



**ANAIS DA VIII MOSTRA DE TRABALHOS ACADÊMICOS
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA - CCBS E CCHS**

20 A 22 DE NOVEMBRO DE 2018

ISBN 978-85-8167-269-4



**EDITORA
UNIVATES**

Rodrigo Lara Rother
Lauro Inácio Ely
Leonardo De Ross Rosa
Derli Juliano Neuenfeldt
(Orgs.)

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

1ª edição



EDITORA
UNIVATES

Lajeado, 2019



Universidade do Vale do Taquari - 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. Dra. Fernanda Storck Pinheiro

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

Pró-Reitor Administrativo: Prof. Me. Oto Roberto Moerschbaeher



EDITORA
UNIVATES

Editora Univates

Coordenação: Ana Paula Lisboa Monteiro

Editoração: Glauber Röhrig e Marlon Alceu Cristófoli

Capa: Vetor criado por freepik - br.freepik.com

Conselho Editorial da Editora Univates

Titulares

Alexandre André Feil

André Anjos da Silva

Fernanda Rocha da Trindade

João Miguel Back

Sônia Elisa Marchi Gonzatti

Suplentes

Fernanda Cristina Wiebusch Sindelar

Claudete Rempel

Adriane Pozzobon

Rogério José Schuck

Evandro Franzen

Av. Avelino Talini, 171 - Bairro Universitário - Lajeado - RS - Brasil

Fone: (51) 3714-7024 / Fone/Fax: (51) 3714-7000, R.: 5984

E-mail: editora@univates.br / <http://www.univates.br/editora>

M915 Mostra de trabalhos acadêmicos dos cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura - CCBS e CCHS (8. : 2018 : Lajeado,RS)

Anais da VIII mostra de trabalhos acadêmicos dos cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura - CCBS e CCHS, 20 a 22 de novembro de 2018, Lajeado, RS / Rodrigo Lara Rother [et al.] (Orgs.) – Lajeado : Ed. da Univates, 2019.

111 p.

ISBN 978-85-8167-269-4

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

CDU: 796

Catálogo na publicação (CIP) – Biblioteca da Univates
Bibliotecária Andrieli Mara Lanferdini – CRB 10/2279



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

APRESENTAÇÃO

O ano de 2018 marcou a história de nossa instituição, sendo o primeiro ano como Universidade do Vale do Taquari - Univates. Da mesma forma, 2018 concentrou momentos importantes, como o aniversário de 10 anos de nosso curso de Educação Física Bacharelado, bem como o resultado inédito do curso de Educação Física - Licenciatura no ENADE, obtendo o conceito 5, nota máxima. Ainda cabe destacar que os Cursos de Educação Física, no período de 13 a 15 de novembro organizaram e sediaram na Univates o IX Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte, o VII Congresso Estadual de Educação Física na Escola e I Congresso Estadual de Atividade Física, Saúde e Treinamento.

Esses acontecimentos relacionados aos Cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura da Universidade do Vale do Taquari - Univates fazem parte da trajetória iniciada no ano de 2000 que consolida uma tradição no incentivo à produção do conhecimento. Compreende-se a pesquisa como princípio educativo e isso se reflete nas produções científicas, quantitativa e qualitativamente. Também acreditamos que os cursos possuem um compromisso social com a qualificação das práticas da cultura corporal assim como com a qualidade da Educação Física Escolar e das práticas da área não escolar, seja na saúde, no esporte de rendimento ou no lazer. Por isso, produzir conhecimento e divulgá-lo é um movimento necessário.

Assim, é com grande satisfação que apresentamos a produção científica dos estudantes e professores dos cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura, do ano de 2018. São 101 resumos simples que publicamos nestes Anais. Os trabalhos trazem a produção do conhecimento relacionada ao ensino, destacando-se trabalhos realizados em disciplinas, nos estágios curriculares supervisionados, da extensão, das experiências construídas na relação dialógica com a comunidade e da pesquisa, seja de projetos ou dos Trabalhos de Conclusão de Curso.

Agradecemos a todos que contribuíram para a consolidação de mais uma edição do evento.

Derli Juliano Neuenfeldt
Leonardo de Ross Rosa
novembro de 2018

VIII Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos Cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura - CCBS e CCHS

20 a 22 de novembro de 2018

REALIZAÇÃO

Cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura

ORGANIZAÇÃO

Rodrigo Lara Rother
Lauro Inácio Ely
Leonardo De Ross Rosa
Derli Juliano Neuenfeldt

PARECERISTAS DA COMISSÃO CIENTÍFICA

Alessandra Brod
Carlos Leandro Tiggemann
Clairton Wachholz
Derli Juliano Neuenfeldt
Eduardo Sehnem
Lauro Inácio Ely
Leandro Oliveira Rocha
Leonardo De Ross Rosa
Marcos Minoru Otsuka
Rodrigo Lara Rother
Silvane Fensterseifer Isse
Tânia M. Miorando



SUMÁRIO

COMPREENSÕES DE ALUNAS DO ENSINO FUNDAMENTAL SOBRE O ENSINO DO FUTEBOL NA ESCOLA E NA ESCOLINHA	12
Franciele Lansing, Derli Juliano Neunfeldt	
COMPARAÇÃO CINESIOLÓGICA DE DOIS EXERCÍCIOS PARA MEMBROS SUPERIORES.....	13
Fernanda da Rosa Duarte, Fernando Mateus Bauer, Gislaine Borba Bauer, Carlos Leandro Tiggemann	
UMA ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE DIFERENTES EXERCÍCIOS DE PANTURRILHA.....	14
Fernanda Maria Bratti Volken, Júlia Cristina Schneider, Tiago Wagner, Carlos Leandro Tiggeman	
ESTUDO SOBRE A ATUAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO.....	15
Eduarda Klein da Silva, Guilherme Garcia, Janice Gossmann, Derli Juliano Neunfeldt	
O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM ASMA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	16
Bárbara Schinader, Jéssica Nervis, Carlos Leandro Tiggemann	
NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS DE UM MUNICÍPIO NO VALE DO TAQUARI.....	17
Ricardo Bronca, Leonardo De Ross Rosa	
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA: PROMOÇÃO DA SAÚDE COM FUNCIONÁRIOS DO ABRIGO SÃO CHICO.....	18
Paulo César Lopes, Rodrigo Lara Rother	
ANÁLISE BIOMECÂNICA DA CORRIDA DE 100 METROS RASOS.....	19
Daniel Buchli, Franck Stacke Ferreira, Guilherme Arthur Eckert, Carlos Leandro Tiggemann	
IMPORTÂNCIA DE UMA BOA FLEXIBILIDADE NA PERFORMANCE DE ATLETAS DE ATLETISMO	20
Jeane Denise Lerner, Janine Giovanella	
DESENVOLVENDO POTENCIALIDADES EM UM INDIVÍDUO COM TEA ATRAVÉS DO BRINCAR, UM ESTUDO DE CASO	21
Laura Dieterich, Tiago A. Grunwald, Leonardo De Ross Rosa	
VALGISMO DINÂMICO DE JOELHO EM ATLETAS JOVENS DE VOLEIBOL	22
Miguel Lucian, Rodrigo Lara Rother	
OS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA BOLSISTAS QUE JOGAM BASQUETE EM UMA ESCOLA DE LAJEADO - RS	23
Daiane Rodrigues da Silva, Grazielle Cossul, Laude Juliana Bayer, Clairton Wachholz	
ACLIMATAÇÃO NA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM AMBIENTES QUENTES.....	24
Débora Mattiello, Gustavo Fell, Carlos Leandro Tiggemann	
IMPORTÂNCIA DOS INTERVALOS ENTRE AS SÉRIES NA MUSCULAÇÃO	25
Leticia Cardoso da Silva, Rodrigo Lara Rother	
ANÁLISE DO PERFIL DOS PRATICANTES DE CICLISMO DO VALE DO TAQUARI - RS	26
Denis Roberto Dullius, Rodrigo Lara Rother	
COMPARAÇÃO CINEMÁTICA DO CHUTE DE DOIS ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTSAL.....	27
Anderson Júlio Scalco, Darlan Knispel, Maurício Teles da Silva, Carlos Leandro Tiggemann	
A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO MOTOR E COGNITIVO DE UM DEFICIENTE INTELECTUAL, UM ESTUDO DE CASO	28
Luisa Marina Borsato, Milena Moraes Rosa, Leonardo De Ross Rosa	
PERFIL DO CORREDOR DE RUA AMADOR DO VALE DO TAQUARI/RS	29
Paulo César Lopes, Carlos Leandro Tiggemann	

CULTURA CORPORAL INFANTIL DE MOVIMENTO EM TEMPOS DE TECNOLOGIAS DIGITAIS	30
Jaqueline Gusatto, Silvane Fensterseifer Isse	
OS SENTIDOS ATRIBUÍDOS À DANÇA POR ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO, ADEPTOS A DENOMINAÇÕES RELIGIOSAS QUE PROÍBEM SUA PRÁTICA NA ESCOLA	31
Ismael F. Kern, Silvane Fensterseifer Isse	
RELATO DE ATENDIMENTO A USUÁRIOS COM DEFICIÊNCIA VISUAL	32
Franciele Lansing, Tainã Felipe de Oliveira Lima, Leonardo De Ross Rosa	
A EXPLORAÇÃO DOS SENTIDOS NA EDUCAÇÃO INFANTIL COMO CAMINHO PARA A EDUCAÇÃO AMBIENTAL	33
Gislaine Borba Bauer, Derli Juliano Neuenfeldt	
ESTUDO DE CASO SOBRE TRAUMATISMO CRANIANO ENCEFÁLICO.....	34
Débora Mattiello, Taylor Candido Bedin, Leonardo De Ross Rosa	
DIAGNÓSTICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO MUNICÍPIO DE ESTRELA QUANTO AOS ESPAÇOS E PRÁTICAS NO MEIO AMBIENTE	35
Gabriel Cattani Junges, Alessandra Brod	
AMBIENTAÇÃO NO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA.....	36
Alexandre Rogério Vigolo, Leandro Azevedo, Simone Kuhn Gartner, Silvane Fensterseifer Isse	
O PROCESSO DE AMBIENTAÇÃO ESCOLAR - PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA	37
Fernanda Maria Bratti Volken, Júlia Cristina Schneider, Simone Kuhn Gartner, Silvane Fensterseifer Isse	
CONSTITUIÇÃO DE VÍNCULO ENTRE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E USUÁRIOS DE UM CAPSI	38
Laude Juliana Bayer, Leonardo de Ross Rosa	
UM ESTUDO DE CASO DE COMPARAÇÃO CINÉTICA ENTRE OS EXERCÍCIOS ELEVAÇÃO LATERAL E DESENVOLVIMENTO	39
Bianca Romeica Caye, Janine Diehl, Roberto Bruxel, Carlos Leandro Tiggemann	
VIVÊNCIA PEDAGÓGICA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO III - ENSINO MÉDIO	40
Franciele Lansing, Patricia Fumegalli França, Silvane Fensterseifer Isse	
RESPOSTAS FISIOLÓGICAS DE EXERCÍCIOS EM GESTANTES	41
Jaison Röhrig, Marta Bremm, Carlos Leandro Tiggemann	
AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA AMOSTRA ALEATÓRIA	42
Alexsandro Andre Becker Peiter, Daniel Buchli, Mauricio Romani, Tainã Felipe de Oliveira Lima, Leonardo De Ross Rosa	
VOLEIBOL RECREATIVO E SUAS CONTRIBUIÇÕES ALÉM DO ESPORTE.....	43
Luana Bassani Marcolina, Luísa Müller, Luiza Ferguitz Simon, Derli Juliano Neuenfeldt	
REABILITAÇÃO DE LESÃO NO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR: UMA REVISÃO NARRATIVA	45
Fernanda Bersch, Luiz Gabriel da Silva, Samanta Moré, Carlos Leandro Tiggemann	
AÇÕES DE VOLUNTARIADO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROJETO INTERDISCIPLINAR DE CUIDADOS COM A SAÚDE NO BAIRRO SANTO ANTÔNIO	46
Franciele Letícia Storch, Rodrigo Lara Rother	
RESPOSTAS FISIOLÓGICAS A EXERCÍCIOS DE LONGA DURAÇÃO	47
Darlan Knispel, Maurício Facchini, Carlos Leandro Tiggemann	
COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO EM DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS.....	48
Vagner Dallazen, Carlos Leandro Tiggemann	

DIFICULDADES DE INSERÇÃO DAS MULHERES NA PRÁTICA FUTEBOLÍSTICA EM CIDADES DO RIO GRANDE DO SUL.....	49
Caroline Baldissera, Débora Mattiello, Julia Brunetto Pinto, Lucas Ariel Dullius, Taylor Candido Bedin Casagrande, Lauro Inacio Ely	
CONTEXTUALIZAÇÃO DO FUTEBOL FEMININO NO VALE DO TAQUARI/RS.....	50
Gabriela Hendges, Jaqueline Gusatto, Lauro Inácio Ely	
FUTEBOL FEMININO: UMA PERSPECTIVA NO VALE DO TAQUARI E SERRA GAÚCHA.....	51
Bruno Sangalli, Felipe Sauthier Gedoz, Lucas Pontin Matos, Paulo Victor da Silva Gomes, Rodrigo Diedrich, Lauro Inacio Ely	
MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO FUTEBOL NO ESPORTE CLUBE INTERNACIONAL DE MARCORAMA	52
Eduardo Delazzeri, Fernando Malvessi, Matheus Piccoli, Derli Juliano Neuenfeldt	
DIAGNÓSTICO DE UMA INSTITUIÇÃO ESPORTIVA DE UM MUNICÍPIO DO VALE DO TAQUARI.....	53
Diego Camargo Hobus, Tainã Felipe de Oliveira Lima, Tiali Samuel Nunes Pereira, Lauro Inácio Ely	
ESTÁGIO SUPERVISIONADO II - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA EQUIPE DE FUTSAL PROFISSIONAL	54
Higor Rissini Ferrari, Vilmar Jones Martins, Marcos Minoru Otsuka	
EXPERIÊNCIA NA GINÁSTICA ARTÍSTICA E DE TRAMPOLIM DA UNIVATES.....	55
Matheus Trapp, Janine Giovanella	
CAPTAÇÃO DE RECURSOS PARA DISPUTA DO CAMPEONATO MUNDIAL DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM	56
Fernanda Valandro, Rodrigo Lara Rother	
A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA EM LAJEADO/RS	57
Débora Mattiello, Lucas Ariel Dullius, Derli Juliano Neuenfeldt	
EFEITOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA E NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE DE SUJEITOS SEDENTÁRIOS.....	58
Samanta Moré, Janine Giovanella, Carlos Leandro Tiggemann	
EFEITO HIPOTENSOR AGUDO PÓS-EXERCÍCIO NO EXERCÍCIO AERÓBICO, FORÇA DINÂMICA E ISOMÉTRICA EM HIPERTENSOS.....	59
Leonardo Roberto Gassen, Roberta Kunzler Schneider, Carlos Leandro Tiggemann	
AÇÃO DIFERENCIAL DE ESTÁGIO REALIZADO EM UMA SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE E LAZER.....	60
Ricardo Prediger Helfenstein, Leonardo De Ross Rosa	
MÉTODO SISTÊMICO, UMA POSSIBILIDADE PEDAGÓGICA DE INICIAÇÃO AO HANDEBOL NO AMBIENTE ESCOLAR..	61
Iolanda Franciele da Rosa, Luísa Müller, Clairton Wachholz	
AS CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS CORPORAIS PARA A HUMANIZAÇÃO E A SOCIALIZAÇÃO DE MULHERES EM CUMPRIMENTO DE PENA PRIVATIVA DE LIBERDADE.....	62
Jéssica Nervis, Silvane Fensterseifer Isse	
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DE ODONTOLOGIA DA UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI UNIVATES.....	63
Bárbara Stédile, Daiana Schmitz, Daiane Rodrigues da Silva, Janice Gossmann, Manuela Wiebusch, Leonardo De Ross Rosa	
INTERDISCIPLINARIDADE: UM DESAFIO NA ÁREA DA SAÚDE	64
Cristiano Vitalino, Rodrigo Lara Rother	
A INTRODUÇÃO DO JIU-JITSU NA CULTURA BRASILEIRA E A IMPORTÂNCIA DESSA LUTA PARA SEUS PRATICANTES	65
Álvaro de Maman, Eduardo Gottardi, Ítalo Padilha, Derli Juliano Neuenfeldt	
LESÕES NO HANDEBOL.....	66
Laude Juliana Bayer, Milena Suelen Dickel, Clairton Wachholz	

