios de qualidade de vida e nível de atividade física utilizou-se o teste U-Mann-Whitney. Todos os procedimentos foram realizados no software SPSS v. 18.0, sendo adotado um nível de significância de  $<0,05$ . O estudo foi aprovado pelo Comitê em Ética e Pesquisa do Centro Universitário UNIVATES (parecer 673.477), sendo que para a coleta dos dados, foi apresentado aos participantes o Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Resultados: Na comparação qualidade de vida entre os grupos, apenas o domínio estado geral de saúde teve diferença significativa ( $p<0,05$ ), sendo que o grupo de idosos mais velhos teve melhor percepção do estado geral de saúde ( $60,56\pm 16,64$ ) quando comparado com o grupo de idosos jovens ( $46,37\pm 19,01$ ). Em relação aos demais domínios, não foram encontradas diferenças

5 Graduada, Univates, Educação Física - Bacharelado, [agrooders@universo.univates.br](mailto:agrooders@universo.univates.br)

6 Doutor Professor, Univates, Educação Física - Bacharelado e Licenciatura, [cltiggemann@univates.br](mailto:cltiggemann@univates.br)

significativas entre os grupos ( $p > 0,05$ ), sendo apresentados os escores dos domínios dos idosos jovens e o grupo de idosos mais velhos, respectivamente: capacidade funcional ( $51,56 \pm 27,00$  x  $43,75 \pm 24,86$ ), limite por aspectos físicos ( $62,50 \pm 35,35$  x  $54,68 \pm 41,04$ ), dor ( $65,75 \pm 29,18$  x  $62,87 \pm 24,36$ ), estado geral de saúde ( $46,37 \pm 19,01$  x  $60,56 \pm 16,64$ ), vitalidade ( $64,37 \pm 18,06$  x  $62,18 \pm 18,61$ ), aspectos sociais ( $83,59 \pm 24,03$  x  $92,96 \pm 13,66$ ), limitação por aspectos emocionais ( $87,49 \pm 26,87$  x  $89,58 \pm 29,11$ ) e saúde mental ( $68,00 \pm 20,07$  x  $75,50 \pm 19,20$ ). Ao relacionar a qualidade de vida entre ambos os grupos, percebeu-se com exceção apenas de um domínio, que os demais se mantiveram semelhantes com o avançar da idade. Esse mesmo fator só foi predominante na percepção do domínio estado geral de saúde, pois mesmo com uma faixa etária mais avançada, o grupo de idosos mais velhos obteve melhor média na percepção da qualidade de vida relacionada a este domínio. Este resultado pode ser considerado contraditório quando comparado com outros achados, que em muitos estudos destaca o decréscimo da qualidade de vida com o decorrer da faixa etária (LACOURT; MARTINI, 2006; MELO et al., 2013). No entanto, outro estudo corrobora com este, concluindo que na comparação de idosos mais jovens e muito idosos mostrou que a qualidade de vida não parece decair com a idade (MAUÉS et al., 2010). Assim percebe-se que a idade cronológica nem sempre pode ser considerada um fator negativo na influência da qualidade de vida de idosos. Quanto ao resultado do nível de atividade física, não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos, sendo os idosos jovens com 56 % de participantes fisicamente inativos e o grupo de idosos mais velhos com 81%. Este resultado se concorda com outros achados, pois mesmo considerando a importância da atividade física, recentemente o Ministério da Saúde publicou uma pesquisa realizada em 2013 pela Vigitel, constatando que o percentual de pessoas fisicamente inativas aumenta a partir dos 65 anos, de forma significativa. Conclusão: Em relação à qualidade de vida, constatou-se que apenas o domínio estado geral de saúde teve diferença significativa na comparação entre o grupo de idosos jovens e idosos mais velhos, nos demais domínios e nível de atividade física se mantiveram semelhantes.

**Palavras-chave:** Idosos. Qualidade de vida. Atividade física. Faixa etária.

## REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. Envelhecimento e saúde da pessoa idosa. Cadernos de atenção básica. Brasília, 2007, n. 19, série A. 2006. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/bvsm/publicacoes/abcad19.pdf>>. Acesso em: 18 mar. 2014.

CICONELLI, Rozana M.; et al. Brazilian-Portuguese version of the SF-36. A reliable and valid quality of life outcome measure. Revista Brasileira de Reumatologia, v. 39, n. 3, p. 143-50, jun. 1999. Disponível em: <[http://www.ufjf.br/renato\\_nunes/files/2014/03/Valida%C3%A7%C3%A3o-do-Question%C3%A1rio-de-qualidade-de-Vida-SF-36.pdf](http://www.ufjf.br/renato_nunes/files/2014/03/Valida%C3%A7%C3%A3o-do-Question%C3%A1rio-de-qualidade-de-Vida-SF-36.pdf)>. Acesso em: 20 nov. 2013.

IPAQ (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire. Disponível em: <<http://www.ipaq.ki.se/>>. Acesso em: 20 nov. 2013.

LACOURT, Marcelle X. MARINI, Lucas L. Aging – Related to decrease of muscle function and the influence in old-aged's life quality: a bibliographic review *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, 114-121 - jan./jul. 2006. Disponível em: <<http://www.upf.br/seer/index.php/rbceh/article/view/51/44>>. Acesso em: 08 out. 2015.

MAUÉS, Cristiane R. et al. Avaliação da qualidade de vida: comparação entre idosos jovens e muito idosos. *Revista Brasileira Clínica Médica*, São Paulo, v. 8, n. 5, p. 405-410, 2010. Disponível em: <<http://files.bvs.br/upload/S/1679-1010/2010/v8n5/007.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2015.

MELO, Rômulo L. P. et al. O Efeito do Estresse na Qualidade de Vida de Idosos: O Papel Moderador do Sentido de Vida. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, Porto Alegre, v. 26, n. 2, p. 222-230, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722013000200002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722013000200002&script=sci_arttext)>. Acesso em: 12 out. 2015.

OKUMA, Silene S. *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. 4. ed. Campinas: Papirus, 1998.

PASCHOAL, Sérgio M. P. *Qualidade de vida do idoso: construção de um instrumento de avaliação através do método do impacto clínico*. Tese (Doutorado) – Departamento de Medicina Preventiva, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004. Disponível em: <[file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Sergio\\_Paschoal\\_tese%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Sergio_Paschoal_tese%20(2).pdf)>. Acesso em: 23 abr. 2014.

VIANA, Helena B. Avaliando a qualidade de vida de pessoas idosas utilizando parâmetros subjetivos. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, v. 25, n. 3, p. 149-158, maio. 2004.

VIGITEL, Brasil 2013. *Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico*. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Brasília, 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/abril/30/Vigitel-13-versao-fina-revisada-23-04-2014.pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2014.

# REVISÃO SOBRE OS ASPECTOS NEURAIS E MORFOLÓGICOS DO TREINAMENTO DE FORÇA

Bruno De Maman<sup>7</sup>, Fabian Arruda Barbosa<sup>8</sup>, Carlos Leandro Tiggemann<sup>9</sup>

**Resumo:** Introdução: A força muscular é de grande importância para o ser humano. O treinamento de força pode melhorar questões de saúde e de estética. Segundo o American College of Sports Medicine (2014) um bom condicionamento neuromuscular, além de aumentar os níveis de força muscular diminui o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, ajuda a melhorar a composição corporal, os níveis de glicose no sangue e a sensibilidade a insulina. O treinamento de força pode aumentar a densidade mineral óssea e a força dos ossos exercitados, reduzir a fadiga, aumentar o vigor e prevenir ou melhorar a depressão e a ansiedade (ACSM, 2014). De acordo com Barroso (2005), tendo em vista essa importância, o entendimento dos mecanismos responsáveis pelas adaptações decorrentes do treinamento dessa capacidade motora torna-se primordial para a maximização desses benefícios. Objetivo: O objetivo deste trabalho foi identificar como os aspectos neurais e morfológicos atuam no ganho de força muscular através de respostas crônicas ao treinamento de força. Procedimentos Metodológicos: Para este estudo foi feita uma revisão bibliográfica, buscando artigos sobre o tema estudado em sites como o pubmed, scielo e google acadêmico, bem como livros relacionados ao tema. Resultados: A partir da revisão, podemos observar que o treinamento de força promove o ganho da força muscular por dois aspectos diferentes, o aspecto neural que gera força sem hipertrofia, e o aspecto morfológico onde a força é gerada através do ganho muscular. Enoka (1997) discute que os ganhos de força podem ser conseguidos sem aumento da hipertrofia muscular, porém não ocorrem sem a melhora neurológica. Brentano e Pinto (2001) explicam que o incremento na produção de força do músculo esquelético, induzido pelo treinamento de força, não depende somente da quantidade ou qualidade dos músculos envolvidos no exercício, mas, também, da habilidade do sistema nervoso em ativar adequadamente os grupos musculares envolvidos. Na fase inicial do treinamento a pessoa experimentará primariamente adaptações neurológicas que podem durar de quatro a oito semanas (O'BRYANT et al, 1988; HICKSON et al, 1994), sendo que também ocorrem adaptações morfológicas (hipertrofia), mas em proporções menores, que não são significativas. O acréscimo de força por meio do aspecto neural pode ser medido através da técnica de eletromiografia (EMG) (BRENTANO E PINTO, 2001; O'BRYANT et al, 1988; HICKSON et al, 1994; ENOKA 1997, MAIOR E ALVES, 2003). As adaptações neurais promovem o ganho de força através da melhora da coordenação intramuscular, que se refere ao maior recrutamento de unidades motoras e aumento de frequência de disparos; e da melhora da coordenação intermuscular representada pela diminuição da coativação de músculos antagonistas. Para entender melhor como funciona

7 Acadêmico, Univates, Educação Física - Bacharelado,, bruno2846@hotmail.com

8 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, fabian\_barbosa1975@hotmail.com

9 Doutor Professor, Univates, Educação Física - Bacharelado e Licenciatura, cltiggemann@univates.br

a coordenação intramuscular, temos que saber que uma unidade motora consiste em motoneurônio e todas as fibras por ele inervadas, sendo que ao início do treinamento o aluno pode não recrutar muitas unidades motoras, e ao passar do treinamento ele passará a recrutar um maior número de unidades motoras (UMs) melhorando assim seu nível de força (WILMORE; COSTILL 2001). Temos ainda o aumento da frequência de disparos, que são os impulsos elétricos que o sistema nervoso central (SNC) manda através das unidades motoras aos músculos, que podem alcançar de 8 a 12 impulsos por segundo (BEAR et al., 2006). Segundo Maior e Alves (2003), a coordenação intermuscular acontece quase que simultaneamente com a coordenação intramuscular. Nesse caso, acontecem ajustes entre os músculos envolvidos em um ato motor, onde acontece o maior recrutamento possível das musculaturas envolvidas no movimento, assim como de seus sinergistas, o resultado acaba sendo uma inibição da musculatura antagonista (MAIOR; ALVES 2003). O segundo aspecto decorrente do treinamento de força é a adaptação morfológica, ou seja, hipertrofia muscular. Essa adaptação morfológica ocorre tanto pelo aumento da secção transversa do músculo, como pelo crescimento longitudinal, aumentando o número das miofibrilas, suas proteínas contráteis actina e miosina, assim como o número de sarcômeros (FLECK & KRAEMER, 1999). A hipertrofia muscular ocorre através de microlesões nas fibras musculares advindas de estímulos gerados por contrações concêntricas, excêntricas e isométricas. Segundo Jarvinen et al. (2005), as microlesões possuem três fases, que os autores denominam: destruição, reparo e remodelação, estas lesões precisam passar por um processo de regeneração que ocorre através do aumento do fluxo sanguíneo e um maior aporte de nutrientes na região. Segundo Barroso (2005), a maior ocorrência de lesão, o maior grau de tensão sobre as fibras musculares ativas e o alongamento a que estão submetidas, aparenta maximizar as respostas hipertróficas ao treinamento de força. Conforme Ide et al. (2014), uma variedade de adaptações neuromusculares são responsáveis pelo incremento da força, potência e taxa de desenvolvimento de força, sendo que em indivíduos sedentários as adaptações neurais predominam no início de um programa de treinamento, já os indivíduos treinados não apresentam a mesma magnitude de adaptações. Conclusão: Ao final desta revisão, concluímos que as respostas crônicas ao treinamento de força são resultante das adaptações neurais e morfológicas. Sendo predominantemente dos aspectos neurais nas primeiras semanas de treinamento, principalmente em indivíduos sedentários, e das respostas morfológicas nas fases seguintes.

**Palavras-chave:** Treinamento de força. Aspectos neurais. Aspectos morfológicos.

## REFERÊNCIAS:

American College of Sports Medicine Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Ed 9º – Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.

BARROSO, R.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C. Adaptações neurais e morfológicas ao treinamento de força com ações excêntricas. Revista Brasileira Ciência e Movimento, 2005; 13(2): 111-122.



BEAR, M., F.; CONNORS, B., W.; PARADISO, M., A. Neurociência: desvendando o sistema nervoso. 2ª ed. Porto Alegre, Artmed, p. 731.24, 2006.

BOSCO, C. A força muscular: aspectos fisiológicos e a aplicações práticas. São Paulo: Phorte, 2007.

BRENTANO, M. A.; PINTO, R. S. Adaptações neurais ao treinamento de força. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. V. 6, n. 3, 2001.

ENOKA, R. M. Neural adaptations with chronic Physical activity. Journal of Biomechanics, Nova York, v. 30, n. 5, p.447-455, 1997.

FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 2º ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.

HICKSON, R. C.; HIDAKA, K.; FOSTER, C. Skeletal muscle fiber type, resistance training and strength related performance. Medicine and Science in Sports and Exercise, Indianapolis, n.26, p. 593-598, 1994.

IDE, B. N. et al. Adaptações neurais ao treinamento de força. Revista Acta Brasileira do Movimento Humano – Vol.4, n.5, p.1-16 – Out\Dez, 2014

IDE, B. N.; LAZARIM, F. L.; MACEDO, D. V. de; Hipertrofia muscular esquelética humana induzida pelo exercício físico. Revista Ciência em Saúde, v.1; n2; 2011.

JARVINEN, T. A. H. et al. Muscle injuries biology and treatment. The American Journal os Sports Medicine. Mai 2005 vol. 33 no. 5 745-764.

MAIOR, A. S; ALVES, A. A contribuição dos fatores neurais em fases iniciais do treinamento de força muscular: uma revisão bibliográfica. Motriz, Rio Claro, v.9, n.3, p.161-168, set./dez. 2003.

O'BRYANT, H S.; BYRD, R.; STONE, M. H. Cycle ergometer performance and maximum leg and hip strength adaptations to two different methods of weight –training. Journal of Applied Science Research, Columbia, v. 2, p. 27 - 30, 1988.

WILMORE, J. H.; COSTILL, D. L. Fisiologia do esporte e do exercício. 1ª. ed. Brasileira. Manole, 2001.