USO DO SOCIOGRAMA NO VOLEIBOL: EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO EM TREINAMENTO ESPORTIVO	67
Ricardo Bronca, Marcos Minoru Otsuka, Rodrigo Lara Rother	
RESPOSTAS FISIOLÓGICAS EM EXERCÍCIOS EM MEIO LÍQUIDO	68
Cristiano Vitalino, Eduarda Klein, Carlos Leandro Tiggemann	
ESTUDIO DE CASO: TRES MUJERES CON DISCAPACIDAD VISUAL	69
Dayana Katherine Quemba Joya, Leonardo De Ross Rosa	
COMPARAÇÃO CINESIOLÓGICA DE DOIS EXERCÍCIOS DE TRÍCEPS.....	70
Diego Camargo Hobus, Gustavo Henrique Richter, Jeferson Fontanive, Carlos Leandro Tiggemann	
COMPARAÇÃO BIOMECÂNICA ENTRE DUAS SITUAÇÕES DO EXERCÍCIO FLEXÃO DE COTOVELO.....	71
Franciele Altmann, Laura Dieterich, Ricardo Prediger Helfentein, Carlos Leandro Tiggemann	
PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA INDIVÍDUOS COM OSTEOPOROSE: UMA REVISÃO NARRATIVA	72
Jeferson Scaravonatto, Carlos Leandro Tiggemann	
COMPARAÇÃO ENTRE DOIS EXERCÍCIOS ABDOMINAIS: SOLO E PRANCHA	73
Maiara Gross, Carlos Leandro Tiggemann	
ANÁLISE COMPARATIVA DO GRUPO MUSCULAR DO ABDÔMEN: COM DOIS EXERCÍCIOS	74
Maiara Gross, Tiago Grunwald, Carlos Leandro Tiggemann	
COMPARAÇÃO BIOMECANICA ENTRE DIFERENTES ALTURAS DO SELIM EM BICICLETA ERGOMÉTRICA.....	75
Jeferson Scaravonatto, Daiane Schmitz, Carlos Leandro Tiggemann	
EXERCÍCIO FÍSICO E O CRESCIMENTO LONGITUDINAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES	76
Fernanda Maria Bratti Volken, José Augusto Kuhn, Carlos Leandro Tiggemann	
PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA - RELATO DA EXPERIÊNCIA DE AMBIENTAÇÃO À ESCOLA CAMPO	77
Fernanda de Souza Zandoná, Tamires Souza Nunes, Ricardo da Silva Rocha, Silvane Fensterseifer Isse	
AVALIAÇÃO DOS SERVIÇOS DO CAPSI: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.....	78
Bárbara Schinader, Rodrigo Lara Rother	
EDUCAÇÃO INFANTIL - O BRINCAR E A ESTIMULAÇÃO PSICOMOTORA.....	79
Maiara Gross, Alessandra Brod	
FUTEBOL FEMININO: A LUTA PELO RECONHECIMENTO SOCIAL.....	80
Maiara Gross, Zalmiro Ramos, Lauro Ely	
IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA OS IDOSOS PARTICIPANTES EM UM CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - CRAS NO VALE DO TAQUARI.....	81
Leandro Azevedo, Alessandra Brod	
TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO PARA ATLETAS DE BASQUETEBOL.....	82
Guilherme Arthur Eckert, Janine Giovanella	
DANÇA E CURRÍCULO ESCOLAR NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL	83
Laís Rabaiolli Giongo, Silvane Fensterseifer Isse	
REVISÃO SOBRE O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES COM PARKINSON.....	84
Ricardo Bronca, Diego Hobbus, Cindy Ludwig, Carlos Leandro Tiggemann	
RELAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO EM EXERCÍCIOS DE FORÇA COM A DOR MUSCULAR DE INÍCIO TARDIO...85	
Higor Rissini Ferrari, Vanderlei Biolchi, Fernanda Guth, Kemberly Godoy Basegio, Michele Heberle De Moraes, Roberta Kunzler Schneider, Jessica Luana Dornelles Da Costa, Carlos Leandro Tiggemann	
PERFIL DE FREQUENTADORES DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DO MUNICÍPIO DE ARROIO DO MEIO-RS.....	86
Alana Bruxel, Carlos leandro Tiggemann	

POLO AQUÁTICO: UMA EXPERIÊNCIA PARA MANTER O ESPORTE VIVO.....	87
Luana Bassani Marcolina, Luiza Raquel Ferguitz Simon, Derli Juliano Neuenfeldt	
PRÁTICAS CORPORAIS DE ESTUDANTES DE EGRESSOS DO ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO DE TEUTÔNIA/RS.....	88
Fernando Mateus Bauer, Silvane Fensterseifer Isse	
AS CONTRIBUIÇÕES DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA INTERVENÇÃO DAS EQUIPES MULTIDISCIPLINARES DE SAÚDE NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA	89
Fernanda Valandro, Silvane Fensterseifer Isse	
A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA DENTRO DO FUTEBOL DE CAMPO EM CATEGORIAS DE BASE.....	90
Jaison Danrlei Röhrig, Janine Giovanella	
RELAÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA, TÉCNICA E INFRAESTRUTURA DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM.....	91
Vagner Dallazen, Rodrigo Lara Rother	
ANÁLISE DO PERFIL DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANDO NAS ESCOLAS DO MUNICÍPIO DE ESTRELA - RS.....	92
Denis Roberto Dullius, Leonardo de Ross Rosa	
ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA: UMA COMPARAÇÃO ENTRE PROFISSIONAIS DE TI E ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	93
Lucas Unnewehr, Leonardo De Ross Rosa	
CORRELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E O ÂMBITO PSICOLÓGICO DE UNIVERSITÁRIOS.....	94
Fernando Klein Malvessi, Istefan Diehl, Marta Ines Bremm, Ricardo Prediger Helfenstein, Leonardo De Ross Rosa	
QUALIDADE DE VIDA DE PROFISSIONAIS QUE ATUAM COM MUSCULAÇÃO EM LAJEADO/RS.....	95
Daiana Schmitz, Rodrigo Lara Rother	
ASSOCIAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS À QUALIDADE DE VIDA DE JOVENS DO VALE DO TAQUARI/RS.....	96
Luísa Müller, Leonardo de Ross Rosa	
REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR COM ÊNFASE NO EXERCÍCIO FÍSICO	97
Jéssica Luana Dornelles da Costa, Carlos Leandro Tiggemann	
COMPARAÇÃO BIOMECÂNICA ENTRE OS SALTOS AGACHADO E CONTRAMOVIMENTO	98
Elias Rafael Hauschild, Jaison Danrlei Röhrig, Leonardo Fontoura, Carlos Leandro Tiggemann	
COMPARAÇÃO DOS EXERCÍCIOS CADEIRA FLEXORA SENTADA E MESA FLEXORA DEITADA.....	99
Letícia Cardoso da Silva, Lianeson Zamarchi, Carlos Leandro Tiggemann	
AMPLITUDE DA COBERTURA DOS SERVIÇOS OFERECIDOS PELA ACADEMIA DA SAÚDE DE LAJEADO/RS.....	100
Milena Suelen Dickel, Marcos Minoru Otsuka	
CORRELAÇÃO DE DADOS ANTROPOMÉTRICOS E DESEMPENHO DE SALTO DE ATLETAS FEMININAS DE VOLEIBOL DE BASE	101
Luiz Gabriel da Silva, Rodrigo Lara Rother	
A EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DE UMA CRIANÇA COM MIELOMENINGOCELE: UM ESTUDO DE CASO.....	102
Luana Bassani Marcolina, Luiza Raquel Ferguitz Simon, Leonardo De Ross Rosa	
ANÁLISE BIOMECÂNICA DO EXERCÍCIO ELEVÇÃO LATERAL EM DIFERENTES ANGULAÇÕES DE COTOVELO	103
Camila da Silva de Freitas, Natália Roberta Lenhardt, Carlos Leandro Tiggemann	
CRIOTERAPIA E RECUPERAÇÃO PÓS-TREINAMENTO DE FORÇA DE ALTA INTENSIDADE.....	104
Lucas Ariel Dullius, Taylor Candido Bedin Casagrande, Carlos Leandro Tiggemann	
ANALISE COMPARATIVA DA ATIVAÇÃO DO MÚSCULO DELTOÍDE EM DIFERENTES EXERCÍCIOS DE TREINAMENTO DE FORÇA.....	105
Ivan Lucas Hauschild de Freitas, Carlos Leandro Tiggemann	

AVALIAÇÃO PARA PREVENÇÃO DE LESÕES DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO DE BASE	106
Bruna Schlabitzi Battisti, Rodrigo Lara Rother	
SESSÕES DE RELAXAMENTO PÓS ESFORÇO COM ATLETAS DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM: RELATO DE ESTÁGIO	107
Samanta Moré, Rodrigo Lara Rother	
COMPARAÇÕES BIOMECÂNICAS ENTRE ROSCA SCOTT MÁQUINA E ROSCA SCOTT PESO LIVRE	108
Bárbara Caroline Stédile, Samanta Trindade, Carlos Leandro Tiggemann	
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE: UMA VIVÊNCIA COM UMA EQUIPE DE RENDIMENTO DE VOLEIBOL	109
Tatiane Vancetta, Janine Giovanella	
RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINAMENTO ESPORTIVO: ATUAÇÃO NO VOLEIBOL DE BASE FEMININO	110
Ricardo Bronca, Fernanda Bersch, Anderson Júlio Scalco, Marcos Minoru Otsuka, Rodrigo Lara Rother	

COMPREENSÕES DE ALUNAS DO ENSINO FUNDAMENTAL SOBRE O ENSINO DO FUTEBOL NA ESCOLA E NA ESCOLINHA

Franciele Lansing, Derli Juliano Neunfeldt

O presente estudo foi desenvolvido através do Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física - Licenciatura da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no semestre de 2018/B. As mulheres percorreram um caminho muito longo até conseguirem o reconhecimento no fazer qualquer tipo de esporte, principalmente em se tratando do futebol, muitas barreiras foram quebradas até chegar aos tempos de hoje. Analisar as compreensões das alunas dos Anos Finais do Ensino Fundamental acerca do ensino do futebol na escola e na escolinha, identificando a metodologia utilizada pelas professoras, bem como, analisar as semelhanças e diferenças apresentadas pelas estudantes quanto às cobranças em relação aos aspectos físicos, táticos e técnicos tanto no ensino da escola, como no ensino da escolinha. Além disso, identificou-se motivos que levaram as alunas a optarem pela prática do futebol na escolinha. A metodologia utilizada neste estudo foi de corte qualitativo e descritivo. Foi realizada numa Escola Municipal e em uma Escolinha do Vale do Taquari/RS, ambos na mesma cidade. O critério para a escolha da escola e da escolinha foi o fato de a pesquisadora conhecer as instituições, bem como, de uma das professoras lecionar tanto na escola, como também na escolinha e de as mesmas alunas praticarem futebol na escola e na escolinha. O estudo foi realizado com duas professoras de Educação Física e com oito alunas do Ensino Fundamental dos Anos Finais, duas de cada ano. Constatou-se que a escola e a família são a porta de entrada das mulheres para o mundo esportivo, ou seja, os principais motivos. Foi possível compreender que assim como a escola, por meio dos professores e do incentivo dos colegas meninos, a família também é uma das aliadas para a escolha das alunas para a prática do futebol na escolinha. Em relação as compreensões das alunas sobre o futebol na escola e na escolinha, evidenciou-se que a escola exige o domínio de apenas regras básicas, já em relação a escolinha o aspecto de cobrança é diferente, sendo exigido das alunas as partes técnicas, táticas e também melhorias na aptidão física. A partir deste estudo espera-se contribuir para a reflexão do ensino do futebol na escola e na escolinha, bem como para melhorar ainda mais a valorização deste esporte, incentivando um maior número de mulheres a tornarem-se praticantes desta modalidade.

Palavras-chave: Alunas; Ensino Fundamental Anos Finais; Futebol; Escola; Escolinha

Referências:

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular: Educação é a Base. Brasília: DF, 2018. Disponível em: <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>>. Acesso em 08 out. 2018.

SIMÕES, Antonio Carlos. Universo das mulheres nas práticas sociais e esportivas. In.: SIMÕES, Jorge Dorfman Knijnik (Orgs.). O mundo psicossocial da mulher no esporte: Comportamento, Gênero, Desempenho. São Paulo: Aleph, 2004, p.23 - 46.

STIGGER, Marco Paulo; LOVISOLO, Hugo. Esporte de rendimento e esporte na escola. Campinas: Autores Associados, 2009.

COMPARAÇÃO CINESIOLÓGICA DE DOIS EXERCÍCIOS PARA MEMBROS SUPERIORES

Fernanda da Rosa Duarte, Fernando Mateus Bauer, Gislaine Borba Bauer,
Carlos Leandro Tiggemann

Exercícios físicos são fundamentais para beneficiar a saúde. A prática de musculação é uma das formas efetivas para a melhora da força muscular, existindo muitas possibilidades de realizar exercícios, sendo que a forma de como eles variam podem interferir no seu objetivo. Desta forma a finalidade deste estudo foi de comparar a execução de dois exercícios: puxada aberta e puxada fechada. Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo e comparativo, realizado na disciplina de Cinesiologia do Curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no semestre 2018B. Para tanto foi realizado uma análise cinesiológica junto à academia de musculação do complexo esportivo, onde buscou-se observar e comparar a execução dos movimentos da puxada aberta e puxada fechada. Para isso, um sujeito do grupo realizou 10 repetições na puxada aberta e o outro sujeito 10 repetições na puxada fechada, sendo que a análise se baseou nas observações realizadas durante a execução dos exercícios. Por meio da análise realizada comparou-se a realização do exercício puxada aberta inicia-se sentado no aparelho, com pegada da barra na largura próxima dos ombros, manter o tronco estabilizado e reto, flexionar os cotovelos até a barra chegar próximo ao tórax. Em que na fase concêntrica realiza uma flexão de cotovelo, depressão da escápula torácica e adução do ombro, e na fase excêntrica faz uma extensão de cotovelo, elevação da escápula e uma abdução do ombro, os principais músculos envolvidos são o grande dorsal, redondo maior, bíceps e romboides. Na puxada fechada inicia o sujeito sentado no aparelho, de modo em que os joelhos fiquem apoiados sobre o equipamento e pés em contato com o solo, os joelhos devem ficar flexionados em 90 graus, segurar o triângulo com as mãos neutras, de modo que os cotovelos fiquem levemente flexionados e ficar com os cotovelos paralelos, contrair o abdome durante o exercício, mantendo a coluna levemente inclinada para trás. Em que na fase concêntrica realiza uma flexão de cotovelo, retração de escápula e uma extensão de ombro, na fase excêntrica faz uma extensão de cotovelo, protração da escápula e uma flexão ombro. Concluímos que ao analisarmos cinesiologicamente ambos os exercícios são muitos semelhantes, pois na puxada aberta você permite um trabalho maior da região inferior e lateral do grande dorsal, enquanto que na puxada fechada permite que você trabalhe mais os rombóides e a parte medial do grande dorsal.

Palavras-chave: Análise Cinesiológica, Cinesiologia, Educação Física.

UMA ANÁLISE COMPARATIVA ENTRE DIFERENTES EXERCÍCIOS DE PANTURRILHA

Fernanda Maria Bratti Volken, Júlia Cristina Schneider, Tiago Wagner,
Carlos Leandro Tiggeman

Dentre os objetos de estudo da Educação Física está o corpo humano e suas características anatômicas, fisiológicas, metabólicas e cinesiológicas. Deste modo, a disciplina de Cinesiologia do curso de Educação Física, Licenciatura, da UNIVATES, promove a relação teórico-conceitual com a prática, por meio da análise de movimentos. Objetiva-se comparar e analisar cinesiológicamente dois exercícios de treinamento de panturrilha, sendo um realizado em pé e outro sentado, e apontar algumas de suas diferenças e semelhanças. Trata-se de um estudo qualitativo, descritivo, observacional e comparativo realizado através de análise holística e cinesiológica da execução destes exercícios na sala de musculação da UNIVATES. Utilizou-se como parâmetros comparativos: posição inicial (PI), fases do exercício, articulações envolvidas e seus respectivos movimentos, tipo de contração muscular em cada fase e os músculos envolvidos na execução dos movimentos. Partindo da análise dos movimentos, identificou-se que a panturrilha em pé possui duas fases de movimento e tem como PI o antepé apoiado na extremidade de um step, a coluna ereta, olhar para o horizonte e mãos apoiadas à frente. Durante este exercício, a principal articulação utilizada é o tornozelo. Realiza-se uma contração concêntrica durante a flexão plantar (fase de subida) e uma contração excêntrica durante a dorsiflexão. No exercício, os principais agonistas são os flexores plantares do tornozelo, sendo que o gastrocnêmio, por estar numa posição de maior estiramento, provavelmente possui uma ativação muscular maior que o sóleo. A panturrilha sentada (PI: sentado no aparelho, antepé apoiado na extremidade do local indicado, coluna ereta, olhar para o horizonte e mãos apoiadas à frente) possui as mesmas fases de movimento e função que o tornozelo e seus flexores desenvolvem, comparados ao exercício de panturrilha em pé. Entretanto, por se tratar de uma posição sentada, o músculo com maior ativação é o sóleo, uma vez se encontra em posição de maior estiramento que o gastrocnêmio. Além disso, o exercício realizado em pé é realizado com o apoio de carga sobre os ombros, gerando maior compressão entre os discos intervertebrais do que na variação sentada. A análise cinesiológica dos dois exercícios leva a concluir que ambos possuem mesmas fases de movimento, mesmas ações articulares e mesmo grupo muscular como agonista, diferenciando-se em relação à PI, ao principal músculo ativado e ao tensionamento intervertebral. Entende-se que ambos exercícios podem ser indicados para iniciantes, sendo de responsabilidade do profissional o auxílio para a melhor adaptação do aluno.

Palavras-chave: Análise cinesiológica. Treinamento de Panturrilha. Flexores Plantares do Tornozelo.