# A CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO NA ESCOLA: EXPERIÊNCIA DE UMA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL

Angra Gomes Rodrigues<sup>10</sup>, Silvane Fensterseifer Isse<sup>11</sup>

**Resumo:** O conceito de cultura é muito importante para a Educação Física, pois todas as manifestações corporais são geradas na cultura, desde a origem dos seres humano até hoje. Todas as diversificações expressas por cada sociedade é cultura (DAOLIO, 2007). A cultura começou na a origem dos seres humanos. Então tudo acontece com as produções da sociedade, em que, reproduzem conhecimentos num mesmo contexto, transformando os indivíduos coletivamente, uns com os outros. Com isso, todo sujeito nasce numa situação de cultura, não existem pessoas sem cultura (BRASIL, 1998). O ser humano, desde sua criação, busca movimentos melhores e satisfatórios para desenvolver o seu corpo, para atender às suas necessidades. De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais - Educação Física (BRASIL, 1998). Essas práticas estão diretamente relacionadas às exigências de sobrevivência, mas, em muitos casos, a pesca, o remo, a caça, a caminhada é por lazer, de caráter lúdico e não por questões de sobrevivência. A eficiência desses movimentos, sendo para o trabalho ou lúdico, busca o prazer e a satisfação na execução (BRASIL, 1998). A reflexão sobre a cultura corporal busca pedagogicamente a representação do homem, lançado no decorrer da história, “exteriorizadas pela expressão corporal: jogos, danças, lutas, exercícios ginásticos, esporte, malabarismo, contorcionismo, mímica e outros, que podem ser identificadas como formas de representação simbólica vivida pelo homem, historicamente criadas e culturalmente desenvolvidas” (COLETIVO DE AUTORES, 2012, p. 39). As formas de se expressar, representar e desenvolver os movimentos podem ser chamadas de cultura corporal de movimento. A Educação Física incorporou algumas dessas produções da cultura corporal, como objetivo de ação e reflexão, para as brincadeiras, esportes, jogos, danças, ginásticas e as lutas. Essas atividades têm expressões e representações da cultura humana (BRASIL, 1998). O entendimento de cultura corporal contribui muito para a Educação Física escolar, pois propõe um desenvolvimento da cooperação, participação social, autonomia e a afirmação de valores, além de permitir vivências variadas das práticas corporais, manifestações das culturas (BRASIL, 1998). A Educação Física é compreendida como uma área de conhecimento da cultura corporal de movimento e a disciplina de Educação Física escolar é uma área de integração para a cultura corporal de movimento, “formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir dos jogos, dos esportes, das danças, das lutas e das ginásticas em benefício do exercício crítico da cidadania e da melhoria da qualidade de vida” (BRASIL, 1998). A Educação Física, ao pensarmos a partir das ciências humanas, traz uma discussão sobre o conceito de cultura, pois até pouco tempo era uma área que não existia essa discussão. As explicações para a Educação Física

10 Acadêmica, Univates, Educação Física – Licenciatura, [agrodrigues@universo.univates.br](mailto:agrodrigues@universo.univates.br)

11 Mestre Professora, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, [silvane@univates.br](mailto:silvane@univates.br)

predominavam na área das ciências biológicas, trabalhando somente o corpo, os esportes, a atividade física (DAOLIO, 2007). Ainda que se fale muito sobre a Cultura Corporal, que a mesma seja disseminada no meio acadêmico, muitos profissionais não compreendem muito no ambiente da Educação Física o significado dessa expressão. E isso tem assumido diferentes interpretações e sentidos, conforme vários autores, que têm diferentes opiniões, interpretações referentes à Cultura Corporal (NEIRA; NUNES, 2006). A Cultura Corporal de Movimento ainda é um tema muito restrito na escola, que precisa ser pesquisado, pois ainda há uma incompreensão. Diante dessa inquietação o objetivo geral trabalho foi compreender como a cultura corporal de movimento está sendo inserida nas aulas de Educação Física de uma professora dos Anos Finais do Ensino Fundamental no município de Bom Retiro do Sul/RS. Como objetivos específicos, identifiquei os elementos da cultura corporal desenvolvidos nas aulas de Educação Física, compreendi as metodologias utilizada pela professora para trabalhar com os elementos da Cultura Corporal e analisei seu entendimento sobre a cultura corporal de movimento. O estudo contribuiu para a reflexão sobre a ampliação da cultura corporal de movimento na escola, bem como para a problematização do que tem sido ensinado na Educação Física escolar. A metodologia utilizada foi de caráter qualitativo. Os instrumentos que foram utilizados para a coleta de informações para a pesquisa foram observações, entrevista, análise de documentos e registros em diário de campo. Foram observadas as aulas de Educação Física da professora participante, uma vez por semana, com duração em torno de duzentos minutos, nos meses de setembro e outubro. Conteúdos utilizados nas aulas para a coleta foram atividades utilizadas nas aulas; metodologias utilizadas pela professora, formas de organizar e conduzir o ensino das questões relativas à cultura corporal de movimento; intervenções da professora a partir das produções, reflexões, questionamentos dos alunos; falas da professora sobre a cultura corporal de movimento. A entrevista foi semiestruturada, com questões abertas, gravada, transcrita, e após, devolvida para a entrevistada, para validação do conteúdo e autorização da professora. A participante, que concordou em participar da pesquisa, foi uma professora de Educação Física para os anos finais do Ensino Fundamental. Essa professora foi escolhida porque, na sua prática docente, tem trabalhado de forma bastante ampla a cultura corporal de movimento. A professora, que teve sua identidade preservada, em seu Ensino Médio, realizou o curso Magistério, se formando em 1994. Após, começou a cursar o ensino superior. É graduada em Educação Física - Licenciatura Plena, no ano de 1998, pós-graduada, em nível de especialização, em Práticas Pedagógicas Interdisciplinares e Gestão Escolar: Administração e Supervisão, no ano de 2011. Ela atua no magistério desde o ano de 1995, ministrando aulas nos Anos Iniciais, no município de Taquari/RS. No município de Bom Retiro do Sul, iniciou sua atividade profissional no ano de 2002 e na escola onde será realizada a pesquisa, trabalha desde 2004. Foram mantidas em total sigilo todas as informações que possam levar à identificação da professora pesquisada. A coleta de dados somente iniciou após aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) do Centro Universitário UNIVATES. O material contendo as informações – registros de diário de campo e entrevista serão guardados pela pesquisadora por cinco anos

e depois deletados. Os resultados da pesquisa ainda estão em análise, mas percebeu-se que nas aulas de Educação Física, aplicadas pela professora pesquisada, há inserção de Cultura Corporal de Movimento.

**Palavras-chave:** Cultura corporal de movimento. Educação Física. Escola.

## **REFERÊNCIAS:**

BRASIL. SECRETARIA DA EDUCAÇÃO FUNDAMENTAL. Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos: Ensino Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do Ensino de Educação Física. 2. ed. São Paulo: Cortez Editora, 2012.

DAOLIO, Jocimar. Educação Física e o conceito e cultura. 2 ed. Campinas, SP: Autores Associado, 2007.

NEIRA, Marcos Garcia. NUNES, Mario Luiz Ferrari. Pedagogia da cultura corporal - crítica e alternativas. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

# COMPARAÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA E DA FORÇA MÁXIMA CONFORME DIFERENTES NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA JOVENS UNIVERSITÁRIOS

Bruno De Maman<sup>12</sup>, Fabian Arruda Barbosa<sup>13</sup>, Fabiele Cristina Imperatori<sup>14</sup>, Joice Sanini da Silva<sup>15</sup>, Rômulo Augusto Scherer<sup>16</sup>, Carlos Lenadro Tiggemann<sup>17</sup>

**Resumo:** “Atualmente, é praticamente consenso entre os profissionais da área da saúde que o exercício físico é um fator determinante no sucesso do processo do envelhecimento” (MATSUDO; MATSUDO; NETO, 2000). A força muscular é uma valência essencial ao ser humano, principalmente para os movimentos funcionais necessários no dia a dia, sendo que os níveis moderados de força são necessários para que se possam realizar atividades profissionais e de lazer. Segundo Schneider (2005), a força muscular e a composição corporal são importantes fatores para o desempenho esportivo, e de acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM) (2014), a composição corporal pode ser mensurada por meio da estatura, massa corporal, perímetros corporais e pregas cutâneas, esta que proporciona uma melhor estimativa de adiposidade corporal. A força máxima pode ser calculada através do teste de uma repetição máxima (1RM). Para mensurar o nível de atividade física, podemos utilizar questionários como o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), este questionário mede o tempo gasto em diferentes atividades físicas, com um tempo mínimo de dez minutos. Os sujeitos podem ser classificados em três níveis de atividade física, de acordo com os dados de uma semana habitual: fisicamente inativo (sedentário), fisicamente ativo de forma moderada e fisicamente ativo de forma intensa (IPAQ, 2005), sendo considerados ativos, os indivíduos que seguem pelo menos uma das seguintes práticas: 20 minutos de **atividade física vigorosa**, três vezes por semana; ou 30 minutos de caminhada ou **exercícios moderados** nos cinco dias semanais ou 150 minutos de quaisquer atividades no mesmo intervalo de tempo. Segundo Filho (2013), a prática habitual de atividades físicas em específico o treinamento de força, atua de forma conjunta com outros fatores, resultando em uma melhora significativa na redução do percentual (%) de gordura corporal. A força e a composição corporal são componentes essenciais para a saúde, visto que os mesmos estão associados a uma série de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares na vida adulta. Segundo Ferreira (2015), o aumento do percentual de gordura, pode favorecer o estado de imobilidade e diminuir ainda mais os níveis de atividade física dos indivíduos. **Objetivo:** o objetivo deste estudo foi avaliar o percentual de gordura corporal e a força de indivíduos a partir de sua classificação