ESTUDO SOBRE A ATUAÇÃO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

Eduarda Klein da Silva, Guilherme Garcia, Janice Gossmann, Derli Juliano Neuenfeldt

Cada área de atuação possui diversas ramificações, são vários caminhos que podem ser seguidos. Durante os anos na faculdade, o estudante de Educação Física tem a possibilidade de fazer estágios em diferentes campos profissionais e isso nos ajuda a formar melhor uma ideia mais completa da área e a escolher qual caminho seguir. O objetivo deste estudo é investigar o campo de atuação do profissional da Educação Física em uma academia de musculação. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, cujos dados foram coletados por meio de uma entrevista com um profissional da área, realizado na disciplina de Educação Física, Ciência e Profissão do curso de Educação Física da Univates. O uso das informações coletadas foi consentido por meio da assinatura do TCLE. A entrevistada é formada a 4 anos e trabalha com musculação. Atua há 12 anos na área de academia e a um ano abriu seu próprio negócio. O motivo pela escolha dessa profissão foi o fato de sempre gostar de praticar esportes e também por ter sido atleta de competição no atletismo. Sua rotina de trabalho é bastante corrida, mas satisfatória, pois trabalha sozinha na sua academia. Quanto às férias não passam de uma a duas semanas anuais e faz uma reserva para seu décimo terceiro salário. Para a entrevistada um ponto positivo da atuação na academia é o reconhecimento e o feedback positivo dos alunos, por eles perceberem melhoras físicas, no bem-estar, na qualidade de vida e também por ser uma área em que a procura vem aumentando. As dificuldades que ela encontra são o fato de a maior procura ser por horário fora do comercial e também por ser uma rotina bastante cansativa. As características e competências necessárias na opinião dela para ser um bom profissional são: dedicação, energia, disposição, comprometimento, conhecimento, saber lidar com seus clientes e criatividade para poder adaptar a aula conforme a necessidade do aluno. Segundo a entrevistada se você realmente ama o que faz será um profissional reconhecido e realizado com a sua escolha. Consideramos que existem muitos estudantes de Educação Física que trabalham na área antes mesmo de se formar e essa experiência profissional influencia muito na hora de escolher a área de atuação. A musculação pode ser praticada por qualquer pessoa e em qualquer idade e vários estudos apontam os benefícios fisiológicos que essa prática pode trazer para as pessoas.

Palavras-chave: Área de atuação. Profissão. Esportes. Educação Física.

O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM INDIVÍDUOS COM ASMA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Bárbara Schinader, Jéssica Nervis, Carlos Leandro Tiggemann

A asma é um problema mundial, com estimativa de 300 milhões de indivíduos afetados. Considerada uma doença crônica inflamatória das vias aéreas que são hiper-responsivas e contraem-se facilmente em resposta a uma ampla gama de estímulos. Essa alteração pode causar tosse, chiados, dispneia e aperto no peito. Além disso, é importante estar ciente de gatilhos como infecções das vias aéreas ou o ambiente onde a atividade física é realizada, por exemplo, pólen, fungos, frio, poluição do ar e fumo de tabaco. O exercício físico é uma das formas de tratamento para diminuição dos sintomas de asma. Objetivo(s): Analisar os benefícios do exercício físico em relação a asma. Procedimentos Metodológicos: Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica baseada no livro Pollock (Fisiologia Clínica do Exercício), através de autores como Raso, Greve e Polito, realizado na disciplina de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico para Populações Especiais, no semestre 2018B, na Universidade do Vale do Taquari - Univates. Resultados: A anamnese, a história clínica, os medicamentos, o estilo de vida e a capacidade pulmonar devem ser investigados antes da prática de exercícios físicos. A atividade física não melhora a função pulmonar em pacientes com asma, mas aumenta a pressão cardiorrespiratória através do seu efeito sobre os músculos e coração. O treinamento físico em asmáticos ajuda a reduzir a ventilação durante o esforço, reduzindo assim o risco de provocar um ataque de asma durante o exercício, além de induzir um efeito anti-inflamatório nos pulmões. Exercícios de força são recomendados sempre combinados aos exercícios aeróbicos, pois a baixa capacidade cardiorrespiratória causa uma diminuição da força. Exercícios de flexibilidade são recomendados, pois as técnicas de relaxamento, alongamentos e exercícios respiratórios auxiliam no autocontrole das crises e no período intercrises. Exercícios em ambientes aquáticos em locais fechados onde a água seja tratada com cloro podem desencadear sintomas, no entanto pode ser uma alternativa ao exercício aeróbico mantendo as mesmas recomendações com relação à prescrição. Nos casos de crises agudas, recomenda-se uma pausa na sessão de treino. Se o paciente tem uma infecção, é necessário interromper o treinamento até que o paciente esteja assintomático. Dessa forma conclui-se que a prática contínua de exercício físico é benéfico aos pacientes asmáticos.

Palavras-chave: Asma, Exercício físico, Prescrição, Benefícios.

Referências:

Revisão bibliográfica baseada no livro Pollock (Fisiologia Clínica do Exercício).

NÍVEL DE ATIVIDADES FÍSICAS EM IDOSOS DE UM MUNICÍPIO NO VALE DO TAQUARI

Ricardo Bronca, Leonardo De Ross Rosa

A prática de atividade física é considerada uma das principais estratégias de promoção da saúde e também tem potencial para prevenção e redução de desenvolvimento de doenças crônicas. A atividade física é recomendada para todas as faixas etárias, e principalmente para as pessoas idosas, pois confere benefícios como: maior disposição nos afazeres do dia a dia e melhor desempenho das funções biológicas, psicológicas e sociais. Isso pode derivar em retardo do envelhecimento do organismo, sendo possível conquistar maior longevidade. Identificar o nível de atividade física em idosos. Trata-se de um estudo transversal de base populacional realizado no perímetro urbano do município de Roca Sales/RS, com 109 idosos de ambos os sexos, que foram escolhidos por conveniência do pesquisador e abordados pessoalmente. Para mensurar o nível de atividade física foi aplicado o IPAQ forma longa adaptado para idosos, que gera uma classificação descritiva em ativo intenso, ativo moderado ou sedentário. Além da classificação comum, optou-se por apontar a porcentagem do âmbito que mais contribui para os idosos serem ativos, dos quatro cenários possíveis: domicílio, trabalho, deslocamento e lazer, e estabelecido ponto de corte de 50% para gerar contribuição. A pesquisa mostrou que 81,7% dos idosos são ativos fisicamente e que indivíduos sedentários perfazem 18,3% da amostra. Se analisarmos separadamente, por sexo, as mulheres apresentam-se mais ativas fisicamente e perfazem 64,05% do total sendo os homens 35,95%. Quanto aos âmbitos possíveis de prática, os resultados apontam que 62,92% dos ativos tem 50% ou mais de sua atividade físicas oriundas do âmbito doméstico. Conclui-se que a maioria dos idosos são ativos fisicamente, sendo as mulheres mais ativas do que os homens. Da mesma forma, observa-se que o âmbito doméstico é a origem da maior parte das atividades físicas, possivelmente envolvendo afazeres caseiros.

Palavras-chave: Atividade Física. Idosos. Saúde.

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE EM EDUCAÇÃO FÍSICA: PROMOÇÃO DA SAÚDE COM FUNCIONÁRIOS DO ABRIGO SÃO CHICO

Paulo César Lopes, Rodrigo Lara Rother

Este é o relato do Estágio Profissionalizante I - Saúde e Inclusão, do curso de bacharelado em Educação Física da UNIVATES. O estágio foi realizado no abrigo São Chico, local esse que serve de acolhimento para os moradores de rua da cidade de Lajeado/RS e região. Pelas inúmeras e difíceis demandas apresentadas pelos frequentadores do local, ocorre grande exigência por parte dos funcionários, que apresentam desgaste físico e emocional na execução das suas atividades diárias. Auxiliar no atendimento dos moradores de rua, promovendo a saúde e a qualidade de vida dos funcionários do abrigo São Chico. Os encontros com os funcionários são realizados a cada duas semanas e as intervenções, que tem duração de 45 minutos a uma hora, ocorrem no próprio abrigo. Quem as realiza são acadêmicos de diversos cursos de graduação da UNIVATES, que formam uma equipe multidisciplinar composta pelos cursos de Educação Física, Enfermagem e Psicologia, sendo supervisionados por um professor da Clínica Universitária Regional de Educação e Saúde - CURES. As atividades são planejadas para que cada um dos acadêmicos da equipe as aplique uma vez. Ao final do estágio será aplicado um questionário para que os funcionários relatem os benefícios percebidos com a realização das atividades propostas. Resultados: Até o momento foram realizadas palestras sobre saúde, higiene pessoal e conscientização da importância da atividade física para o bem estar físico e mental. Além disso, também foram realizadas práticas de atividades físicas orientadas para relaxamento e alongamento. O estágio ainda encontra-se em curso, então novos resultados podem ser obtidos em breve. Espera-se com essa ação que os funcionários do abrigo busquem cuidados com a sua saúde e qualidade de vida, compensando melhor os desgastes obtidos em sua prática profissional.

Palavras-chave: Atividade física. Saúde. Equipe multidisciplinar.

ANÁLISE BIOMECÂNICA DA CORRIDA DE 100 METROS RASOS

Daniel Buchli, Franck Stacke Ferreira, Guilherme Arthur Eckert,
Carlos Leandro Tiggemann

A corrida é uma prática desportiva que está ganhando muitos adeptos no Brasil e no mundo. A prova de 100 metros rasos é uma modalidade olímpica de atletismo considerada a mais relevante das corridas de velocidade. Embora a prova aparente apresentar uma velocidade constante, sabe-se que os atletas reproduzem alternância de velocidades. Comparar as parciais de velocidade e aceleração numa corrida de 100 metros entre dois sujeitos, criando um parâmetro com um atleta profissional. Trata-se de um estudo transversal, comparativo e quantitativo realizado na disciplina de Biomecânica do curso de Educação Física Bacharelado. Foram coletados dados de dois sujeitos do sexo masculino: Sujeito A (24 anos; 70kg; 1,74m) e sujeito B (30 anos; 71 kg; 1,78m) e comparado com um atleta profissional. O estudo foi realizado na pista atlética oficial localizada no Complexo Esportivo da Univates. Os blocos de partida foram ajustados e devidamente postados em suas marcas oficiais, e a largada anunciada através dos comandos oficiais. A filmagem foi capturada utilizando uma GoPro Hero 5, um tripé de apoio e os valores numéricos obtidos com auxílio do programa Kinovea (versão 0.8.15) para verificar os tempos nos trechos fracionados em 10 metros. Calcularam-se velocidades e acelerações comparando os indivíduos nas parciais dentro do aplicativo Excel 2013. No momento em que foram analisados os resultados dos Sujeitos A e B, verificou-se que atingiram suas velocidades máximas respectivamente em 8,69 m/s e 7,29 m/s, enquanto o atleta profissional realizou 90% da prova, com exceção dos primeiros 10m, sustentando uma velocidade acima de 10,10 m/s. O atleta profissional tem a capacidade de manter um ganho de aceleração gradativo até os 70 m, enquanto os sujeitos A e B apenas até os 50 m. A desaceleração do atleta profissional é maior quando comparado aos sujeitos A e B, pelo fato do atleta atingir velocidades maiores. Concluímos que quando comparados ao atleta profissional, os sujeitos A e B demonstram uma diferença tanto nas velocidades atingidas, quanto nas acelerações conservadas.

Palavras-chave: atletismo, biomecânica, corrida, distância, velocidade.

Referências:

YAMASHITA, M. T. Uma breve análise da física da corrida de 100m rasos. Revista da Biologia. São Paulo, a.11, v. 1, p. 8-11, 2013.

PAROLIS, S. C. OLIVEIRA, P. R. Atletismo: Velocidade máxima de deslocamento na corrida de 100 metros rasos: um estudo de caso. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Campinas, v. 6, ed. especial, p. 47-58, jul. 2008.

IMPORTÂNCIA DE UMA BOA FLEXIBILIDADE NA PERFORMANCE DE ATLETAS DE ATLETISMO

Jeane Denise Lerner, Janine Giovanella

Ao longo do tempo, o esporte está cada vez mais presente no dia a dia das pessoas, tornando-se uma paixão e um tipo de espetáculo. Para chegar ao nível de rendimento, todos os esportes exigem um treinamento intenso, mesmo quando se trata de crianças e adolescentes, como por exemplo, no atletismo, onde se inicia cada vez mais cedo para a formação do alto rendimento. Para atingir um bom desempenho esportivo, é necessária uma base durante a infância e a juventude, isso requer um planejamento minucioso e prolongado, respeitando as fases do desenvolvimento deste indivíduo. O treinamento esportivo gera adaptações morfológicas e funcionais no sistema musculoesquelético em consequência das especificidades de cada prova. Tal fenômeno pode caracterizar grupos de atletas submetidos a estímulos motores de mesma natureza, incluindo a postura corporal. Assim, torna-se importante, investigar padrões de postura nos esportes, sobretudo na adolescência, pois uma boa postura favorece um melhor rendimento. Avaliar a melhora das condições posturais após 8 semanas de exercícios físicos de alongamento e fortalecimento. Este estudo de caso será realizado com um atleta de 14 anos, corredor de provas de meio fundo e fundo. Para avaliação postural, será utilizado protocolo SAPO e serão realizados exercícios de alongamento e fortalecimento muscular para os grupos musculares conforme resultado da avaliação. Ao final de dois meses será realizado um novo teste de avaliação postural para verificar se houveram melhoras na postura. Faz-se necessário um bom conhecimento sobre o desenvolvimento infantil, podendo assim oferecer a maior diversidade de estímulos, respeitando sempre a condição biológica de cada indivíduo. Da mesma forma, contemplar as questões específicas de cada modalidade esportiva, a fim de minimizar possíveis desalinhamentos posturais e os efeitos destes no desempenho dos atletas. Considerações finais: Através dos exercícios propostos, espera-se a melhora da postura e do desempenho do atleta na modalidade que ele pratica.

Palavras-chave: Atletismo. Postura. Flexibilidade.

DESENVOLVENDO POTENCIALIDADES EM UM INDIVÍDUO COM TEA ATRAVÉS DO BRINCAR, UM ESTUDO DE CASO

Laura Dieterich, Tiago A. Grunwald, Leonardo De Ross Rosa

O Transtorno do espectro autista (TEA) é uma desordem de desenvolvimento, onde o indivíduo apresenta problemas de socialização. O TEA ocorre mais comumente em meninos do que meninas e está dividido em 3 níveis: Severo, Moderado e Leve. Auxiliar no desenvolvimento motor dos membros superiores de um menino de 8 anos, portador de autismo de grau severo. Durante sete encontros com duração total de uma hora e 15 minutos cada, na disciplina de Educação Física e Inclusão, no semestre 2018B, foram planejadas aulas, onde através do brincar, uma maneira de interação onde as respostas aos estímulos seriam mais perceptíveis. O usuário compareceu a cinco encontros. Os espaços utilizados foram nas dependências do complexo esportivo da UNIVATES. Foram utilizadas metodologias lúdicas para estimular a motricidade manual e extensão das falanges proximais, mediais e distais. O indivíduo obteve melhora na motricidade manual e extensão das falanges, sendo visível o seu progresso no decorrer dos encontros. A partir dos atendimentos realizados, pode-se observar na prática a importância da Educação Física na melhora da qualidade de vida e desenvolvimento das capacidades individuais de pessoas com necessidades especiais. Sugere-se que o trabalho da motricidade manual continue a fim de que na adolescência e vida adulta o usuário possa ter uma maior autonomia nas suas atividades.

Palavras-chave: autismo; TEA; motricidade; lúdico.

VALGISMO DINÂMICO DE JOELHO EM ATLETAS JOVENS DE VOLEIBOL

Miguel Lucian, Rodrigo Lara Rother

O voleibol de alto rendimento apresenta uma grande incidência de lesões e o joelho é um dos locais mais atingidos. É necessário um melhor entendimento dos fatores que podem causar lesões para que o tratamento e as intervenções preventivas sejam desenvolvidos de maneira eficiente. O valgismo dinâmico de joelho (VDJ) ocorre durante o movimento de flexão de joelho no momento de apoio unipodal, quando, involuntariamente, há uma adução e rotação interna excessivas de quadril. Os principais fatores que favorecem o aparecimento do VDJ são a deficiência de força nas musculaturas abductoras e rotadoras externas de quadril, a pronação excessiva da subtalar e a redução da amplitude de dorsiflexores. Sabendo que o VDJ está associado a uma série de lesões (a mais grave é a ruptura do ligamento cruzado anterior do joelho) e que ele é mais comum em mulheres, é importante que instituições e clubes que trabalham com o esporte feminino desenvolvam ações e intervenções a fim de minimizar a chance de lesão de suas atletas. Avaliar o VDJ das atletas de uma equipe de voleibol feminino de base e comparar os resultados obtidos entre membros inferiores (MMII) direito e esquerdo. A equipe avaliada é formada por 30 jovens de duas categorias (Sub15 e Sub17) e compete no cenário nacional sendo referência na formação de atletas. O step down test (teste de descida do degrau) foi utilizado para avaliar o VDJ destas atletas. Para determinar com precisão o ângulo do VDJ, a execução do teste foi filmada e analisada com auxílio de software. Os valores obtidos foram tabulados em planilha Excel, descritos por meio de média e desvio padrão (dp). Para comparar os resultados obtidos para MMII direito e esquerdo foi utilizado o Teste T de Student pareado, adotando um grau de significância de $p < 0,05$. Os valores de VDJ ficaram entre valgo de 29° e varo de -6° . A média dos ângulos foram: direito de $11,30^\circ$ (dp7,03) e esquerdo $5,23^\circ$ (dp5,72). Houve uma diferença significativa ($p = 0,0003$) entre os valores de VDJ se comparando os MMII direito e esquerdo, evidenciando um desequilíbrio funcional. Podemos concluir que, neste caso, as atletas apresentam maiores ângulos de VDJ no lado direito e deve ser dada uma atenção aos fatores que favorecem o seu aparecimento, buscando minimizar o risco de lesões.

Palavras-chave: avaliação funcional; prevenção; lesão.