12 Acadêmico, Univates, Educação Física – Bacharelado, bruno2846@hotmail.com

13 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, fabian\_barbosa1975@hotmail.com

14 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, fimperatori@universo.univates.br

15 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, joice.sanini@hotmail.com

16 Acadêmico, Univates, Educação Física – Bacharelado, romulo\_fuxo@yahoo.com.br

17 Doutor Professor, Univates, Educação Física - Bacharelado e Licenciatura, cltiggemann@univates.br

em diferentes níveis diários de atividade física. **Procedimentos Metodológicos:** Este estudo classificou-se como quantitativo descritivo, utilizando de coleta de dados para testar hipóteses. Participaram do estudo estudantes do curso de Educação Física Bacharelado da UNIVATES, sendo 22 alunos, 50% homens e 50% mulheres, com faixa etária entre 23 e 40 anos. Para mensurar o nível de atividade física, utilizamos o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ). Para detectar o nível de força foi realizado o teste de uma repetição máxima (1RM) teste usado para avaliar a capacidade de força do indivíduo, que é a quantidade máxima de peso que o atleta consegue levantar numa única repetição nos aparelhos da Linha Prime marca Bonna Vita Fitness, sendo supino máquina e Leg Press Sentado (LGR) sentado, Estes aparelhos se encontram no Laboratório de Fisiologia do Exercício do Centro Universitário UNIVATES. Os alunos realizaram um aquecimento de 10 repetições com uma carga leve de peso, sendo realizado um minuto de descanso, após cada acadêmico realizou três repetições com 60 a 80% da carga prevista, com dois a cinco minutos de descanso e após 1RM com a carga prevista, caso o acadêmico conseguisse executar a repetição, o mesmo deveria descansar cinco minutos e repetir o teste de novo com o acréscimo de carga, até o momento que está pratica não fosse mais possível por ele. Para mensurar o percentual de gordura dos indivíduos realizou-se uma avaliação antropométrica, utilizando o compasso científico Cescorf, baseado no método Isak de acordo com Lopes (2014). As dobras cutâneas (subscapular, tríceps, bíceps, ilíaca, suprailíaca, abdômen, coxa e panturrilha) foram medidas nos alunos, o protocolo usado para calcular o percentual de gordura dos alunos foi da equação de Yuhasz (1962), este protocolo foi escolhido por possuir o somatório ( $\Sigma$ ) de seis dobras cutâneas e servir para ambos os sexos, esta equação usa para o calculo as dobras cutâneas do tríceps (tr), subscapular (sb), supraespinhal (se), abdominal (ab), coxa (cx), panturrilha (pn). Todos os procedimentos foram realizados durante as aulas da disciplina que acontece nas sextas-feiras de manhã no Laboratório de Fisiologia do Exercício do Centro Universitário UNIVATES. **Resultados:** No presente estudo foi constatado que, 15 acadêmicos classificaram com o nível de atividade físico intenso, representando 76,19% e sete classificaram com nível de atividade física moderado, representando 23,81%. Quando comparamos a força muscular entre os diferentes níveis de atividade física, obtivemos que os acadêmicos homens classificados como intenso, obtiveram no aparelho leg press sentado 82,86 21,38 Kg no aparelho supino máquina 81,88 12,38 Kg, os acadêmicos homens moderado obtiveram no leg press sentado 73,33 25,17 Kg e no aparelho supino máquina 48,50 16,26 Kg. Já as mulheres com nível de atividade física intensa obtiveram no leg press sentado 56,57 13,36 Kg e no aparelho supino máquina 26,29 6,13 Kg e a mulheres com nível moderado obtiveram no leg press sentado 47,50 8,23 Kg e no aparelho supino máquina 19,67 3,79 Kg. Na variável percentual de gordura os acadêmicos homens com nível de atividade física intensa obtiveram 13,15 3,41 % enquanto que os classificados como moderados 23,31 5,40 %. Já as mulheres com o nível de atividade física intensa obtiveram 16,58 4,28 % e as moderadas 22,51 4,97 %. Analisando os dados dos acadêmicos, o nível de atividade física tem influência na composição corporal e na força máxima. Níveis menores de atividade física estão associados a maior gordura corporal

(MASCARENHAS, 2005). Segundo Schneider (2005), a força muscular e a composição corporal são importantes fatores para a melhora nas atividades físicas. **Conclusão:** A partir dos dados obtidos, conclui-se que os acadêmicos na sua totalidade são considerados ativos, sendo que os acadêmicos de ambos os sexos) classificados com o nível de atividade física ‘intenso’ possuem uma força máxima maior e um percentual de gordura menor. Ainda com base nos resultados podemos concluir que os acadêmicos com menor percentual de gordura possuem mais força máxima.

**Palavras-chave:** Nível de atividade física. Força. Acadêmicos. Percentual de gordura.

## REFERÊNCIAS:

AMERICAN College of Sports Medicine Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 2014.

FERREIRA, Ana P. S. et al. Baixos níveis de atividade física estão associados a prejuízos no perfil lipídico e aumento do percentual de gordura de indivíduos idosos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, v. 2, n. 23, p. 135-142, 2015.

FILHO, José N. da S. Treinamento de força e seus benefícios voltados para um emagrecimento saudável. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, São Paulo, v. 7, n. 40, p. 329-338, Jul./Ago. 2013.

GLANER, Maria F.; RODRIGUEZ-AÑEZ, Ciro R.; Validação de procedimentos antropométricos para estimar a densidade corporal e percentual de gordura em militares masculinos. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 1, n. 1, p. 24-29, 1999.

IPAQ (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the Internacional Physical Activity Questionnaire. Disponível em: <<http://www.ipaq.ki.se/>>. Acesso em 05 Out. 2015.

LOPES, André L.; RIBEIRO, Gustavo dos S. Antropometria aplicada à saúde e ao desempenho esportivo: uma abordagem a partir do método ISAK. Rio de Janeiro: Rubio Ltda, 2014.

MASCARENHAS, Luís P. G. et al. Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. *Revista Brasileira De Medicina e Esporte, Local*, v. 11, n. 4, Jul/Ago, 2005.

MATERKO, Wollner; NEVES, Carlos E. B.; SANTOS, Edil L. Modelo de predição de uma repetição máxima (1RM) baseado nas características antropométricas de homens e mulheres. *Revista Brasileira Medicina e Esporte*, v. 13, n. 1, Jan/Fev, 2007.

MATSUDO, Sandra M.; MATSUDO, Victor K. R.; NETO, Turibio L. de B. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, Brasília, v.8, n. 4, p. 21-32 Set. 2000.

NETO, Cândido S. P.; GLANER, Maria F. “Equação de faulkner” para predizer a gordura corporal: o fim de um mito. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 2, n. 9, p. 207-213, 2007.

SCHNEIDER, Patrícia; MEYER, Flávia. Avaliação antropométrica e da força muscular em nadadores pré-púberes e púberes. *Revista Brasileira De Medicina e Esporte*, Niterói, v. 11, n. 4, Jul./Ago, 2005.



# IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA A HIPERTENSÃO ARTERIAL: DA PREVENÇÃO AO TRATAMENTO

Tatiane Signor<sup>18</sup>, Andressa Prunzel<sup>19</sup>, Indianara Cristina Gonçalves<sup>20</sup>, Carlos Lenadro Tiggemann<sup>21</sup>

**Resumo:** A hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados de pressão arterial (PA). Associa-se frequentemente a alterações funcionais e/ou estruturais dos órgãos-alvo (coração, encéfalo, rins e vasos sanguíneos) e alterações metabólicas, com consequente aumento do risco de eventos cardiovasculares fatais e não fatais. A HAS é diagnosticada pela detecção de níveis elevados e sustentados de PA pela medida casual. A medida da PA pode ser realizada pelo método indireto com técnica auscultatória com uso de esfigmomanômetro de coluna de mercúrio ou aneroide devidamente calibrados, ou com técnica oscilométrica pelos aparelhos semiautomáticos digitais de braço validados estando também calibrados. A leitura da pressão arterial tem dois valores: o número maior é a pressão arterial sistólica, enquanto o menor é a pressão diastólica. Hipertensão Arterial é definida como pressão arterial sistólica maior ou igual a 140 mmHg e uma pressão arterial diastólica maior ou igual a 90 mmHg, em indivíduos que não estão fazendo uso de medicação anti-hipertensiva. A Hipertensão Arterial Sistêmica é a mais frequente das doenças cardiovasculares, sendo o principal fator de risco para as complicações mais comuns como, acidente vascular cerebral, doença renal crônica terminal, infarto agudo do miocárdio, entre outras (VI DIRETRIZES BRASILEIRAS DE HIPERTENSÃO, 2010). A HAS pode ter causas primárias (desconhecidas: hiperatividade do sistema nervoso simpático, o aumento da reatividade vascular a presença de resistência a insulina, entre outros) ou secundárias (conhecidas: hipertensão renovascular, causas drenais, distúrbios pós-operatórios cardíacos, entre outros) (RASO, 2013). A pressão arterial é um parâmetro que deve ser avaliado continuamente, mesmo em face de resultados iniciais normais. A investigação clínico-laboratorial do paciente hipertenso objetiva explorar e confirmar a elevação da pressão arterial e firmar o diagnóstico, avaliar a presença de lesões em órgãos-alvo, identificar fatores de risco para doenças cardiovasculares e risco cardiovascular global, diagnosticar doenças associadas à hipertensão, diagnosticar, quando houver, a causa da hipertensão arterial. Para isto, são fundamentais: história clínica, exame físico, avaliação laboratorial inicial do paciente hipertenso (VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, 2010). Ainda no Brasil, inquéritos populacionais estimam que a HAS possa acometer pouco mais de 30% da população adulta, com prevalência é ainda maior com o aumento da idade, entre os não brancos, nas pessoas de baixo nível de escolaridade, com excesso de peso ou obesidade, sedentárias, que ingerem álcool ou cloreto de sódio abusivamente,

18 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, tatysignor@hotmail.com

19 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, agrooders@universo.univates.br

20 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, igoncalves@universo.univates.br

21 Doutor Professor, Univates, Educação Física - Bacharelado e Licenciatura, eltiggemann@univates.br

bem como nas que apresentam favorecimento genético para a sua gene (RASO, 2013). Mudanças no estilo de vida são entusiasticamente recomendadas na prevenção primária da HAS, notadamente nos indivíduos com PA limítrofe, também reduzem a PA bem como a mortalidade cardiovascular. Hábitos saudáveis de vida devem ser adotados desde a infância e adolescência, respeitando-se as características regionais, culturais, sociais e econômicas dos indivíduos. As principais recomendações não-medicamentosas para prevenção primária da HAS são: alimentação saudável, consumo controlado de sódio e álcool, ingestão de potássio, combate ao tabagismo e ao sedentarismo (VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, 2010). Existem várias medicações que são efetivas no tratamento medicamentoso da hipertensão. A maioria dos pacientes poderá necessitar de, no mínimo, duas medicações para alcançar os níveis almejados de PA (diuréticos,  $\beta$ -bloqueadores), segundo o American College of Sports Medicine (ACSM, 2010). **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi de investigar a importância do exercício físico na prevenção e controle da hipertensão. **Procedimentos metodológicos:** as investigações e pesquisas foram através de livros, sites governamentais, artigos, com diversos autores. **Resultados:** Os indivíduos com hipertensão devem ser submetidos a uma avaliação e triados antes do exercício físico, passando por avaliação médica, principalmente se apresentarem hipertensão juntamente a sintomas cardiovasculares, doenças cardíacas, diabetes, pressão arterial sistólica e a pressão arterial diastólica maiores 180/110 mmHg, lesão de órgãos-alvo (RASO, 2013). A recomendação da atividade física baseia-se em parâmetros de frequência, duração, intensidade e modo de realização. Portanto, o exercício aeróbio deve ser realizado por pelo menos 30 minutos, de intensidade moderada (40% a 60% da frequência cardíaca máxima), cinco dias da semana de forma contínua ou acumulada, como por exemplo, caminhadas corridas leves, ciclismo e natação. O exercício anaeróbio deve ser realizado como complemento, de duas a três vezes na semana, com uma série de 8 a 12 repetições (60% a 80% de 1-RM) (ACSM, 2010). Os efeitos agudos do exercício aeróbio caracterizam-se pelo aumento e redistribuição do débito cardíaco, que condiciona a elevação da PAS e a manutenção ou mesmo ligeira redução da PAD. Os níveis tensionais elevam-se durante o exercício físico predominantemente estático. Já os efeitos pós esforço acontecem ao longo das primeiras 72 horas que se seguem a uma sessão de exercício e incluem uma discreta redução dos níveis tensionais, especialmente nos hipertensos (Hipotensão pós-esforço), com reduções tanto mais amplas quanto mais elevados os valores tensionais de base. Os efeitos crônicos da adaptação do organismo à exposição frequente e regular às sessões de exercícios nos traz que um indivíduo fisicamente treinado apresenta menores valores tensionais, bradicardia relativa em repouso, hipertrofia muscular, hipertrofia ventricular esquerda fisiológica e aumento do consumo máximo de oxigênio (RUIVO, 2012). No exercício de força, tanto a PAS quanto a PAD tendem a se elevar, ocasionando um aumento também expressivo na pressão arterial média, mesmo que por um período curto de tempo. Em atividades contínuas de intensidade progressiva, a PAS aumenta em proporção direta à intensidade do exercício, em função da elevação do débito cardíaco (POLLITO, 2003). Pacientes hipertensos devem iniciar atividade física regular, pois além de diminuir



a pressão arterial, o exercício pode reduzir consideravelmente o risco de doença arterial coronária e de acidentes vasculares cerebrais e a mortalidade geral, facilitando ainda o controle do peso. A hipertensão é um problema que pode aumentar, se o paciente não tiver cuidado com a própria saúde. Assim, exercício físico adequado tem centenas de benefícios como controle peso, diminuição da Pressão Arterial, taxas de gordura, açúcar no sangue, diminuição colesterol total, aumento do HDL, retarda a formação de placas de gordura nas artérias, reduzindo infartos e derrames cerebrais e retarda efeitos da aterosclerose (BRANDÃO, 2012). É importante ressaltar que, além dos cuidados quanto à intensidade, duração e frequência do treinamento com hipertensos devem receber instruções durante a realização dos exercícios físicos com o objetivo de inibir a manobra de valsalva, que é um dos fatores que mais contribui para o aumento do risco cardiovascular durante exercícios anaeróbio. **Conclusão:** Um estilo de vida saudável é pré-requisito para o tratamento e a prevenção da Hipertensão arterial, sendo a integração de exercício físico um elemento-chave. Os programas de exercício que incluem exercícios aeróbicos e exercícios anaeróbios não têm apenas um papel na prevenção primária, como baixam os valores da Pressão Arterial em indivíduos hipertensos.

**Palavras-chave:** Hipertensão. Exercício físico. Prevenção. Tratamento.

## REFERÊNCIAS:

BRANDÃO, Andréa. A.; AMODEO, Celso.; NOBRE, Fernando. Hipertensão. 2ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

Diretrizes do ACSM para Testes de Esforço e sua Prescrição / American College of Sports Medicine; [editor sênior Walter R. Thompson; editores associados Neil F. Linda S. Pescatello; traduzido por Giuseppe Taranto]. 8ª edição – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

POLITO, M.D. et al. Efeito hipotensivo do exercício de força realizados em intensidades diferentes e o mesmo volume de trabalho. Rev. Bras. Med. Esporte, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 69-73, 2003

RASO, Vagner; GREVE, Julia M. D.; POLITO, Marcos DOEDERLEIN. POLLOCK, Fisiologia Clínica do Exercício. Barueri, SP: Manole, 2013.