OS CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA BOLSISTAS QUE JOGAM BASQUETE EM UMA ESCOLA DE LAJEADO - RS

Daiane Rodrigues da Silva, Grazielle Cossul, Laude Juliana Bayer, Clairton Wachholz

Para a mídia, o esporte é visto como mercadoria de lucros e, devido a isso, tornou-se um fenômeno muito presente na sociedade atual. Dessa forma, no basquetebol, já na escola acabam sendo reproduzidos valores de rendimento. Porém, é preciso dar ao esporte um tratamento pedagógico, permitindo o enfoque essencialmente educativo. Trata-se de pesquisa qualitativa, com coleta de informações através de entrevista com o coordenador da equipe de basquetebol de uma escola da cidade de Lajeado, RS. Conforme informações obtidas na entrevista foi observado que a instituição concede bolsas de estudo socioeconômicas, através da avaliação de rendimentos per capita da família, bem como outras documentações exigidas pela instituição. Após essa etapa, o coordenador, junto com a direção da escola, busca valorizar os alunos que se destacam no esporte através do aumento da sua bolsa, alcançando, em alguns casos até a totalidade da mensalidade. Essa situação representa incentivo para que os alunos se dediquem a ser cada vez melhores, visto que os atletas beneficiados com bolsas de estudos na instituição entrevistada, devem apresentar boas notas e assiduidade nos treinos e aulas. A escola também participa de projeto em parceria com a prefeitura, atendendo instituições com menor poder aquisitivo e com infraestruturas inferiores à oferecida pela instituição. Desse modo, abre oportunidade para a descoberta de novos talentos, ainda desconhecidos. Os critérios de seleção da instituição pesquisada para concessão ou complementação da bolsa de estudos demonstram oportunidades à alunos carentes e possibilitam despertar seu interesse pela modalidade de basquete, interferindo de maneira positiva em suas vidas no que diz respeito ao desenvolvimento como ser humano. Desse modo, pode-se perceber que o basquete, mesmo como esporte de rendimento, influencia positivamente na vida pessoal, bem como prepara as pessoas para a vida.

Palavras-chave: Basquetebol. Bolsa de estudos. Critérios de avaliação.

ACLIMATAÇÃO NA REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM AMBIENTES QUENTES

Débora Mattiello, Gustavo Fell, Carlos Leandro Tiggemann

Exercícios físicos são fundamentais para a promoção de saúde e prevenção de doenças. A prática de atividades físicas em temperaturas elevadas exige uma série de adaptações fisiológicas possibilitadas pela aclimatação que é de extrema importância para que o indivíduo obtenha um bom desempenho durante a prática de exercícios. Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi revisar e apontar os principais aspectos relacionados a aclimatação durante a prática de exercícios físicos em ambientes quentes. Este estudo trata-se de uma revisão narrativa e bibliográfica, desenvolvida na disciplina de Fisiologia do Exercício da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES em 2018/B. A aclimatação ao calor é um processo fisiológico de adaptações centrais e periféricas devido a exposições prolongadas e repetidas à ambientes térmicos estressantes. Para aclimatar-se ao calor excessivo e manter o equilíbrio térmico, o corpo utiliza sinais do sistema de termorregulação processados pelo hipotálamo no sistema nervoso central e precisa de cerca de 10 a 14 dias de exercícios em ambientes quentes. O aumento do volume plasmático decorrente da prática de exercícios físicos em altas temperaturas eleva o número de glândulas sudoríparas ativas, possibilitando uma maior taxa de sudorese. Sendo assim, a transpiração mais precoce é um dos ajustes fisiológicos ocorridos da aclimatação e resulta em maior evaporação, desidratação e conseqüentemente perda de fluidos e sódio. Além disso, ocorre uma diminuição da temperatura corporal decorrente de uma interação entre o hipotálamo e a glândula pituitária, que controlam o fluxo de sangue para os vasos cutâneos gerando efeito de resfriamento e diminuindo a frequência cardíaca. Outro ajuste fisiológico decorrente da aclimatação as temperaturas elevadas é a menor depleção do glicogênio resultante da redução plasmática de adrenalina. Sendo assim, quando o sujeito fica exposto a condições extremas de calor, seu corpo realiza uma série de adaptações fisiológicas para que ele possa realizar os exercícios físicos com um bom desempenho.

Palavras-chave: Calor. Sudorese. Equilíbrio Térmico.

IMPORTÂNCIA DOS INTERVALOS ENTRE AS SÉRIES NA MUSCULAÇÃO

Letícia Cardoso da Silva, Rodrigo Lara Rother

O treinamento de força, ou musculação, é uma prática muito comum e conta com milhões de adeptos em todo o mundo. Traz uma série de benefícios comprovados como aumento de força, melhora perfil lipídico, composição corporal, melhora aptidão física e a qualidade de vida. Para que estes benefícios possam ser obtidos, as variáveis do treinamento devem ser bem controladas, sendo uma delas o intervalo entre as séries de repetições nos exercícios. Mesmo que o manuseio incorreto desta variável possa impedir a obtenção dos objetivos do treinamento e seus benefícios, ainda assim muitos dos profissionais que atuam nesta área não dão a ela a atenção necessária e preocupam-se mais com as cargas utilizadas. Contudo, o objetivo desta pesquisa é de verificar o conhecimento e a utilização dos intervalos de recuperação entre séries por profissionais atuantes em academias de musculação de Encantado/RS. Procedimentos metodológicos: Esta pesquisa será de caráter qualitativo, descritivo e transversal, onde 17 profissionais de Educação Física atuantes em academias de musculação de Encantado/RS serão indagados através de um questionário. As perguntas versaram sobre seus conhecimentos e aplicações na prática dos intervalos entre séries de musculação. As respostas serão submetidas à análise de conteúdo, de acordo com o proposto por Minayo (2007). A escolha da amostra é intencional pelo fato da pesquisadora atuar na área e ter acesso aos locais de coleta. Resultados esperados: O projeto está em andamento e ainda não tem resultados. Espera-se que se evidencie um alto nível de conhecimento e utilização dos intervalos como uma forma de nortear o treinamento de força. Desta forma, este projeto de pesquisa trará a segurança de que existem profissionais capacitados e bem informados trabalhando e exercendo a profissão com qualidade.

Palavras-chave: capacitação profissional; treinamento de força; musculação

Referências:

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 10. ed. São Paulo: HUCITEC, 2007. 406 p.

ANÁLISE DO PERFIL DOS PRATICANTES DE CICLISMO DO VALE DO TAQUARI - RS

Denis Roberto Dullius, Rodrigo Lara Rother

Com o crescimento da crise econômica e com o aumento constante do custo de vida, cada vez mais adeptos de ambos os sexos têm aderido ao ciclismo. Um dos motivos prováveis está na capacidade desta modalidade em satisfazer uma ou mais necessidades nas pessoas que se sentem atraídas por ela. O ciclismo é uma modalidade esportiva bem antiga e que a cada dia vêm atraindo mais adeptos, inclusive no Brasil. Com o crescente desenvolvimento do ciclismo como forma de atividade física ou meio de locomoção, visando uma melhor qualidade de vida, no município de Estrela, uma das modalidades que vem se destacando é o mountain bike (MTB). O MTB além de ser apontado como um esporte de aventura é uma atividade física que utiliza a bicicleta para aproximar as pessoas da natureza, proporcionando competição, diversão, exercício físico e turismo. Com o aumento desta modalidade na região do Vale do Taquari, foi realizada uma pesquisa onde mostrasse a modalidade em questão e buscase identificar o perfil dos ciclistas, bem como os benefícios que a prática proporciona, a fim de se discutir a sua importância para outros estudos afins. Objetivos: Analisar o perfil dos praticantes de ciclismo do Vale do Taquari. Procedimentos metodológicos: Esta pesquisa é caracterizada como um estudo quantitativo, descritivo e transversal. A amostra é composta por 102 ciclistas praticantes de MTB, cadastrados no banco de dados do site de eventos Bike do Sul entre maio de 2016 a junho de 2018. O instrumento de coleta utilizado é um questionário estruturado com 25 perguntas fechadas montado na plataforma de formulários do Google, sendo enviado através da correspondência eletrônica. Resultados: A faixa etária de maior predomínio foi de 30 a 39 anos representando um percentual de 41,18%, o sexo masculino com 80,39% teve maior predomínio em relação ao sexo feminino com apenas 19,61%, no qual 84,31% esperam qualidade de vida e lazer e 91,18% após iniciar a prática do ciclismo perceberam melhora no condicionamento físico. Considerações finais: O MTB aproxima cada vez mais o praticante da natureza, da adrenalina e o prazer que a prática propicia, contribuindo para uma melhora no condicionamento física, bem como na melhora da qualidade de vida e uma ótima prática de lazer.

Palavras-chave: Ciclismo. Mountain Bike. Perfil. Praticantes de MTB.

COMPARAÇÃO CINEMÁTICA DO CHUTE DE DOIS ATLETAS PROFISSIONAIS DE FUTSAL

Anderson Júlio Scalco, Darlan Knispel, Maurício Teles da Silva,
Carlos Leandro Tiggemann

Sabe-se que o chute é um dos principais fundamentos da modalidade de futsal sendo de suma importância para um atleta sobressair-se aos demais e obter uma melhor performance. Essa é uma habilidade muito estimulada durante os treinamentos e decisiva em jogos oficiais. Comparar as diferenças cinemáticas no fundamento chute em dois atletas profissionais de futsal. Trata-se de uma pesquisa experimental de abordagem quantitativa e de natureza exploratória. O estudo foi de cunho transversal e descritivo realizado na disciplina de Biomecânica no semestre 2018/B. A amostra foi constituída de dois atletas profissionais de futsal que atuam como goleiros, possuindo o indivíduo 1 uma massa corporal e estatura de 106 Kg e 1,93 m, respectivamente, enquanto o indivíduo 2 possuía 75 Kg e 1,73 m, respectivamente. Para a obtenção dos dados foi posicionada uma bola a 10m de distância de uma parede onde cada sujeito em posição parada realizou apenas o movimento de flexão e extensão de joelho por duas tentativas aplicando sua força máxima. O teste foi realizado respeitando os seguintes critérios, chutar a bola com o bico do pé, estar parado no momento do chute e utilizar apenas o movimento do joelho durante o mesmo. Os dados avaliados foram obtidos por meio de dois aplicativos específicos, Câmera Protractor e Tchnique, sendo que a partir disso obteve-se os dados de velocidade e aceleração da bola, bem como velocidade e aceleração angular da articulação do joelho de cada sujeito. Os resultados indicaram que a velocidade da bola nos 10 metros percorridos foi de 18,18m/s e 13,69m/s para os sujeitos 1 e 2, respectivamente, já a aceleração foi de 33,05m/s² e 18,75m/s². Em relação aos movimentos de cinemática angular constatou-se que o sujeito 1 realizou o movimento numa velocidade angular de 621,39°/s enquanto o sujeito 2 foi de 727,15°/s respectivamente, e a aceleração foi de 3,452,17°/s² e 5,593,46°/s². Em valores percentuais, o deslocamento da bola do sujeito 1 foi 25% mais rápido e teve uma aceleração 43% maior, entretanto a velocidade no movimento de flexão de joelho do sujeito 2 foi 15% maior e a aceleração 38% superior. Constata-se através dos resultados, que apesar do sujeito 2 apresentou maiores valores de velocidade e aceleração angular, o sujeito 1 apresentou melhores resultados de velocidade e aceleração da bola, o que pode ser explicado possivelmente pela força aplicada no chute.

Palavras-chave: Cinemática. Chute. Futsal.

A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO MOTOR E COGNITIVO DE UM DEFICIENTE INTELECTUAL, UM ESTUDO DE CASO

Luisa Marina Borsato, Milena Morais Rosa, Leonardo De Ross Rosa

A Deficiência Intelectual (DI) promove no deficiente atrasos em seu desenvolvimento, fazendo com que as funções cognitivas e motoras do indivíduo não coincidam com a idade biológica do mesmo. A DI pode conduzir o indivíduo a diversas exclusões nos âmbitos sociais, culturais e afetivos, dificultando sua aprendizagem e convívio social. Por vezes, o medo da própria família em não saber lidar com o deficiente intelectual e prepará-lo para sua independência trazem prejuízos para o mesmo. O presente estudo de caso foi realizado na disciplina de Educação Física e Inclusão dos cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES, a qual ocorre às quartas-feiras do semestre 2018/B com usuário com DI de 18 anos. Objetivo: Estimular as funções cognitivas e motoras, global e fina, por meio de práticas motoras associadas ao processo de letramento. Os atendimentos foram realizados semanalmente, com duração de uma hora, nos espaços do Complexo Esportivo Univates, onde foi atendido um usuário de 18 anos com deficiência intelectual. Ocorreram sete encontros, nos quais foram aplicadas atividades para as funções cognitivas associadas à motricidade fina do usuário, onde buscamos trabalhar com manejo e controle de materiais e objetos relacionados a letras, palavras, cores e números, estimulando sua memória e seu conhecimento geral. Para trabalhar atividades motoras amplas, buscamos incitar o controle postural do indivíduo e apurar sua mobilidade, através de práticas de equilíbrio, saltos, transporte, corridas, circuitos e exercícios, almejando sempre desafiá-lo a novas conquistas e estimulando sua independência, pois segundo Gorgatti e Costa (2008), assim é possível melhorar a condição de saúde do indivíduo, através de atividades físicas que ampliem seu desempenho motor. No decorrer dos atendimentos o vínculo de confiança entre estudantes e usuário foi crescente e passamos a perceber suas maiores dificuldades e anseios, suas alterações de humor e suas conquistas. Foi notório o avanço em suas funções motoras globais, conquistando maior equilíbrio e amplitude de seus movimentos. Cognitivamente, o usuário fez de forma clara e objetiva, inúmeras relações entre letras, figuras, cores, reconhecendo e montando palavras. Acreditamos ter contribuído de forma positiva na evolução do usuário. O mesmo apresentou maior confiança e equilíbrio e além disso podemos considerar também que foi uma experiência muito válida para nós estudantes, que podemos ter uma percepção diferente acerca das dificuldades impostas pela deficiência. cremos que é de suma importância dar continuidade ao trabalho proposto.

Palavras-chave: Controle Postural; Deficiência Intelectual; Motricidade fina; Equilíbrio.

Referências:

GORGATTI, Márcia G.; COSTA, Roberto F. Atividade física Adaptada: Qualidade de Vida Para Pessoas com Necessidades Especiais. Editora Manole Ltda, SP, 2ª edição, 2008.

PERFIL DO CORREDOR DE RUA AMADOR DO VALE DO TAQUARI/RS

Paulo César Lopes, Carlos Leandro Tiggemann

A corrida de rua é uma modalidade que ganha mais adeptos da população brasileira ao longo dos anos. Vista como uma modalidade onde não são necessários altos valores de investimentos para que o indivíduo possa correr, também não são exigidos locais específicos, sua prática pode ser executada em ruas, parques, academias e pistas de atletismo. Esta atividade que pode trazer inúmeros benefícios para o seu praticante, como a melhora do sistema cardiovascular, emagrecimento, prevenção de osteoporose e bem-estar. Por outro lado, esta poderá trazer complicações se não realizada de forma correta e com acompanhamento profissional, podendo em alguns casos gerar lesões graves, podendo levar o atleta a se afastar da prática do esporte por tempo indeterminado. O estudo tem por sua finalidade traçar o perfil do corredor amador do Vale do Taquari/RS, quanto a seu perfil sociodemográfico, sua rotina de treinamentos, sua alimentação e histórico de lesões. O estudo será descritivo de corte transversal. As informações serão captadas através de um questionário virtual onde os entrevistados colocarão seus dados, para fins somente de pesquisa, não sendo divulgado seus nomes. Os questionários serão distribuídos através de redes sociais e e-mails. Participarão os corredores de rua amadores do Vale do Taquari/RS que se encaixem nos critérios de inclusão da pesquisa a seguir descritos: ter idade igual ou superior a 18 anos, residir em alguma cidade que faça parte do Vale do Taquari/RS, não ser atleta profissional (não ter sua renda vinda diretamente da corrida), ter participado de alguma corrida amadora nos últimos 12 meses anteriores a pesquisa. Espera-se que após os questionários respondidos possam ser coletados dados sobre os corredores, sendo possível assim traçar um perfil dos participantes.

Palavras-chave: Corredores. Perfil do corredor. Corrida de rua.

CULTURA CORPORAL INFANTIL DE MOVIMENTO EM TEMPOS DE TECNOLOGIAS DIGITAIS

Jaqueline Gusatto, Silvane Fensterseifer Isse

O presente estudo constitui-se no projeto de trabalho de conclusão do curso de Educação Física, Licenciatura. Tendo em vista que estamos em constante evolução tecnológica e que a cada dia aumenta o índice de crianças e adolescentes que possuem e utilizam o telefone celular, a presente pesquisa foi projetada a partir da curiosidade de conhecer a cultura corporal infantil de movimento em tempos de tecnologias digitais: como as crianças contemporâneas brincam, quais são as experiências de movimentos constituintes da cultura corporal infantil e como as tecnologias digitais fazem parte desta cultura corporal. Analisar quais são as experiências de movimento constituintes da cultura corporal de crianças de uma escola municipal de Educação Infantil de Carlos Barbosa/RS e como as tecnologias digitais integram essa cultura corporal. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, que será realizada no semestre A de 2019, em uma escola de Educação Infantil da cidade de Carlos Barbosa/RS. Os participantes serão as crianças que estiverem regularmente matriculadas em uma turma a ser definida com a escola. Serão realizadas observações de diferentes situações do cotidiano escolar das crianças participantes. As informações produzidas durante as observações serão registradas em diário de campo. Serão realizados, também um grupo focal com as crianças e a análise do projeto político-pedagógico da escola. Com o presente estudo, busca-se dar visibilidade à cultura corporal de movimento das crianças da escola investigada, pois, muitas vezes, a cultura corporal infantil é tratada a partir do olhar dos adultos. Espera-se que o estudo desperte para as possíveis mudanças na educação escolar infantil quanto à questão do movimento e da experimentação corporal, problematizando a incorporação das tecnologias digitais à cultura corporal de movimento infantil. Outro resultado esperado é que, através do estudo, se reflita acerca do uso pedagógico das tecnologias digitais. O estudo contribuirá para identificarmos as sensações e experimentações corporais das crianças, para, assim, podermos compreender a cultura corporal de movimento infantil em tempos de tecnologias digitais.

Palavras-chave: Cultura Corporal de Movimento. Infância. Tecnologias digitais.

OS SENTIDOS ATRIBUÍDOS À DANÇA POR ESTUDANTES DE ENSINO MÉDIO, ADEPTOS A DENOMINAÇÕES RELIGIOSAS QUE PROÍBEM SUA PRÁTICA NA ESCOLA

Ismael F. Kern, Silvane Fensterseifer Isse

A dança é uma forma de manifestação humana, expressa sentidos e sentimentos. Está presente desde os primórdios das civilizações. Antes de tudo, é uma forma de viver. Em todos os momentos solenes de sua vida, o homem dança, não apenas como um jogo de expressão, mas como uma celebração, um espetáculo ou como um agradecimento. Seja na guerra ou na paz, casamentos ou funerais, no plantio ou na colheita a dança sempre está vinculada a momentos sentimentais de euforia, tensão ou tristeza. Este estudo teve como objetivos compreender quais são os sentidos atribuídos à dança por alunos adeptos a denominações religiosas que proíbem sua prática na escola. Buscou-se identificar quais são as denominações religiosas que proíbem a prática no contexto escolar e social, buscando compreender quais os fatores que levam a tal proibição. A pesquisa caracterizou-se por tomar um corte qualitativo, de caráter interpretativo. A pesquisa qualitativa permite ao pesquisador buscar o significado das coisas, não trabalhando com estatísticas ou números. A construção das informações é o fruto de um diálogo ou entrevista entre o pesquisador e o público participante da pesquisa. Os instrumentos de pesquisa utilizados foram o grupo de discussão e registros em diário de campo. O estudo evidenciou que as denominações religiosas dos participantes do estudo não proíbem a prática da dança, mas questionam a conveniência da realização de alguns movimentos. Os participantes entendem que a dança deve ser trabalhada na escola, como uma forma de expressar sentidos, sentimentos e emoções. Analisam que hoje um simples sorriso no rosto demonstra a satisfação na realização de uma coreografia, entendendo que isso deva ser modificado, no sentido de interpretar e incorporar a letra e a batida da música que se está dançando. O estudo evidenciou vários sentidos em relação à dança, mostrando-nos que a dança pode ser interpretada de diversas maneiras e que os sentidos atribuídos a ela dependem do que se pretende representar através da coreografia.

Palavras-chave: Dança. Denominações Religiosas. Significados.

RELATO DE ATENDIMENTO A USUÁRIOS COM DEFICIÊNCIA VISUAL

Franciele Lansing, Tainã Felipe de Oliveira Lima, Leonardo De Ross Rosa

O estudo foi desenvolvido a partir da disciplina de Educação Física e Inclusão do curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado da Universidade do Vale do Taquari UNIVATES no semestre 2018B. Ocorreram atendimentos com duas mulheres com deficiência visual (DV) com idade de 48 e 22 anos. A DV é classificada de duas formas: cegueira total ou visão reduzida. As usuárias participam da APADEV (Associação dos pais e amigos deficientes visuais) de Lajeado, sendo que lá realizam diversas atividades como forma de promover a socialização do grupo e também estimular em atividades diversificadas, como por exemplo, canto e pinturas. Melhora do equilíbrio e condicionamento físico. Foram realizados seis atendimentos de cerca de oitenta minutos, realizados uma vez por semana, foram realizadas atividades em meio aquático como caminhadas, corrida, pedalar com o uso de espaguetes. Também foram desenvolvidos atendimentos na sala de ginástica, onde as usuárias deveriam se deslocar sobre solo instável, e equilibrar-se em disco instável, conforme foram evoluindo foi-se aumentando gradativamente o nível de dificuldade. Os resultados foram plenamente satisfatórios. Pôde-se perceber a evolução das usuárias ao longo dos atendimentos com a melhora na força muscular e ao mesmo tempo o equilíbrio. Pelos relatos das usuárias houve melhora e uma confiança maior na realização das AVD's. Considera-se que as atividades que priorizam o equilíbrio contribuíram muito para com as AVD's das usuárias, sendo esta uma das principais dificuldades apresentadas pelas mesmas. Recomenda-se que as práticas permaneçam, melhorando ainda mais a qualidade de vida das usuárias.

Palavras-chave: Deficiência Visual; Equilíbrio; Atividades da vida diária; Educação Física.

A EXPLORAÇÃO DOS SENTIDOS NA EDUCAÇÃO INFANTIL COMO CAMINHO PARA A EDUCAÇÃO AMBIENTAL

Gislaine Borba Bauer, Derli Juliano Neuenfeldt

Vivemos numa época de consumo exagerado de bens materiais e de endeuamento do homem, que se julga dono e superior aos demais seres da natureza. Esse espírito de superioridade e de prepotência tem dificultado sua interação com a natureza, o que tem preocupado os defensores do meio ambiente, em razão das catastróficas consequências pela falta de equilíbrio e da busca por uma harmonia com o meio ambiente. Por isso, nesse sentido, a presente pesquisa tem como objetivo analisar contribuições da Educação Física a partir da exploração dos sentidos corporais proporcionados a alunos da Educação Infantil, visando à Educação Ambiental, numa turma de 5 crianças, entre 5 e 6 anos, de uma escola privada de Educação Infantil de Venâncio Aires/RS/BRA. O tema deste estudo tem como foco a Educação Ambiental na Educação Infantil. Ela visa estabelecer relações das crianças com a natureza, entre elas e com os adultos, para conhecerem seu corpo, brincar, comunicar-se e expressar seus sentimentos. A pesquisa caracteriza-se por ser qualitativa, pois orientar-se-á a partir do diálogo estabelecido entre pesquisador e sujeitos, a fim de propor aprendizagens para ambos, através do esforço coletivo durante a construção de conhecimentos que norteiam o tema deste estudo. Foram ministradas por 3 aulas e os pais responderam a um questionário. Constatou-se que ao permitir a vivência com a natureza durante as aulas de Educação Física indicaram que é capaz de contribuir a uma educação ecológica. Concluiu-se que com esta investigação, desenvolveu o reconhecimento do ambiente em que a criança vive e proporcionou a exploração do espaço, e reconhece como parte da família e do ambiente em que está inserida.

Palavras-chave: Educação Ambiental, Educação Infantil, Educação Física.

ESTUDO DE CASO SOBRE TRAUMATISMO CRANIANO ENCEFÁLICO

Débora Mattiello, Taylor Candido Bedin, Leonardo De Ross Rosa

O traumatismo craniano encefálico (TCE) é uma lesão no crânio, causada principalmente por uma força externa, geralmente um golpe violento na cabeça, provocando danos sérios no cérebro, como contusão cerebral ou até mesmo a geração de coágulos sanguíneos (ARRUDA, 2015). Os impactos desta deficiência variam de pessoa para pessoa, causando limitações de natureza física, cognitiva e emocional\comportamental. Estas pessoas passam a apresentar limitações e incapacidades temporárias ou permanentes, dificultando sua rotina diária. A recuperação de pessoas com TCE é lenta, tendo como objetivo principal a busca da recuperação das capacidades afetadas das pessoas, a fim de gerar um maior nível de autonomia, contribuindo para seu bem-estar e diminuindo os desconfortos do seu dia-a-dia (HORA; SOUSA, 2005). Desenvolvimento das capacidades físicas do usuário, com um trabalho voltado para a mobilidade, força, estabilidade, flexibilidade e resistência, buscando fortalecer a musculatura e auxiliando no ganho de equilíbrio e coordenação para que este possa alcançar um maior grau de independência e um melhor desempenho nas atividades de vida diárias (AVDs). Encontros semanais com o paciente, com duração de uma hora e meia, durante sete semanas consecutivas, realizando atividades em espaços do complexo esportivo da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES. Os encontros foram divididos em duas etapas, nas primeiras aulas foram realizadas atividades de acolhimento, para criarmos um vínculo com o usuário, e nos demais encontros realizamos atividades voltadas para suas capacidades físicas. Após os sete encontros realizados, o usuário obteve uma melhora em suas capacidades físicas, principalmente no ganho de equilíbrio e coordenação, sendo perceptível seu progresso ao longo dos atendimentos. Observou-se também progresso na mobilidade, força e resistência. Não houveram avanços significativos na flexibilidade. Foi possível observar um avanço significativo do usuário durante a realização dos sete encontros, sendo assim, sugere-se a continuação de uma rotina de exercícios voltada para a melhora de suas limitações fisiológicas.

Palavras-chave: Educação física e inclusão. Atividades de vida diárias. Capacidades Físicas.

Referências:

ARRUDA, Bruna P. et al. Traumatismo crânio encefálico e suas implicações cognitivas e na qualidade de vida. *Acta Fisiátrica*, v.22, n.2, p.55 - 59, 2015.

HORA, Edilene C.; SOUSA, Regina M. C. Os efeitos das alterações comportamentais das vítimas de trauma crânio-encefálico para o cuidador familiar. *Latino-Americana de Enfermagem*, v. 13, n.1, p.93 - 98, 2005.

DIAGNÓSTICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NO MUNICÍPIO DE ESTRELA QUANTO AOS ESPAÇOS E PRÁTICAS NO MEIO AMBIENTE

Gabriel Cattani Junges, Alessandra Brod

O presente trabalho de conclusão de curso baseia-se nos Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN), onde o tema transversal meio ambiente é uma ferramenta importante para o ensino dos estudantes e aponta a Educação Ambiental (EA) como assunto relevante, por tratar de mudanças de hábitos e soluções para o quadro da degradação ambiental. As práticas de aventuras na natureza e urbana, segundo a Base Nacional Comum Curricular (BNCC), são um exemplo de atividades que podem contribuir para ensinamento de sentido, associando a educação física e educação ambiental. A motivação deste estudo iniciou junto às vivências na natureza do Estágio Supervisionado I - Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental, da Educação Física Licenciatura da Univates, as quais foram muito significativas para os alunos. O tema deste estudo visa diagnosticar a Educação Física Escolar no município de Estrela quanto aos espaços e práticas que auxiliem a conscientização do meio ambiente. Pretende-se responder: Quais os espaços e práticas utilizados na educação física escolar no município de Estrela/RS? Existe a preocupação com a conscientização através de vivências no meio ambiente? Este estudo pretende apontar os espaços e descrever as práticas desenvolvidas no meio ambiente pelos professores de Educação Física da rede pública municipal de Estrela/RS. A abordagem metodológica e de cunho quantitativo e qualitativo, do tipo descritivo. Será aplicado um questionário com perguntas abertas e fechadas para os professores de educação física que atuam á pelo menos um ano nas escolas da rede municipal de ensino dos anos finais do município de Estrela. Espera-se descobrir quais os espaços que os professores utilizam para a prática da educação física, assim como descrever os significados quanto á intenção de conscientização do meio ambiente através das práticas realizadas nos espaços que citarem. Almejamos contribuir para a prática da Educação física escolar, instigando os professores a pensar no planejamento de práticas que contribuam para a educação ambiental.

Palavras-chave: educação física escolar. meio ambiente. educação ambiental.

AMBIENTAÇÃO NO PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

Alexandre Rogério Vigolo, Leandro Azevedo, Simone Kuhn Gartner,
Silvane Fensterseifer Isse

O presente trabalho foi desenvolvido a partir do processo de ambientação do Programa de Residência Pedagógica da Universidade do Vale do Taquari - Univates. A busca por qualificar a formação dos estudantes das áreas da licenciatura é uma grande preocupação da Univates. Sendo assim, a Residência Pedagógica é voltada para cursos da Licenciatura e equivale aos estágios curriculares, sendo uma experiência de continuidade dentro da escola. Na Residência Pedagógica, os residentes (estudantes) são acompanhados por um docente orientador da universidade e por um preceptor, professor da escola-campo parceira da universidade. Apresentar as experiências vivenciadas no processo de ambientação dos residentes à escola-campo, vivenciando de perto a realidade do professor de Educação Física. Foram realizadas observações de aulas, dos espaços escolares, de atividades extraclasse e de jogos escolares, com registros no diário de campo, como anotações dos pontos mais relevantes das aulas a serem destacados pelos residentes, bem como reflexões acerca do contexto escolar. Também foram utilizados vídeos e fotos para registros e análises que servirão como base para ações futuras dos residentes dentro do Programa Residência Pedagógica. As observações feitas durante o período de ambientação na escola-campo nos proporcionaram uma experiência única no conhecimento das estruturas da escola, assim como, um primeiro contato com os estudantes, que posteriormente serão ensinados por nós, residentes, nas aulas. O primeiro contato com os demais professores da instituição também foram importantes, para vivenciar a realidade do convívio entre o corpo docente. A Residência Pedagógica está sendo uma experiência única. Não se poderá pensar em formação plena de licenciatura sem ter na bagagem de um estudante/professor tamanha experiência de vida, ampla formação e qualificação como profissional muito mais preparado para encarar a realidade de nossas escolas. Como futuros professores, acreditamos ter sido importante nos ambientarmos ao contexto escolar, durante a caminhada nas observações. Palavras Chaves: Educação Física. Residência Pedagógica. Ambientação.

Palavras-chave: Educação física. Residência pedagógica. Ambientação.

O PROCESSO DE AMBIENTAÇÃO ESCOLAR - PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA

Fernanda Maria Bratti Volken, Júlia Cristina Schneider, Simone Kuhn Gartner,
Silvane Fensterseifer Isse

O presente relato foi desenvolvido a partir do processo de ambientação do Programa de Residência Pedagógica da UNIVATES. Sendo uma proposta governamental, o Programa foi criado para estreitar as relações entre as escolas públicas de Educação Básica e as instituições de ensino superior, promovendo uma imersão e uma apropriação de troca de saberes do campo educacional, o que contribui para a formação inicial de professores. Importante no processo de formação e de conhecimento da realidade educacional, encontra-se o processo de ambientação dos residentes nas escolas-campo. Apresentar de que forma se desenvolveu o processo de ambientação dos residentes na escola-campo. O processo de ambientação nas escolas contempla uma série de atividades em que os residentes vão até a escola-campo e interagem com os alunos, coordenação pedagógica, direção escolar, preceptora (professora da escola parceira) e demais funcionários do campo educacional. Esta interação ocorre através de observações de aulas, de acompanhamento dos colegas em atividades externas (jogos escolares), de participação em reuniões pedagógicas, de leitura dos documentos pedagógicos e de reconhecimento do espaço/estrutura da instituição. Todo processo de ambientação é registrado em diário de campo. Dentro da proposta de formação da Residência Pedagógica, o processo de ambientação permitiu o conhecimento e a aproximação dos residentes com uma nova realidade educacional. Posterior ao processo de ambientação, haverá o processo de imersão, no qual haverá o desenvolvimento de atividades docentes nas escolas-campos. Ao concluir a primeira etapa, os residentes estarão mais preparados para ingressar na próxima etapa. Percebe-se que o Programa de Residência Pedagógica, através do processo de ambientação, inicia a sua caminhada em direção ao estreitamento das relações entre escola e universidade e o processo de formação inicial dos residentes.

Palavras-chave: Educação Física. Residência Pedagógica. Ambientação.

CONSTITUIÇÃO DE VÍNCULO ENTRE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E USUÁRIOS DE UM CAPSi

Laude Juliana Bayer, Leonardo de Ross Rosa

A relação entre atividades físicas e saúde tem sido uma tendência no campo de pesquisa, pois elas podem potencializar a autoestima e o autoconceito, assim como melhorar funções cognitivas e diminuir estresse e ansiedade. O Profissional de Educação Física está apto a trabalhar em conjunto com demais profissionais da área da saúde e sua atuação pode ser considerada uma nova possibilidade de assistência à melhoria da qualidade de vida dos portadores de transtornos mentais. Um dos compromissos dos profissionais da área da saúde mental é a constituição de vínculo com o usuário, o que justifica a importância desse estudo que objetiva investigar a constituição de vínculo entre o Profissional de Educação física e os usuários de um Centro de Atendimento Psicossocial Infantojuvenil (CAPSi). Trata-se de um estudo de campo, de cunho qualitativo-quantitativo. O projeto será encaminhado para aprovação do Núcleo Municipal de Educação em Saúde Coletiva (NUMESC) e do Coordenador do CAPSi de Lajeado, RS, bem como do Comitê de Ética e Pesquisa (COEP) da Universidade do Vale do Taquari (UNIVATES). A partir disso, serão realizadas entrevistas, onde a pesquisadora irá de encontro aos investigados com agendamento prévio, mediante sua concordância, conforme Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As entrevistas com os funcionários serão semiestruturadas e gravadas para posterior transcrição e análise de discurso. Durante as entrevistas aos usuários a pesquisadora preencherá um formulário com intuito de auxiliar na compreensão das perguntas e posterior análise estatística. Em seguida será realizada a triangulação de dados em busca de alcançar as respostas ao problema deste estudo. Espera-se identificar se há algum tipo de predileção dos usuários do CAPSi investigado para com o Profissional de Educação Física em relação aos demais profissionais no que diz respeito ao estabelecimento de vínculo. Conclusão: O presente estudo tende a construir uma nova abordagem acerca da atuação do Profissional de Educação Física, visto que o saber edificado poderá fornecer subsídios intelectuais para a construção dos projetos terapêuticos utilizados no serviço investigado, bem como atrair o interesse dos acadêmicos de Educação Física para esta área de atuação.