RUIVO, Jorge A.; ALCÂNTARA, Paula. Hipertensão arterial e exercício físico. Revista Portuguesa de Cardiologia, 2012.

Sociedade Brasileira de Cardiologia / Sociedade Brasileira de Hipertensão / Sociedade Brasileira de Nefrologia: VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arq Bras Cardiol 2010; 95(1 supl.1): 1-51.

# INTERVENÇÃO NA PREPARAÇÃO FÍSICA COM OS ATLETAS DA EQUIPE DE RENDIMENTO DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM DA UNIVATES

Daniela Borelli<sup>22</sup>, Leonardo De Ross Rosa<sup>23</sup>

**Resumo:** O presente trabalho trata-se de um relato de estágio, onde a escolha da realização do Estágio Profissionalizante II – Treinamento Esportivo com a modalidade de ginástica de trampolim, especificamente com a equipe de rendimento da respectiva que tem sua sede na Univates, se deu por reconhecido desempenho da equipe e por ser uma modalidade ainda não popularizada. No Brasil, principalmente distante dos grandes centros, a Ginástica de Trampolim é uma modalidade esportiva pouco conhecida quando comparada ao futebol, vôlei e outras modalidades de maior apelo midiático. A equipe em questão é composta por seis atletas, três meninas e três meninos com idade entre nove a dezesseis anos, e anos de prática entre um a dez anos. Os treinos acontecem nas segundas, quartas, quintas e sextas, totalizando uma carga horária de dez horas e meia por semana com preparação física e técnica. A preparação física é dividida em blocos semanais (microciclos), divididos por capacidades motoras (resistência, força, potência e flexibilidade), com exercícios contendo séries e repetições, tendo duração normalmente de uma hora. Conforme Fleck e Simão (2008), o interesse pelo treinamento físico é evidenciado no público infantil e jovem, principalmente em esportes que requerem níveis de força e potência. Com esse público, é fundamental levar em conta a individualidade biológica, pois eles estão em fase de crescimento e desenvolvimento, ocorrendo mudanças na composição corporal e desempenho físico. Os exercícios recomendados são multiarticulares, de uma a três séries com seis a quinze repetições. A preparação técnica é planejada pelo técnico responsável, onde instrui os atletas à aprendizagem de diferentes elementos para conseqüentemente incluí-los em séries, que são executadas com dez saltos consecutivos, conforme a categoria que cada um se enquadra. **Objetivo:** O objetivo principal desse trabalho é auxiliar os atletas da Ginástica de Trampolim na preparação física, através da intervenção com exercícios que envolvam as capacidades motoras força e potência, além de auxiliar o responsável na preparação técnica e outras organizações, como eventos e avaliações. **Método:** Um dos métodos utilizados no treinamento de força e potência é com a utilização do aparelho TRX, confeccionado pela estagiária, a fim de auxiliar os atletas de forma diferente na preparação física e como ação diferencial do estágio. O TRX é indicado para treinamento em grupos ou individual e para qualquer faixa etária, onde é baseado no treino de força, que utiliza o peso do próprio corpo e a gravidade como resistência, proporcionando a melhora da postura, da capacidade atlética, do equilíbrio muscular, da flexibilidade, da coordenação, estabilidade do CORE (abdômen, quadril e lombar) e das articulações, entre outros, permitindo um grande número de exercícios. É um aparelho portátil, que trabalha toda a musculatura e pode ser suspenso em diferentes lugares, fazendo com que o treino não se torne uniforme como muitas vezes acontece em aparelhos que são fixos e destinados apenas para um grupo muscular. De acordo com Nunomura e Piccolo (2005), o treinamento

22 Acadêmica, Univates, Educação Física – Bacharelado, daniela-borelli@gmail.com

23 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, ldrrosa@univates.br

de força, além de ser importante para o desenvolvimento da força propriamente dita, é também importante para o aperfeiçoamento da potência. Trabalhar força e potência na Ginástica de Trampolim permite aos atletas uma melhor execução dos movimentos e posições corporais, ressaltando que ambas são consideradas pela maioria dos autores como capacidades motoras chave. Kraemer e Fleck (2001) complementam essa ideia, onde apontam que a prática da ginástica exige do atleta um controle corporal durante os mais variados movimentos que executa. Ele precisa de altos níveis de força e potência para completar os movimentos, mantendo posições corporais e realizando rotinas atraentes. Ainda, Faigenbaum e Westcott (2001) enfatizam exercícios específicos para trabalhar força e potência nas mais variadas modalidades esportivas. Na ginástica, por exemplo, a potência de membros inferiores é o ponto principal, então exercícios como agachamento e avanço com halteres, flexão plantar, abdominais oblíquos, entre outros, são importantes. A intervenção ocorre no momento da preparação física, onde são aplicados exercícios de força e potência, planejados e discutidos com o técnico da equipe e professor orientador de estágio, a fim de auxiliar na manutenção e estabilidade da massa muscular, bem como na postura dos atletas durante a execução dos elementos treinados. O planejamento para coleta de dados e informações referentes aos atletas foi realizada em quatro fases nos anos anteriores, uma no início do ano, uma na metade, uma na pré-temporada para competição e outra no final. No entanto, no corrente ano estão sendo realizadas apenas duas, uma no início do ano, já ocorrida, e outra no final, onde as informações coletadas serão analisadas, comparadas e, em sendo necessário, darão origem a adequações no treino. A avaliação antropométrica e de saltos verticais, realizada no início do ano, está novamente agendada para novembro, com o objetivo de comparar os dados e analisar se os treinos aplicados durante o segundo semestre, trouxeram ou não resultados positivos para a equipe. **Resultados e Conclusão:** Os resultados finais ainda não são conhecidos, mas até o momento, com as preparações planejadas e aplicadas, os atletas tiveram um bom rendimento nos treinos, além da manutenção da condição física e motora durante os mais variados elementos executados. A partir das avaliações e obtenção dos resultados finais, esperam-se resultados melhores em relação às capacidades motoras força e potência, onde as mesmas poderão auxiliar os atletas no decorrer de todos os treinos.

**Palavras-chave:** Trampolim. Preparação física. Força. Potência.

## REFERÊNCIAS:

FLECK, Steven; SIMÃO, Roberto. Força princípios metodológicos para o treinamento. 1ª edição brasileira. São Paulo, 2008.

KRAEMER, J. William; FLECK, Steven. Treinamento de força para jovens atletas. 1ª edição brasileira. São Paulo, 2001.

FAIGENBAUM, Avery; WESTCOTT, Wayne. Força e Potência para atletas jovens. 1ª edição brasileira. São Paulo, 2001.

NUNOMURA, Myrian; PICCOLO Vilma. Compreendendo a Ginástica Artística. São Paulo. 2005.