Palavras-chave: Educação Física. Saúde Mental. Vínculo.

UM ESTUDO DE CASO DE COMPARAÇÃO CINÉTICA ENTRE OS EXERCÍCIOS ELEVAÇÃO LATERAL E DESENVOLVIMENTO

Bianca Romeica Caye, Janine Diehl, Roberto Bruxel, Carlos Leandro Tiggemann

Entre os exercícios mais realizados nas academias para desenvolvimento da musculatura do ombro encontram-se a elevação lateral e o desenvolvimento, deste modo o presente estudo justifica-se por compreender a diferença entre as forças atuantes no mesmo grupo muscular da articulação do ombro. O presente estudo tem por objetivo comparar a cinética dos exercícios de elevação lateral e desenvolvimento. Este trabalho caracteriza-se por um estudo comparativo e descritivo, realizado na disciplina de Biomecânica da Universidade do Vale do Taquari Univates. A amostra constitui-se de uma mulher de 30 anos, fisicamente ativa. A coleta dos dados foi realizada em uma academia da cidade de Estrela, onde os dois exercícios foram realizados com intervalos de 60 segundos entre ambos. Para tanto utilizou-se um halter de 3 Kg (29,4N). Os exercícios foram gravados pelo celular com a utilização do aplicativo Technique Hudl para posteriormente serem analisados e realizados seus procedimentos matemáticos. Pequenas diferenças na velocidade foram encontradas entre os exercícios de elevação lateral e desenvolvimento, (15,4 vs 12,67^º/s²), enquanto que na aceleração os resultados foram de (1,54 vs 1,06^º/s²), respectivamente. Os trabalhos foram similares entre os exercícios (51,45 vs 50,57 joules), enquanto que a potência foi maior no exercício de elevação lateral (5,15 vs 4,21W). Na cinética angular o torque gerado entre os dois exercícios foi de grande significância, de 539 N de força na elevação lateral e no exercício de desenvolvimento teve 245 N de força, representando assim uma diferença de 45% de maior força no exercício de elevação lateral. Conclui-se que nos exercícios de elevação lateral e desenvolvimento há diferença na força de torque. No exercício de desenvolvimento a angulação do cotovelo é menor, assim o grupo muscular necessita que utilize uma força menor, comparado ao exercício de elevação lateral onde a angulação é maior, sendo assim necessita uma força de torque maior.

Palavras-chave: Elevação lateral. Desenvolvimento. Força.

VIVÊNCIA PEDAGÓGICA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO III - ENSINO MÉDIO

Franciele Lansing, Patricia Fumegalli França, Silvane Fensterseifer Isse

O presente trabalho relata as experiências vivenciadas por duas estudantes do curso de Educação Física - Licenciatura, da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no processo de realização do Estágio Supervisionado III - Ensino Médio com estudantes de primeiro Ano do Ensino Médio, em uma escola da rede estadual de ensino. O estágio envolve dez horas de estudo do contexto escolar, quarenta horas de docência e dez horas de atividades complementares. As turmas do Ensino Médio, com as quais estamos realizando o estágio possuem dois períodos semanais de Educação Física, sendo que cada período tem quarenta e oito minutos de aula. Optamos por trabalhar com os alunos a concepção aberta de Lira Neto (2008), na qual os alunos participam das decisões referentes aos objetivos propostos, podendo opinar sobre os rumos que as aulas irão tomar e sobre as metodologias utilizadas. Em uma conversa com os estudantes determinamos três conteúdos a serem desenvolvidos: capoeira, voleibol e ginástica. As aulas iniciam com uma conversa sobre o funcionamento das atividades do dia, em seguida desenvolvemos o conteúdo principal e, no final, há uma roda de conversa com os alunos, tendo como objetivo fazer com que eles relaxem e expressam através da verbalização, o que vivenciaram naquela aula. Como forma de avaliação, optamos por solicitar trabalhos em grupo, escrito e oral, autoavaliação de cada aluno e, semanalmente, realizamos registros em diário de campo sobre o uso de roupas adequadas para a prática e a participação. O estágio ainda não foi finalizado, mas os alunos estão participando das atividades propostas, ajudando uns aos outros e esclarecendo suas dúvidas com as professoras estagiárias. Percebemos que o estágio está fazendo diferença para a escola, pois estão sendo desenvolvidos conteúdos e atividades novas. Finalizadas as aulas de capoeira, foi possível perceber o interesse dos alunos em praticar e conhecer mais sobre essa prática corporal. Foi necessária bastante motivação na hora da roda de capoeira, porque os alunos mostravam-se bastante tímidos. Ao longo das aulas destinadas a esse conteúdo, foi visível a ampliação da participação. Os conteúdos seguintes a serem desenvolvidos serão o voleibol e a ginástica. Esperamos que até o final do estágio tenhamos alcançado os nossos objetivos para com as turmas e, também, no que diz sentido à qualificação de nossa formação como professoras de Educação Física.

Palavras-chave: Estágio Supervisionado. Educação Física. Ensino Médio.

Referências:

LIRA NETO, Joaquim Francisco de. Relações entre a proposta das concepções abertas no ensino da educação física e o método Paulo Freire. *Conexões Educação Física, Esporte e Saúde*, Campinas, SP, v. 6, n. 2, p. 62-81, ago. 2008. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637804>>. Acesso em: 06 set. 2018.

MELCHIOR, Maria Celina. *Avaliação pedagógica: função e necessidade*. Porto Alegre: Mercado Aberto, 1994.

KUNZ, Elenor. *Transformação Didático-Pedagógica do Esporte*. Ijuí: Ed. UNIJUÍ. 2000. - - 160P.

RESPOSTAS FISIOLÓGICAS DE EXERCÍCIOS EM GESTANTES

Jaison Röhrig, Marta Bremm, Carlos Leandro Tiggemann

Na gestação, ocorre mudanças e adaptações na vida e no comportamento da mulher, devendo se preocupar não só consigo, mas com um novo ser que ela abriga. O exercício físico é importante e recomendável durante a gestação. Trazendo inúmeros benefícios e reduzindo alguns sintomas e prevenindo as mudanças que o corpo desenvolve durante a gestação. Identificar as respostas fisiológicas durante a prática do exercício físico em gestantes. Este estudo trata-se de uma revisão narrativa, realizada na disciplina de Fisiologia do Exercício, da Universidade do Vale do Taquari, do semestre 2018B. A gestante que se exercita pode ter uma menor probabilidade de complicações na hora do parto, produzindo uma sensação de bem-estar e um melhor relacionamento com o bebê. Atividades aeróbicas envolvendo grandes grupos musculares e atividades que desenvolvam força de determinados músculos devem-se incluir em seus treinamentos, auxiliando na prevenção da diabetes gestacional, pressão arterial e índice de massa corporal. O exercício físico ajuda também a reduzir o inchaço, melhora a circulação sanguínea, prevenção de trombose, alívio dos desconfortos intestinais, diminui câimbras nas pernas, amplia o equilíbrio muscular, fortalece a musculatura abdominal. Outro benefício é a redução e a prevenção das lombalgias, corrigindo sua postura que surge durante a gestação por causa da expansão do útero na cavidade abdominal. O acompanhamento de um Médico e orientação de um Profissional de Educação Física é essencial durante este período gestacional. A prática de exercícios físicos traz benefícios para a gestante e o bebê, reduzindo os riscos durante a gestação. Devemos respeitar as condições da gestante e que se sintam bem e confortáveis durante a prática do exercício.

Palavras-chave: Exercício Físico. Gestante. Benefícios.

AVALIAÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA EM UMA AMOSTRA ALEATÓRIA

Alexsandro Andre Becker Peiter, Daniel Buchli, Mauricio Romani,
Tainã Felipe de Oliveira Lima, Leonardo De Ross Rosa

Os comportamentos diários, a alimentação saudável e a prática regular de exercícios físicos interferem diretamente no nível de qualidade de vida das pessoas, promovendo saúde e prevenindo doenças. Verificar e classificar a qualidade de vida e o nível de atividade física de uma amostra aleatória de indivíduos. A amostra avaliada foi composta por 20 jovens de ambos os sexos, com faixa etária de 18 a 29 anos e residentes do Vale do Taquari, a escolha dos indivíduos foi aleatória e de acordo com a conveniência dos pesquisadores. Para a verificação da qualidade de vida dos indivíduos foi utilizado o questionário WHOQOL-Bref, um instrumento padrão ouro e um dos mais utilizados no mundo, avaliando a qualidade de vida de diferentes populações em quatro âmbitos: Físico, Psicológico, Relações Sociais e Meio-ambiente. Para a avaliação do nível de atividade física foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), também um dos mais utilizados no mundo, auto aplicável e que faz um recordatório da última semana de atividades físicas do indivíduo, classificando-o em sedentário, ativo moderado ou ativo intenso. Os dados coletados foram tabulados no programa Excel 2013. As médias do questionário WHOQOL-Bref ficaram em 77.7 ± 10.2 no domínio físico, 69.8 ± 10.4 no domínio psicológico, 78.5 ± 8.3 no aspecto social e 70.6 ± 13.0 no quesito meio ambiente. A média geral ficou 74.2 ± 4.6 , um nível de qualidade de vida considerado bom. O questionário IPAQ apresentou 5 (25%) indivíduos sedentários, 8 (40%) fisicamente ativo moderado e 7 (35%) fisicamente ativo intenso. Observou-se que a grande maioria da amostra (75%) dos indivíduos, é considerada fisicamente ativa moderada ou intensa, portanto, mesmo com o baixo número de sujeitos da amostra, sugere-se que a prática regular de atividade física, pode influenciar na qualidade de vida nos aspectos físico, psicológico, social e meio ambiente de diferentes populações.

Palavras-chave: exercício físico; ipaq; qualidade de vida; whoqol.

Referências:

KLUTHCOVSKY, A. C. G. C.; KLUTHCOVSKY, F. A. O WHOQOL-bref, um instrumento para avaliar qualidade de vida: uma revisão sistemática. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, v. 31, n. 3, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-81082009000400007&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 30 out. 2018.

VESPASIANO, B. de S.; DIAS, R.; CORREA, D. A. A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (Ipaq) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. Saúde em Revista, Piracicaba, v. 12, n. 32, p. 49-54, set./dez. 2012.

VOLEIBOL RECREATIVO E SUAS CONTRIBUIÇÕES ALÉM DO ESPORTE

Luana Bassani Marcolina, Luísa Müller, Luiza Ferguitz Simon, Derli Juliano Neuenfeldt

A prática de exercícios físicos e esportes traz benefícios à saúde, como o auxílio no funcionamento do organismo, a melhora da auto-estima e do humor, além de ser fundamental para o convívio e socialização. Uma opção encontrada é o voleibol, que é praticado em diversos municípios, por grupos que se organizam de maneira independente, tendo um público muito variado. A modalidade pode ser realizada em diversos locais e horários, abrindo maior possibilidade de prática para as pessoas. Através de levantamento de material bibliográfico, verificou-se a relação entre atividade física e qualidade de vida. Conforme Silva (2010) e Freire (2014) o sedentarismo somado a maus hábitos de vida são fatores para o desenvolvimento ou agravamento de doenças crônicas não transmissíveis. Averiguou-se que o exercício físico é uma atividade de lazer capaz de fortalecer a saúde e amenizar os impactos que a rotina diária de trabalho e o estresse provocam aos indivíduos, concluindo que independente de sexo, idade e profissão a prática de atividades físicas acarreta na melhora da qualidade de vida. Analisar os benefícios que a prática de voleibol entre amigos promove para a saúde e qualidade de vida dos indivíduos. O estudo é de caráter qualitativo, descritivo e comparativo, realizado na disciplina de Estudos Socioculturais do Movimento Humano, no semestre de 2018B, da Universidade do Vale do Taquari Univates. Para tanto, foi realizada uma entrevista com nove questões dissertativas e aplicadas a um grupo de voleibol que tem um horário de prática semanal, na quadra de vôlei Santa Rita, localizada na cidade de Venâncio Aires/RS. Foram selecionados cinco participantes do grupo para responderem as questões. Os entrevistados foram selecionados seguindo os seguintes critérios: o mais velho e o mais novo do grupo, o fundador e duas pessoas que tivessem vínculos familiares e participassem do grupo. Por meio da entrevista verificou-se que o intuito da criadora do grupo de voleibol era reunir as amigas em busca de qualidade de vida praticando voleibol. Um total de quatro dos entrevistados relatou que participa frequentemente do grupo por gostar da modalidade e o mesmo percentual mantém contato além da atividade realizada. Três pessoas descreveram os benefícios físicos notados após o início da prática de voleibol no grupo de amigos. Dessa forma, constatou-se que a prática do voleibol é de extrema importância para a melhora da qualidade de vida, bem estar e disposição dos seus praticantes.

Palavras-chave: Exercício Físico. Qualidade de Vida. Benefícios. Voleibol.

Referências:

SILVA, Rodrigo S.; SILVA, Ivelissa; Ricardo A.; SOUZA Luciano; TOMASI Elaine; Atividade Física e Qualidade de Vida. Ciência e Saúde Coletiva. Pelotas, vol.15, n.1, p. 115-120, 2010. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100017>. Acesso em 20 de out. 2018.

FREIRE Rafael S.; LELIS Fernanda L. de Oliveira; FILHO José A. da Fonseca; NEPOMUCENO Marcela O.; SILVEIRA Marise F.; Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no norte de minas gerais, brasil. Revista Brasileira Med Esporte, vol.20 no.5 São Paulo,

set./ out. 2014. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v20n5/1517-8692-rbme-20-05-00345.pdf> >. Acesso em 20 de out. 2018.

REABILITAÇÃO DE LESÃO NO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR: UMA REVISÃO NARRATIVA

Fernanda Bersch, Luiz Gabriel da Silva, Samanta Moré, Carlos Leandro Tiggemann

A articulação do joelho pode ser descrita como uma articulação sinovial condilóide volumosa. Dos ligamentos presentes no joelho damos destaque ao ligamento cruzado anterior (LCA) por ser o mais frequentemente lesado, acometendo 70% das lesões dos desportos. O exercício físico participa como intervenção fundamental para uma reabilitação deste ligamento. Conceituar e descrever a lesão de LCA e sua reabilitação através de exercícios. Este estudo caracteriza-se em uma revisão narrativa realizada na disciplina de Avaliação e Prescrição de Exercício para Populações Especiais do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Vale do Taquari-Univates, no semestre 2018/B. Para a articulação do joelho manter sua estabilidade, a mesma necessita de força dos músculos que a envolvem e de sustentação dos ligamentos, que evitam rotações e deslocamento ântero posterior da tíbia com o fêmur. O rompimento do LCA é uma das lesões mais comuns e mais sérias do joelho, acometendo esportistas que em sua modalidade provoquem mudanças bruscas de direção, desaceleração e saltos com aterrissagem desajeitada. O procedimento cirúrgico normalmente é necessário para que reconstrua a estrutura ligamentar, e após é necessário um processo de reabilitação articular e muscular. Exercícios resistidos com longas séries de repetições e baixa carga mostram-se serem mais benéficos na parte inicial da reabilitação, porém a progressão de intensidade deve ser realizada posteriormente. Defende-se a utilização de exercícios de cadeia cinética fechada neste momento por conter menor tensão no enxerto, porém a literatura não é muito clara ao apresentar os benefícios extras quando comparado com cadeia cinética aberta. Inicialmente nos treinos aeróbicos recomenda-se a utilização de equipamentos que diminuam o impacto articular, preferindo bicicleta ergométrica, porém a caminhada deve ser inserida durante a progressão do treinamento. A pausa dos exercícios após a lesão pode causar encurtamentos musculares, com isso a inserção de exercícios de flexibilidade tornam-se de muita importância para aumentar a mobilidade articular. Utilização de exercícios na reabilitação é necessário e seus benefícios são evidenciados na literatura.

Palavras-chave: Exercício físico; Reabilitação; LCA.

Referências:

PRODROMOS, Chadwick C. et al. A meta-analysis of the incidence of anterior cruciate ligament tears as a function of gender, sport, and a knee injury-reduction regimen. *Arthroscopy: The Journal of Arthroscopic & Related Surgery*, v. 23, n. 12, p. 1320-1325. e6, 2007.

AÇÕES DE VOLUNTARIADO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROJETO INTERDISCIPLINAR DE CUIDADOS COM A SAÚDE NO BAIRRO SANTO ANTÔNIO

Franciele Letícia Storch, Rodrigo Lara Rother

O Projeto Interdisciplinar de Cuidados em Saúde (PI) é uma ação de extensão da UNIVATES, que realiza suas atividades no Bairro Santo Antônio, em Lajeado/RS. Suas ações são planejadas e executadas por equipes de acadêmicos voluntários de diferentes cursos de graduação da UNIVATES e tutoriados por professores da instituição. Uma das equipes do projeto, da qual fazem parte uma acadêmica e um professor do curso de Educação Física, atua na Escola Estadual de Ensino Médio Santo Antônio - CIEP. O objetivo é Identificar demandas locais e promover ações interdisciplinares de cuidados com a saúde. Ocorreram visitas à escola, com periodicidade de uma vez na semana, com duração de uma hora e meia cada. A turma atendida era do 4º ano do Ensino Fundamental, composta por 19 crianças de nove à 13 anos de idade. Primeiramente foi observada a realidade local, características e necessidades da turma e entrevistas com professores e direção. Atividades foram planejadas a partir destas observações. As mesmas foram registradas no diário de campo. As demandas percebidas e que foram abordadas nos encontros foram: preservação do meio-ambiente, leitura, valores e atitudes, sexualidade e auto-estima. Também foi percebida a importância de criar “temas de casa” para que os alunos realizem juntamente com suas famílias, auxiliando no aprendizado significativo e lembrado durante a semana. Percebeu-se entusiasmo por parte das crianças na realização das atividades propostas e boa aceitação da escola. Atividades mais destacadas pelos alunos foram Pé de Feijão, Oficina Bullying e Jogos Cooperativos. As intervenções parecem ter efeito nas pequenas atitudes do dia a dia e nos relatos das crianças. Seriam necessárias intervenções com maior periodicidade para obterem-se resultados mais significativos.