# EQUILÍBRIO ESTÁTICO E DINÂMICO: UM ESTUDO COM IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Cristian Bruno Albrecht<sup>24</sup>, Taís Prinz Cordeiro<sup>25</sup>

**Resumo:** A população de idosos no Brasil tem crescido consideravelmente. Através do censo realizado no ano de 2009 constatou-se que a população de pessoas com 60 anos ou mais era de 21 milhões, correspondendo a 11,3% da população brasileira (IBGE, 2010). Esses dados também revelaram que dentre esses indivíduos, 13,6% apresentavam grande dificuldade de caminhar 100 metros, demonstrando um sério dano à capacidade funcional do idoso (IBGE, 2010). O envelhecimento faz parte da nossa vida, desenvolvendo-se através de alterações graduais e progressivas de tal forma que são de difícil percepção. Na opinião de Carvalho (1999), o envelhecimento está intimamente relacionado com inúmeras alterações, que se repercutem a nível da funcionalidade, mobilidade, autonomia e saúde. Assim, a falta de equilíbrio contribui para os altos índices de quedas entre os idosos. Como estratégia de prevenção às quedas, a prática de atividade física torna-se uma importante aliada. Um equilíbrio corporal estável é fator fundamental para a autonomia das pessoas, contribuindo em suas atividades de vida diária e diminuindo a propensão às quedas (SILVA et al, 2008). Estudos vêm demonstrando que o exercício físico pode promover melhoria na capacidade cardiorrespiratória, na flexibilidade, na força muscular, na velocidade de caminhada, e no equilíbrio corporal de idosos e indivíduos de meia idade (ALVES et al, 2004; PERRIN et al, 1999). Além disso, a prática de exercício físico melhora a autoestima e a autoimagem, diminuindo algumas intervenções medicamentosas e aumentando a sociabilização, fatores esses fortemente relacionados à qualidade de vida (PAULA, 2010). Dentre todas as atividades físicas, sabe-se que a hidroginástica é uma grande aliada. Embora seja uma atividade que possa ser oferecida a qualquer público, é neste meio que encontramos o maior número de praticantes idosos. Muitos procuram a atividade sob recomendação médica e apresentam um grande número de restrições, as quais devem ser consideradas na prescrição e na escolha dos objetivos para as aulas. Conforme Barbosa (2001), Rocha (1994); Bonachela (1994); Powers e Howley (2000), a prática de uma atividade física, bem como da hidroginástica, que torna o idoso mais apto e mais saudável, proporcionará uma melhora na qualidade de vida para esta faixa etária, devido aos vários benefícios que ela oferece. A hidroginástica proporcionará menor impacto sobre as articulações, melhora no retorno venoso, reduz os inchaços e possibilita um trabalho com maior amplitude de movimento. Também proporcionará resultados positivos em relação à estabilidade postural, pois quanto maior a turbulência do meio líquido, maior a solicitação dos sistemas responsáveis pela manutenção da postura ereta (SOVA, 1998). Desta forma, a flexibilidade, o equilíbrio, a coordenação motora e a modificação da composição corporal são igualmente beneficiados pela hidroginástica. Spirduso (1995) afirma que a hidroginástica

24 Acadêmico, Univates, Educação Física – Licenciatura, cristianbruno67@gmail.com

25 Mestre Professora, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, taisprinz@yahoo.com.br

contribui na melhora do equilíbrio, pois promove o fortalecimento dos membros inferiores e também proporciona melhora nos reflexos e na sinergia motora das reações posturais. Desta forma, para que se consiga os movimentos contínuos e repetitivos de um exercício, e uma locomoção no meio líquido, devemos possuir um certo equilíbrio corporal. O equilíbrio corporal, que é essencial às tarefas diárias e atividades de coordenação simples como o caminhar, é um elemento bastante afetado no idoso, sendo esta perda tanto em posição móvel ou estacionária. Assim, a oscilação postural reveste-se de importância por tratar-se de uma medida funcional significativa, relacionada com os riscos de quedas na velhice. Desta forma, pensando na importância de um trabalho envolvendo o equilíbrio para o idoso e entendendo os benefícios da hidroginástica na estabilidade postural, uma pergunta surge: quais os resultados obtidos no equilíbrio estático e dinâmico através de um protocolo de Hidroginástica em um grupo de idosos praticantes da piscina do Complexo Esportivo da Univates da cidade de Lajeado/RS? Para tanto, o objetivo deste estudo é o de avaliar o equilíbrio corporal estático e dinâmico em idosos praticantes de Hidroginástica, os quais serão submetidos a dois testes, antes e após um protocolo de atividade de três meses. Os objetivos específicos são: Verificar o equilíbrio estático e dinâmico de idosos antes e após a aplicação de um protocolo de três meses de hidroginástica; Medir a oscilação da postura através do centro de pressão plantar utilizando Baropodometria; Aferir o equilíbrio dinâmico através do teste Timed up and go; Comparar o equilíbrio de idosos antes e após a aplicação de um protocolo de hidroginástica. Proposto por Podsiadlo e Richardson, no ano de 1991, o teste Timed up and go avalia o equilíbrio sentado, transferências de sentado para a posição em pé, estabilidade na deambulação e mudanças de curso da marcha sem utilizar estratégias compensatórias (MORAES, 2008). Já com a Baropodometria, pode-se medir a oscilação da postura através da pressão plantar. É um teste que utiliza alta tecnologia. Trata-se de uma plataforma que possui milhares de microssensores de pressão, que avalia a distribuição do peso do corpo em cada pé e relata quais são os pontos de maior sobrecarga nas plantas dos pés (BIANCHI et al., 2005). A metodologia utilizada nesta pesquisa baseia-se em um paradigma quantitativo de caráter experimental e encontra-se em fase de aplicação de protocolo, já tendo sido realizada a primeira aplicação de testes. A amostra é composta por 50 participantes que apresentam idade acima de 60 anos (pessoa considerada idosa, conforme estatuto do idoso 10.741/03); de ambos os sexos (masculino e feminino); regularmente matriculados na atividade de hidroginástica terceira idade da piscina do Complexo Esportivo da Univates de Lajeado/RS; que concordaram em participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); e assíduos aos encontros (que frequentaram ao menos 80% do total dos encontros). Para a realização deste estudo, serão coletadas informações por meio de dois testes. O primeiro teste é conhecido como baropodometria, e fornece dados referentes ao equilíbrio estático. Esses dados são adquiridos através de um Baropodômetro Eletrônico Footwork IST Informatique da marca Arkipélago. Para avaliar a mobilidade funcional está sendo utilizado o teste “Timed Up & Go” (TUG), no qual o avaliado ao receber o comando “vá”, parte da posição sentado em uma cadeira, levantando e percorrendo uma distância de

três metros, demarcados no chão, girando e voltando até sentar-se na cadeira novamente. Para a aplicação do protocolo de hidroginástica o tempo total da aula é de 45 minutos, e os materiais usados são: halteres, bolas, espaguete, remos, aquafins, elásticos, caneleiras. Para a aula é realizado um pré-aquecimento de 5 minutos, um alongamento dinâmico de mais 5 minutos, exercícios aeróbicos em torno de 15 minutos, exercícios localizados de membros inferiores, membros superiores e abdominais no tempo de 15 minutos, e ainda, volta à calma e alongamento final no tempo de 5 minutos. A coleta de dados será realizada em duas etapas: Pré-protocolo, realizada antes do início da aplicação das aulas de hidroginástica, e Pós-protocolo, realizada após três meses de aplicação das aulas de hidroginástica. Os dados coletados através da baropodometria serão analisados através de um software denominado Footwork 3600, e seus resultados digitados e tabulados no programa Microsoft Windows Excel 2007®. Os tratamentos estatísticos da baropodometria e TUG serão realizados através do SPSS-16.0, com nível de significância de  $p < 0,05$ . Espera-se, que os resultados da pesquisa tragam contribuições significativas quanto à interferência da hidroginástica na obtenção do equilíbrio estático e dinâmico do idoso.

**Palavras-chave:** Idoso. Equilíbrio. Hidroginástica.

## REFERÊNCIAS:

ALVES, R. V.; MOTA, J.; COSTA, M. C.; ALVES, J. G. B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v.10, n. 1, p. 31-37, 2004.

BARBOSA, J. H. P. Educação física em programas de saúde. Curso de extensão universitária Educação Física na Saúde, Centro universitário Claretiano, Batatais, SP, 2001.

BIANCHI, T. C. V. et al. Relação entre pé cavo e a posteriorização do centro de força em crianças de 7-14 anos, avaliadas por meio da baropodometria. *RUBS, Curitiba*, v. 1, n. 4, p. 21-22, out./dez. 2005.

BONACHELA, V. Manual básico de hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

CARVALHO, J. Aspectos metodológicos no trabalho com idosos. Em: MOTA, J.; CARVALHO, J. (Eds.), *Actas do Seminário sobre a qualidade de vida no idoso*, FCDEF UP, Porto, 95-103, 1999.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Síntese de Indicadores sociais: idoso. Rio de Janeiro: 2010. Disponível em: [http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2010/SIS\\_2010.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/indicadoresminimos/sinteseindicsoais2010/SIS_2010.pdf). Acesso em: 28 de maio de 2015.