Palavras-chave: Extensão; Formação Profissional; Educação Física.

RESPOSTAS FISIOLÓGICAS A EXERCÍCIOS DE LONGA DURAÇÃO

Darlan Knispel, Maurício Facchini, Carlos Leandro Tiggemann

Os exercícios de longa duração como a Ultramaratona (a partir de 84km) e o Ironman Triathlon (3,8km de natação, 180km de ciclismo e 42km de corrida) possuem duração superior a 4h e exigem dos atletas alto gasto energético, requerendo deles uma boa preparação, fazendo com que o organismo se adapte a tais circunstâncias para manter o rendimento e evitar complicações. Verificar quais são as respostas fisiológicas predominantes no exercício de longa duração. Esse estudo constitui de uma revisão narrativa realizado dentro da disciplina de Fisiologia do Exercício no semestre de 2018/B, sendo utilizado como fonte de dados artigos científicos relacionados ao assunto. Em relação a bioenergética, em provas de longa duração o gasto energético pode variar de 5.000 (triathlon) até 18.000 Kcal (corrida com 24 h de duração). Em ultramaratonas acima de 42 km de distância, atletas chegam a perder em média 3% do peso corporal, predominantemente massa muscular e adiposa. Já em relação a termorregulação, o estado de hipohidratação reduz a performance. A hiponatremia, estado de baixo nível de sódio no corpo foi encontrado em alguns atletas após ultramaratonas, mas não caracterizando desidratação. Também foi encontrado em alguns ultramaratonistas casos de hipoglicemia que se caracteriza pela falta de açúcar (glicose) no sangue, principal fonte de energia do corpo. Alterações assim acontecem por falta de controle na ingestão de líquidos e alimentos antes e durante as provas, como carboidratos, água e isotônicos com maiores concentrações de sódio e glicose. Quanto ao sistema neuromuscular, em alguns casos encontrou-se concentração superelevada de Creatina Fosfoquinase em amostras de sangue 24 horas após a corrida, apontando possível lesão muscular em decorrência do acúmulo de lactato, assim como aumento de ureia no sistema fisiológico. Foi verificado que após provas com mais de 100 km, atletas apresentaram encurtamento agudo na extensão de joelho e na flexão plantar, principalmente por causa do desgaste, dor e lesão nos músculos responsáveis por esses movimentos. Concluímos que para a prática de exercícios de longa duração, o indivíduo não deve somente estar preparado fisicamente, mas também ter conhecimento sobre a ingestão correta da quantidade de líquido e uma suplementação ideal para manter um bom rendimento e evitar lesões.

Palavras-chave: Fisiologia. Ultramaratona. Bioenergética. Termorregulação.

COMPORTAMENTO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA DE RECUPERAÇÃO EM DIFERENTES INTENSIDADES DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS

Vagner Dallazen, Carlos Leandro Tiggemann

No treinamento de exercício aeróbio, o emprego do método de análise da frequência cardíaca (FC) permite o reconhecimento da magnitude das adaptações autonômicas e cardiorrespiratórias crônicas do treinamento. Importantes e complexas alterações ocorrem durante e após o exercício aeróbio, como adaptações nas respostas biológicas do organismo humano, em consequência ajustes fisiológicos dinâmicos que dependem da eficácia do sistema cardiovascular, sanguíneo, respiratório e muscular. Analisar o comportamento da frequência cardíaca de recuperação em diferentes intensidades do exercício aeróbio. A amostra foi composta por 12 sujeitos do sexo masculino ($28,92 \pm 3,09$ anos), os quais realizaram um teste máximo em esteira e três testes submáximos, com 20 minutos de duração nas respectivas intensidades 60, 70, 80% da FC máxima. Após os testes foi verificada a FC de recuperação dos sujeitos na posição sentado durante 20 minutos. Os valores médios e o desvio padrão da Percepção de Esforço (PE) foram de $11,52 \pm 2,13$, $13,33 \pm 1,27$, $16,81 \pm 1,17$, a FC de repouso teve os seguintes valores $58,83 \pm 6,81$, $60,08 \pm 7,40$, $57,67 \pm 6,14$ bpm e a FC atingida foi de $150,88 \pm 10,18$, $166,90 \pm 6,24$, $179,79 \pm 7,61$ bpm nos testes submáximos nas respectivas intensidades de 60, 70 e 80% da $V_{máx}$, sendo que o percentual da FC máxima atingida foi de 83,26%, 90,57% e 93,73% também nas respectivas intensidades. A média da velocidade máxima alcançada pelos sujeitos foi de $18 \pm 1,04$ km/h. Analisando os resultados obtidos chegou as seguintes conclusões, a literatura traz os valores entre 16 e 17 da PSE estão relacionados com o limiar aeróbico, sugerindo que no teste de maior intensidade os sujeitos trabalharam no limiar aeróbico. A FC de repouso não apresentou diferença significativa nas diferentes intensidades. A FC atingida em cada intensidade apresentou valores significantes, indicando maior esforço cardíaco conforme o aumento da intensidade. Comparando o percentual da FC atingida nas diferentes intensidades com o que a literatura sugere que para a prescrição de treinamento aeróbico contínuo a intensidade seja de 60 a 85% da FC máxima, sendo que a menor intensidade estava em 83,26%, ou seja, todos os testes foram realizados com intensidade moderada à alta.

Palavras-chave: Frequência cardíaca. Diferentes intensidades. Exercícios aeróbicos.

DIFICULDADES DE INSERÇÃO DAS MULHERES NA PRÁTICA FUTEBOLÍSTICA EM CIDADES DO RIO GRANDE DO SUL

Caroline Baldissera, Débora Mattiello, Julia Brunetto Pinto, Lucas Ariel Dullius,
Taylor Candido Bedin Casagrande, Lauro Inacio Ely

A prática do futebol sempre esteve presente na cultura rio - grandense, sendo caracterizado como um esporte de massa. As diferenças de gênero estão presentes na prática deste esporte desde os primórdios, sendo praticado principalmente por pessoas do sexo masculino devido a fatores biológicos como a força e o preparo físico. O objetivo deste estudo foi realizar uma coleta de dados comparativos em cidades do Rio Grande do Sul, visando analisar os reais motivos do afastamento das mulheres perante o futebol. Este estudo trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, desenvolvido na disciplina de Futebol I em 2018/B. Para tanto, foi realizado uma coleta de dados com mulheres de 15 a 30 anos, através de um questionário virtual, composto por 16 questões de caráter aberto e fechado, buscando dados sobre a participação e interesse do público alvo pelo futebol. Os resultados mostraram que o fator mais relevante no afastamento das mulheres da prática futebolística é a falta de projetos de incentivo por parte das administrações municipais e escolinhas voltadas para a prática do futebol feminino. Desse modo, a maioria (75%) gostam do esporte, mas não possui relação atual com a prática (25%). O maior número das entrevistadas praticam futebol apenas na escola. Além disso, os campeonatos municipais na maioria das cidades são voltados apenas para o público masculino o que também ressalta a carência de estímulo ao futebol feminino. Pode-se concluir que, apesar de grande parte do público feminino possuir interesse pela prática futebolística existem diversos fatores que dificultam a inserção das mulheres neste meio. Sendo assim, torna-se necessário maior incentivo para que esse esporte tão popular possa ser praticado também pelas mulheres.

Palavras-chave: Futebol. Feminino. Contexto. RS.

CONTEXTUALIZAÇÃO DO FUTEBOL FEMININO NO VALE DO TAQUARI/RS

Gabriela Hendges, Jaqueline Gusatto, Lauro Inácio Ely

Este estudo foi desenvolvido na disciplina de Futebol, do curso de Educação Física Licenciatura/Bacharelado, onde tematiza a inserção do futebol feminino no Vale do Taquari/RS, tendo em vista que há oportunidades para a prática dessa modalidade esportiva, procurando assim verificar se realmente há interesse das mulheres em querer jogar futebol. Verificar de que forma o futebol está inserido na vida. Trata-se de uma pesquisa quantitativa realizada com 11 mulheres de diferentes municípios do Vale do Taquari, cujas informações foram obtidas em 2018 através de um questionário contendo 14 questões abertas, que foi entregue pessoalmente a cada uma delas e recolhido após responderem para análise e tabulação dos resultados. Quanto à questão de gostar ou não de futebol as participantes foram parciais onde cinco demonstraram interesse no gosto pelo futebol, cinco não demonstraram interesse e uma não respondeu. O motivo de não jogar é porque não gostam e não tem interesse, as que já jogaram foi no período escolar e apenas uma delas em escolinha, a maioria não joga atualmente onde os motivos no qual justificaram foi: a falta de interesse, tempo, companhia, local e incentivo, mas independente disso todas responderam que teriam o apoio das famílias se optassem pela prática do esporte. A maioria delas realizam atividades físicas, mas não envolvendo o esporte mencionado, mais voltado a musculação mesmo. As mulheres não demonstram interesse em jogar futebol assim como trazem a falta de apoio, oportunidade, além do certo “pré-conceito” que ainda existe, porém sinalizam que conhecem outras mulheres que praticam a modalidade esportiva. Vê-se poucos times femininos de futebol e realmente ocorre a falta de interesse por parte das mulheres, mas também percebeu-se que há falta de incentivo, interesse e oportunidades neste contexto, onde cada vez menos temos conhecimento de times e escolinhas que investem no futebol feminino.

Palavras-chave: Futebol Feminino. Prática. Vale do Taquari/RS.

FUTEBOL FEMININO: UMA PERSPECTIVA NO VALE DO TAQUARI E SERRA GAÚCHA

Bruno Sangalli, Felipe Sauthier Gedoz, Lucas Pontin Matos,
Paulo Victor da Silva Gomes, Rodrigo Diedrich, Lauro Inacio Ely

O futebol feminino se consolidou no Brasil na década de 80, com o fim da proibição às mulheres de praticar o esporte e o reconhecimento do esporte pela Confederação Brasileira de Futebol (CBF). Apesar disto, ainda hoje tem-se um cenário no qual ocorrem comentários preconceituosos e episódios de desvalorização da mulher no futebol. Contudo, ao longo dos últimos anos, é notável o crescimento do interesse e participação feminina no futebol. O presente estudo teve como objetivo contextualizar o futebol feminino nos municípios de Lajeado, Roca Sales e Westfália, localizados Vale do Taquari/RS e na cidade de Carlos Barbosa, localizada na Serra Gaúcha. Enquanto metodologia, trata-se de um estudo descritivo e de corte qualitativo, integrando a amostra 20 voluntárias, cuja faixa etária ficou compreendida entre 15 e 25 anos e estão distribuídas entre as cidades acima mencionadas. A técnica para coleta de dados foi um roteiro de 19 questões semi-estruturadas, sendo que destas, 04 eram específicas para professores da área de educação física. Os questionários foram respondidos de forma escrita pelas próprias participantes do estudo. O principal propósito das entrevistas era quantificar o interesse feminino pela prática do futebol. De posse dos resultados, concluiu-se que 100% das entrevistadas já praticou futebol pelo menos uma vez e que o primeiro contato com o esporte se deu no ambiente escolar. Do total entrevistado, 75% apreciam o esporte, no entanto praticam a modalidade de futsal, com frequência mínima de até duas vezes por semana. A realização dos jogos ocorre em ginásios municipais e com times exclusivamente femininos. Além disso, as entrevistadas que mantêm uma prática regular também informaram participar com frequência de torneios municipais, porém sem nenhum tipo de incentivo ou benefício, jogando apenas pelo lazer que a atividade esportiva proporciona. Com base nos resultados obtidos neste estudo, é possível observar que o público feminino da região demonstra afeição pelo futebol, mantendo uma prática regular e contribuindo com a disseminação do esporte.

Palavras-chave: Futebol feminino, Vale do Taquari, Serra Gaúcha.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO FUTEBOL NO ESPORTE CLUBE INTERNACIONAL DE MARCORAMA

Eduardo Delazzeri, Fernando Malvessi, Matheus Piccoli, Derli Juliano Neuenfeldt

O futebol tem uma grande popularidade no Brasil, mobiliza pessoas de todas as faixas etárias e é atualmente um dos esportes mais assistidos e praticados em todo o mundo, segundo dados da FIFA (2006). Os jogos são exibidos e transmitidos em diversos horários nas emissoras de televisão e rádio, em praticamente todos os dias, considerando as principais competições nacionais (Brasileirão Série A e B, Copa do Brasil) e continentais (Taça Libertadores da América, Copa Sul-Americana). Além disso, podemos ter acesso a resultados e informações por meios de jornais, revistas, e de forma online, que vem ganhando grande destaque pela facilidade de obtenção de informações. Cecarelli (2011) diz que pelo esporte envolver sensações e emoções muito fortes, o futebol tem uma representação muito significativa entre seus praticantes e espectadores. Com o presente estudo buscamos saber qual a motivação para as pessoas participarem dos jogos de futebol num clube esportivo - Esporte Clube Internacional de Marcorama - com sede no interior da cidade de Garibaldi (RS), que foi fundado em 1966. O presente estudo é de cunho qualitativo, sendo realizadas entrevistas com quatro integrantes do grupo com idades entre 19 a 52 anos, que participam dos jogos num período entre 2 a 30 anos, todos do sexo masculino. A entrevista continha 5 questões em relação a motivação e a prática do futebol. Podemos observar com esta pesquisa que, analisando os resultados obtidos, verificamos que os motivos que mais se destacam foram relacionados ao bem-estar, melhora do condicionamento motor e a paixão pelo esporte. A melhora da disposição para o dia a dia também esteve presente em boa parte das respostas. Estes resultados estão de acordo com o trabalho realizado por Sousa (2003), com 192 praticantes masculinos de futebol, que mostrou que os principais motivos para a prática desportiva estava relacionada com melhoras físico-motoras. Além disso, três dos quatro entrevistados praticam outro esporte além do futebol, como o futsal e musculação. O clube também realiza encontros, jantares e eventos para promover a confraternização, melhorando a relação entre seus associados. Baseado nos resultados obtidos, podemos concluir que o encontro com os amigos, a melhora do bem-estar, disposição e condicionamento físico estão entre as maiores motivações para participar dos jogos de futebol na opinião das pessoas entrevistadas.

Palavras-chave: Futebol. Motivação. Clube Esportivo.

Referências:

SOUSA, L. (2003). Motivação para a prática do Futebol - Motivos para a prática desportiva, objectivos de realização, competência percebida e satisfação.

CECARELLI, L.R. (2011). Estudo das interferências da ansiedade no psicológico de atletas juniores de futebol. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 50 f. 2011.

FIFA. FIFA Big Count 2006: 270 million people active in football. Disponível em: <https://www.fifa.com/mm/document/fifafacts/bcoffsurv/bigcount.statspackage_7024.pdf> Acesso em: 20 de outubro, 2018.

DIAGNÓSTICO DE UMA INSTITUIÇÃO ESPORTIVA DE UM MUNICÍPIO DO VALE DO TAQUARI

Diego Camargo Hobus, Tainã Felipe de Oliveira Lima, Tiali Samuel Nunes Pereira,
Lauro Inácio Ely

No Vale do Taquari existem diversas entidades esportivas de pequeno porte. Sabe-se que mantê-las em funcionamento é uma tarefa complicada, principalmente em tempos de crise, onde conseguir apoio financeiro é mais difícil. Neste contexto, torna-se imprescindível o planejamento nestas entidades, para assim obter sucesso, tanto desportivamente, como administrativamente. A entidade escolhida para análise foi a Associação Teutoniense de Futsal, clube que disputa a Série Bronze do Campeonato Estadual da modalidade. Este estudo tem como objetivo realizar um diagnóstico de uma entidade esportiva de um município do Vale do Taquari e identificar o que pode ser melhorado no projeto. Foi realizado na disciplina de Gestão do Esporte do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari no semestre 2018 B. É um estudo qualitativo e descritivo, em que foi realizada uma entrevista pré estruturada com um membro da Diretoria Executiva da entidade. Por meio desta entrevista foi possível fazer um diagnóstico da instituição. Pode-se observar que é um clube de futsal que tem como prioridade o seu projeto social, mas conta também com a categoria adulta e a categoria sub-11, que disputam o Campeonato Estadual. O orçamento disponível é pequeno, sendo mais importante ainda o planejamento estratégico. Neste sentido, o clube tem utilizado muitos atletas da cidade, o que diminui o custo com jogadores. Analisando os dados obtidos, concluiu-se que como a postura da entidade é apostar em jovens da cidade para a categoria adulta, é necessário um maior investimento na categoria de base do clube. Neste contexto, propõe-se o fim da categoria sub-11 e a criação das categorias sub-15 e sub-17, para que os atletas cheguem a categoria adulta em sua melhor forma, disputando competições de alto nível. Sabe-se que essas alterações no planejamento gerarão maior custo para a entidade, sendo necessária a busca de mais patrocinadores e apoiadores. Conclui-se que a entidade tem uma administração consciente feita pela Diretoria, sabendo aproveitar os recursos que possuem. Espera-se que o novo planejamento da categoria de base possa ajudar a equipe adulta em médio e longo prazo.