MORAES, E. N. Avaliação multidimensional do idoso: instrumentos de rastreio. Belo Horizonte: Folium, 2008.

PAULA, F. L. Envelhecimento e quedas de idosos. Rio de Janeiro: Apicuri, 2010.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3ed. São Paulo: Manole, 2000.

ROCHA, J. C. C. Hidroginástica teoria e prática. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

SILVA, A. ALMEIDA, G. J. M. CASSILHAS, R. C. COHEN, M. PECCIN, M. S. TUTIK, S. MELLO, M. T. Equilíbrio, coordenação e agilidade de idosos submetidos à prática de exercícios resistidos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 14, n. 2, p. 88 - 93, 2008.

SOVA, R. *Hidroginástica na Terceira Idade*. 1ª ed. São Paulo: Manole, 1998.

SPIRDUSO, W. *Physical Dimensions of Aging*. Illinois: Human Kinetics, 1995.



# A GINÁSTICA LABORAL COMO FERRAMENTA PARA ESTIMULAR A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Juliana de Paula Machado<sup>26</sup>, Eduardo Sehnem<sup>27</sup>, Gustavo Alexander Quiroga Herrera<sup>28</sup>,  
Leonardo de Ross Rosa<sup>29</sup>, Lydia Christmann Espindola Koetz<sup>30</sup>

**Resumo: Introdução:** A Ginástica Laboral (GL) é uma atividade física aplicada em local de trabalho e durante o horário de expediente do funcionário, atuando de forma preventiva. (FERREIRA, SANTOS 2013). Pode ser desenvolvida por uma equipe multiprofissional, sendo composta por atividades como alongamentos, fortalecimento muscular, coordenação motora e de relaxamento. Tem como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de Lesão por Esforço Repetitivo/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/DORT) e a diminuição do estresse (SAMPAIO, OLIVEIRA, 2008). É classificada de acordo com o momento de aplicação, a saber: preparatória, compensatória e de relaxamento. A preparatória é uma atividade realizada antes da jornada de trabalho, tendo como objetivo preparar os funcionários para o início de suas atividades de trabalho; a compensatória é realizada durante o expediente de trabalho e tem como objetivo alongar e fortalecer os grupos musculares e compensar as posturas adotadas no cotidiano do trabalho; e a ginástica de relaxamento realizada após jornada de trabalho, que tem como objetivo relaxar o corpo e diminuir tensões (OLIVEIRA 2007). **Objetivo:** Descrever o impacto da Ginástica Laboral (GL) desenvolvido pelo Projeto Institucional de Cuidados em Saúde do Trabalhador. **Metodologia:** O estudo se classifica como descritivo, longitudinal e de intervenção. O projeto, que teve o início das suas atividades em março de 2015, é desenvolvido por estudantes e professores dos cursos de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura e Fisioterapia e está sendo desenvolvido em três etapas. Na primeira etapa, realizada de março a julho de 2015, foi realizada avaliação dos postos de trabalho e da postura adotada por funcionários, técnicos, administrativos e professores. A avaliação foi realizada a partir do questionário de avaliação do índice de atividade física IPAQ, a planilha Rapid Uber Limb (RULA) e o Diagrama de Corlett. O questionário IPAQ avalia o índice de atividade física do trabalhador, classificando-o em sedentário ou fisicamente inativo, ativo moderado e ativo intenso. A RULA classifica o risco ergonômico ao qual o trabalhador está exposto, sendo 1 o menor risco ergonômico e 7 a necessidade de intervenção imediata no posto de trabalho. Já o Diagrama de Corlett avalia o desconforto dos trabalhadores em relação aos segmentos corporais a partir de uma escala de dor, sendo o escore 1 nenhuma dor ou desconforto e 5 uma dor e desconforto muito forte. A segunda etapa encontra-se em desenvolvimento, é caracterizada pela intervenção direta com os

26 Acadêmica, Univates, Fisioterapia – Bacharelado, jdpmachado@univates.br

27 Mestre Professor, Univates, Fisioterapia, eduardosehnem@univates.br

28 Acadêmico, Univates, Educação Física – Licenciatura, gustavo.herrera@universo.univates.br

29 Mestre Professor, Univates, Educação Física – Bacharelado e Licenciatura, ldrrosa@univates.br

30 Doutora Professora, Univates, Fisioterapia, lkoetz@gmail.com



trabalhadores da instituição através da GL, que é realizada nos setores, com duração entre dez a quinze minutos. A GL é desenvolvida de acordo com a análise dos riscos ergonômico e desconforto relatado pelos trabalhadores no momento da avaliação, realizada na primeira etapa do projeto. A atividade é planejada pelos bolsistas e voluntários do projeto, que realizam alongamentos dos membros superiores (MMSS) e membros inferiores (MMII) e troncos, exercícios compensatórios e de relaxamento, estas ações são feitas contando com a participação livre e espontânea dos funcionários. Tanto bolsistas como voluntários convidam todos os dias funcionários, técnicos, professores e bolsistas da instituição tentando atingir a grande maioria dos trabalhadores e assim garantir que muitos trabalhadores diminuam o risco de lesões ou problemas músculo-esqueléticos. A terceira etapa do projeto, que consiste na adaptação dos postos de trabalho e reavaliação dos trabalhadores, será desenvolvida após a segunda quinzena de novembro de 2015. **Resultados parciais:** A partir da avaliação durante a primeira etapa do projeto, onde foi utilizando a planilha RULA para medir os níveis de risco ergonômico no que tange à postura adotada pelo trabalhador em seu posto de trabalho, identificou-se que 437 trabalhadores se encontram em risco sendo necessário investigar o posto de trabalho; 187 trabalhadores foram classificados com a necessidade de investigar e mudar logo o posto de trabalho e 76 funcionários foi indicada a necessidade de investigar e mudar imediatamente o posto de trabalho. Segundo o nível de atividade física os trabalhadores foram classificados em três níveis mostrando que 46,9% dos trabalhadores são fisicamente inativos, tendo como média de 58,6 horas/semanais sentados; 40,4% dos trabalhadores são moderadamente ativos, com 50,8 horas de tempo em sedestação e 13% dos trabalhadores são fisicamente ativos intensos. A análise dos resultados emerge a importância da prática GL nos setores da instituição. Durante o desenvolvimento das atividades, os trabalhadores são orientados referente a importância dos cuidados com sua saúde, como, por exemplo, a importância das pausas ativas em pequenos períodos de tempo durante o horário de trabalho. A GL vem contando com uma grande participação dos funcionários da instituição, e até o momento o projeto conta com a participação em média 60 funcionários por dia. A aplicação GL vem sendo desenvolvida desde as primeiras semanas do mês de agosto, onde percebe-se a satisfação dos funcionários que participam e, inclusive, trabalhadores têm expressado o maior cuidado referente a sua postura no posto de trabalho. Além disso, as atividades desenvolvidas se configuram como um momento de descontração entre colegas de trabalho resultando no estímulo em relação à diminuição de estresse e bem-estar. Percebe-se o impacto das atividades desenvolvidas em relação ao estímulo do cuidado em saúde, no tocante ao cuidado com o corpo. **Conclusão:** Diante do exposto, os resultados obtidos durante o desenvolvimento da GL evidenciam a melhora nas condições laborais dos trabalhadores que permanecem a maior parte do seu tempo sentado.

**Palavras-chave:** Saúde do trabalhador. Ginástica laboral. Atividades compensatórias.

## REFERÊNCIAS:

FERREIRA; SANTOS. Os benefícios da Ginástica Laboral e os possíveis motivos da não implantação. Revista Educação Física UNIFAFIBE, Ano II, n. 2, p. 56-72, dezembro/2013.

OLIVEIRA de J. Importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Revista de Educação Física 2007;139:40-49.

SAMPAIO A.; OLIVEIRA J de. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. Revista Caderno de Educação Física. Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 2. 71-79, sem. 2008.



**UNIVATES**

R. Avelino Tallini, 171 | Bairro Universitário | Lajeado | RS | Brasil  
CEP 95900.000 | Cx. Postal 155 | Fone: (51) 3714.7000  
[www.univates.br](http://www.univates.br) | 0800 7 07 08 09