Palavras-chave: futsal. planejamento. categoria de base.

ESTÁGIO SUPERVISIONADO II - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA EQUIPE DE FUTSAL PROFISSIONAL

Higor Rissini Ferrari, Vilmar Jones Martins, Marcos Minoru Otsuka

O Futsal é uma modalidade esportiva que apresenta constantes movimentos de aceleração e desaceleração, paradas bruscas e mudanças de direção, submetendo os atletas a ações de grande impacto, causando danos musculares significativos. O esporte tem característica de elevado nível de intensidade, com atividade intervaladas e acíclicas destacando as capacidades motoras de força, resistência, velocidade, resistência de velocidade e agilidade, exigindo do praticante importantes adaptações neuromusculares e metabólicas. O futsal exige uma demanda de elevada capacidade anaeróbica, sendo um fator determinante para a modalidade. Devido ao alto nível de competitividade e a rotina extenuante de treinamento, os atletas podem ficar esgotados fisicamente e psicologicamente, o que pode resultar em uma diminuição na qualidade de vida (QV). Por isso, o objetivo deste estudo foi avaliar a QV em atletas profissionais de futsal. Aplicação do questionário WOQHOL-Bref (forma curta) em 8 sujeitos do sexo masculino com média de idade de 27,6 anos. O questionário é composto por 26 perguntas, onde cada pergunta tem a soma de 1 a 5, onde o sujeito seleciona uma delas. Os resultados são divididos em quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Cada ambiente tem a soma de perguntas selecionadas e é dividido pelo número total de perguntas somadas. A classificação tem um valor mínimo e máximo (1 a 5), sendo considerado os valores de 1 a 2,9 (necessita melhorar), 3 a 3,9 (regular), 4 a 4,9 (boa) e 5 (muito boa). Os atletas obtiveram o escore 4 para os domínios físico e relações sociais e 4,2 para o psicológico, sendo classificados como bons. Já para o domínio meio ambiente, o resultado foi de 3,6, sendo classificado como regular. Apesar de uma rotina intensa de treinamentos e competições, os atletas obtiveram boa média para os domínios psicológico, físico e relações sociais. Porém, regular para o meio ambiente, uma investigação nas perguntas que formam esse domínio podem explicar esses resultados.

Palavras-chave: Futsal. Qualidade de Vida. Esportes.

EXPERIÊNCIA NA GINÁSTICA ARTÍSTICA E DE TRAMPOLIM DA UNIVATES

Matheus Trapp, Janine Giovanella

Este resumo trata-se de um relato de estágio vivenciado na Ginástica Artística e de Trampolim da Univates, a partir da disciplina de estágio profissionalizante II, com o intuito de retratar toda a vivência e experiência adquirida neste processo. Relatar a experiência no estágio profissionalizante II na Ginástica Artística e de Trampolim da Univates. As atividades de ginástica ocorrem na sala de ginástica Artística e de Trampolim da Univates, nas segundas, terças e quintas feiras. Nestes dias é realizado o acompanhamento das crianças e adolescentes de 8 a 12 anos da pré-equipe. São crianças de classe média a alta que se destacaram na modalidade e foram convidadas a participar da pré-equipe, uma preparação para que possam chegar na equipe principal e ter um treinamento mais específico para as competições. No decorrer deste período, foram observadas questões envolvendo o processo de aprendizagem, metodologia de ensinamentos e os movimentos técnicos específicos da modalidade. Foi também presenciada a preparação física dos atletas para as competições, tendo sido constatado, neste período de estágio, a melhora no desenvolvimento das capacidades físicas destes. Ainda, foram observadas as dificuldades de cada um perante os exercícios propostos, as tentativas de acerto no decorrer de exercícios desafiadores e o feedback positivo e negativo do treinador perante frustrações e avanços de cada atleta. O estágio proporciona uma experiência única na formação de profissionais de educação física, sendo enriquecedor ao mostrar na prática o funcionamento do treinamento de atletas durante a preparação para competições importantes de sua carreira.

Palavras-chave: Ginástica Artística e de Trampolim. Estágio Profissionalizante. Experiência.

CAPTAÇÃO DE RECURSOS PARA DISPUTA DO CAMPEONATO MUNDIAL DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

Fernanda Valandro, Rodrigo Lara Rother

A equipe de competição da Ginástica de Trampolim da Univates (GT) é uma das opções de local para realização do Estágio Supervisionado II do curso de Bacharelado em Educação Física da Univates. Este estágio consiste em observar e auxiliar nas atividades de treinamento e competição nos locais de atuação. A partir da observação das rotinas de treinamento e competição, ficou evidente a necessidade de aumentar o aporte financeiro da equipe, visto que as competições que participam tem um custo muito elevado, como é o caso do Campeonato Mundial, a ser disputado na Rússia, de 15 a 18 de novembro de 2018. Auxiliar na captação de recursos para participação dos atletas no Campeonato Mundial de Ginástica de Trampolim. Foi elaborado um projeto de captação de recursos e uma apresentação para ser levada a empresas da região do Vale do Taquari. A partir daí, realizou-se contato prévio com uma empresa e marcou-se reunião para apresentação do projeto. Foram estimados valores totais da participação da equipe na competição e sugeridas possibilidades de retorno de marketing para a empresa apoiadora. O retorno sobre a solicitação foi indeferido pela empresa visitada, mas a mesma sugeriu o encaminhamento via Lei de Incentivo ao Esporte, colocando-se a disposição para contatos futuros. A captação de recursos e patrocínio para a prática esportiva é um processo difícil mas fundamental para manutenção das atividades e a disputa de competições de alto nível. A Lei de Incentivo ao Esporte via Governo Federal, se mostra uma opção atrativa para que as empresas se interessem em apoiar equipes esportivas da região.

Palavras-chave: Ginástica de Trampolim. Patrocínio. Competição.

A PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA EM LAJEADO/RS

Débora Mattiello, Lucas Ariel Dullius, Derli Juliano Neuenfeldt

Como modelo de exercício dinâmico, a corrida é uma atividade física amplamente realizada para manutenção da saúde ou para treinamento e, frequentemente, utilizada durante testes para a avaliação de aptidão física (SALGADO, 2006). A corrida de rua é uma modalidade esportiva muito praticada atualmente, devido a facilidade de ser executada, aos benefícios para a saúde e ao baixo custo. Comumente vemos pessoas correndo por ruas, praças, parques e avenidas (EUCLIDES; BARROS; COELHO, 2016). O objetivo deste estudo foi realizar um levantamento de dados com um grupo de corredores de Lajeado/RS, visando obter mais informações sobre as atividades desenvolvidas pelos indivíduos envolvidos com o grupo. Este estudo trata-se de um estudo qualitativo e descritivo, realizado na disciplina de Estudos Socioculturais do Movimento Humano em 2018/B. Para tanto foi aplicada uma entrevista contendo 7 questões, todas de caráter aberto, em forma de entrevista com quatro corredores e o fundador do grupo a respeito da modalidade esportiva, das atividades que desenvolvem e o histórico do grupo. Todos assinaram e autorizaram o estudo ao assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Através da aplicação e análise das entrevistas, constatou-se que o principal objetivo dos corredores é a queima calórica e a busca por uma melhor qualidade de vida, a maioria pratica ou já praticou outros esportes além da corrida e participa do grupo a mais de um ano. Para eles correr é uma questão de superação, liberdade, paz e satisfação pessoal. A maior parte dos entrevistados participa de maratonas, rústicas ou competições, principalmente quando estas ocorrem no Vale do Taquari. O professor de educação física que fundou o grupo de corrida há 3 anos relatou que hoje o grupo conta com cerca de 50 participantes, que se encontram 3 vezes por semana para correr e a cada 30 dias fazem uma confraternização sem bebidas alcoólicas, para ele correr é vida. Constatou-se que o grupo de corrida possui um grande valor, tanto para o fundador, quanto para seus participantes, possibilitando mais do que a simples prática da corrida, como também companheirismo e motivação para a vida de seus participantes.

Palavras-chave: Grupo de Corrida. Qualidade de vida. Saúde.

Referências:

EUCLIDES, M. F.; BARROS, C. L.; COELHO, J.C. Benefícios da Corrida de Rua. Revista Conexão Eletrônica. Três Lagoas, v. 13, n. 1, 2016.

SALGADO, J. V. V. Corrida de Rua: Análise do crescimento do número de provas e de praticantes. CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 4, n. 1, p. 90-99, 2006.

EFEITOS DO TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE NA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA E NOS NÍVEIS DE ANSIEDADE DE SUJEITOS SEDENTÁRIOS

Samanta Moré, Janine Giovanella, Carlos Leandro Tiggemann

O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) consiste em períodos de realização de alta intensidade intercalados com recuperação ativa ou passiva, sendo que tem ocupado espaço nos treinamentos de academias e de atletas, além disso, o HIIT está sendo um programa de treinamento aplicado a populações especiais e sedentários, mostrando-se um treinamento de bons resultados quando comparados com o método de treinamento contínuo. O treinamento de alta intensidade traz benefícios na redução do percentual de gordura corporal, aumento de massa magra e também melhorando os níveis de VO₂máx, resultando na qualidade de vida dos indivíduos. Além dessas melhoras já apresentadas por diversos estudos, os efeitos do exercício sobre os transtornos de ansiedade são considerados benéficos, mas pouco estudado na literatura, em especial do HIIT sobre os transtornos. Comparar resultados pré e pós intervenção na aptidão cardiorrespiratória e nos níveis de ansiedade de sujeitos sedentários de uma intervenção HIIT. Inicialmente, será realizado o teste de ergoespirometria mensuração de VO₂máx e aplicação da escala de ansiedade de Beck. Após os indivíduos serão separados aleatoriamente em grupo intervenção (GHIIT) e grupo controle (GCON). O GHIIT realizará o treinamento durante oito semanas, com frequência semanal de três sessões, com pelo menos um dia de intervalo. Após o período, ambos os grupos realizarão o re-teste de ergoespirometria e uma nova escala de ansiedade de Beck. Espera-se que o HIIT apresente melhora na aptidão cardiorrespiratória e nos níveis de ansiedade dos sujeitos. Mesmo sendo um tema nem tão presente na literatura, é importante que se aprofunde no estudo dos efeitos do exercício nos transtornos de ansiedade.

Palavras-chave: HIIT. Intervenção. Aptidão Cardiorrespiratória. Ansiedade.

Referências:

HERDY, Artur Haddad; CAIXETA, Ananda. Brazilian cardiorespiratory fitness classification based on maximum oxygen consumption. *Arquivos brasileiros de cardiologia*, v. 106, n. 5, p. 389-395, 2016

PHONGSAVAN, Philayrath et al. Process evaluation in an intervention designed to promote physical activity among adults with anxiety disorders: evidence of acceptability and adherence. *Health Promotion Journal of Australia*, v. 19, n. 2, p. 137-143, 2008

SCRIBBANS, TRISHA D. et al. The effect of training intensity on VO₂max in young healthy adults: A meta-regression and meta-analysis. *International journal of exercise science*, v. 9, n. 2, p. 230, 2016

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. 2018.

EFEITO HIPOTENSOR AGUDO PÓS-EXERCÍCIO NO EXERCÍCIO AERÓBICO, FORÇA DINÂMICA E ISOMÉTRICA EM HIPERTENSOS

Leonardo Roberto Gassen, Roberta Kunzler Schneider, Carlos Leandro Tiggemann

A hipertensão mantém associação independente com eventos como morte súbita, acidente vascular encefálico, infarto agudo do miocárdio, insuficiência cardíaca, doença arterial periférica e doença renal crônica. A realização de uma única sessão de exercício físico dinâmico promove a redução dos níveis de pressão arterial, sendo que essa resposta fisiológica, denominada na literatura como hipotensão pós-exercício, pode ser observada tanto no indivíduo normotenso, como em indivíduos hipertensos. Esse comportamento na pressão arterial pós-exercício, no entanto, pode ser modulado por diversos fatores, como o nível inicial da pressão arterial e a duração e intensidade do exercício físico realizado, sendo encontrados poucos estudos comparando respostas ao exercício aeróbico, força dinâmica e força isométrica. Comparar o efeito hipotensor pós-exercício em uma sessão de treinamento dividido em exercício aeróbico, força dinâmica e isométrica para um mesmo grupo de indivíduos. O presente estudo é caracterizado por uma pesquisa de corte transversal comparativo quantitativo. A amostra será composta por 20 indivíduos fisicamente ativos, sem restrições musculoesqueléticas, com idades entre 40 e 65 anos, todos classificados como hipertenso estágio 1 ou estágio 2 que fazem uso de medicação anti-hipertensiva. Será realizada uma sessão controle (sem exercício) e mais três sessões de exercício (aeróbico, força dinâmica e força isométrica), cada qual com exercícios específicos à sua característica de treinamento. A avaliação da pressão arterial será aferida em repouso antes do início do exercício, e pós-exercício 3, 10, 15 e 20 minutos, a fim de verificar se houve diferença significativa entre os tipos de exercícios para os mesmos indivíduos. Sugere-se que o exercício aeróbico possa ter um efeito hipotensor pós-exercício prevalente ao exercício de força dinâmica e isométrica. Contudo, o exercício de força isométrica, pelo fato de ser aplicado em grupos musculares maiores também sugere que possa haver um efeito hipotensor significativo. Compreender as respostas pressóricas frente ao tipo de exercício físico é fundamental, em especial em sujeitos hipertensos, ao profissional de Educação Física.

Palavras-chave: Hipertensão. Hipotensão pós-exercício. Aeróbico. Força dinâmica. Força isométrica.

AÇÃO DIFERENCIAL DE ESTÁGIO REALIZADO EM UMA SECRETARIA MUNICIPAL DO ESPORTE E LAZER

Ricardo Prediger Helfenstein, Leonardo De Ross Rosa

Nos dias atuais, o número de pessoas com lesões medulares e amputações tem aumentado exponencialmente devido ao crescimento da violência (ACKERY; TATOR; KRASSIOUKOV, 2004). Sabendo a importância da socialização e da prática de atividades físicas para este público, estruturei um evento esportivo de inclusão social juntamente à Secretaria Municipal de Esportes e Lazer (SMEL), local no qual realizei o Estágio III - Gestão, Lazer e Qualidade de Vida. Estimular a criação e execução de projetos que contemplem atividades físicas na perspectiva da promoção da qualidade de vida e reabilitação de grupos populacionais especiais. Através de um projeto apresentado para o Secretário de Esporte e Lazer do Município, será organizado um evento esportivo que irá ocorrer no dia 18 de Novembro deste ano, este evento contará com a modalidade de Basquetebol tradicional, assim como a modalidade adaptada. As disputas irão ocorrer na mesma quadra com jogos intercalados para que haja interação entre os participantes. Além dos torneios, haverá um período determinado ao fim dos jogos no qual os participantes sem deficiência poderão utilizar as cadeiras de Basquetebol adaptado para vivenciar e desafiar os demais participantes. Espera-se que haja aumento no número de pessoas com deficiências praticando atividades esportivas, além de resultados positivos na autoestima e nas condições de saúde da população regional. Também é esperado um acréscimo na conscientização sobre a importância da inclusão social e do conhecimento sobre esportes adaptados partindo da população em geral. Considerações Finais: Após a realização do evento será realizada uma avaliação que, juntamente à mecanismos para a continuidade do evento, serão apresentados ao Secretário com o objetivo de que o evento ocorra anualmente, gerando a possibilidade de criar projetos direcionados às pessoas com necessidades especiais.

Palavras-chave: Inclusão Social. Ação Diferencial. Evento. Projeto. Basquetebol Adaptado.

Referências:

ACKERY, A.; TATOR, C.; KRASSIOUKOV, A. A global perspective on spinal cord injury epidemiology. J Neurotrauma. v. 21, n. 10, p.1355-1370, 2004.

MÉTODO SISTÊMICO, UMA POSSIBILIDADE PEDAGÓGICA DE INICIAÇÃO AO HANDEBOL NO AMBIENTE ESCOLAR

Iolanda Franciele da Rosa, Luísa Müller, Clairton Wachholz

A crescente expansão das tecnologias e difusão do mercado é um fator que pode influenciar na relação entre a criança, seu nível de atividade física e sua qualidade de vida, visto que, nos últimos anos há redução das brincadeiras de rua e jogos, e aumento do uso de celulares, computadores e outras tecnologias. Por mais que a Educação Física desperte o interesse dos alunos, depara-se um desafio aos professores visto que, os conteúdos envolvem performance e gestos técnicos que nem todos são capazes de dominar, podendo ser preferível o uso de tecnologias, que se utilizado demasiadamente, gera o sedentarismo. Considera-se que uma aula fundamentada na repetição de gestos decompostos não é capaz de despertar a realidade dinâmica do jogo, podendo desmotivar o aluno. Evidencia-se que o método sistêmico é uma alternativa para o ensino e iniciação esportiva dos alunos. Para Grecco (1998, apud GARCIA, 2010, p.11), as vantagens do método sistêmico são baseadas na familiaridade das ações e situações reais do jogo, o que possibilita que os alunos compreendam o jogo em suas diferentes fases e planos. Assim é possível desenvolver as capacidades técnicas e táticas ao mesmo tempo em que há a tomada de decisões. Verificar a eficiência do método sistêmico para a iniciação esportiva no âmbito escolar e sua capacidade de cativar os alunos. O estudo realizado é de caráter qualitativo; foram analisadas aulas práticas de handebol, aplicadas a uma turma de 7º ano, realizadas por universitários do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES, na disciplina de Handebol, do semestre 2018/B, utilizando o método sistêmico; para a análise foram considerados aspectos como a participação, integração e interesse dos alunos com as atividades propostas. Confirmou-se a eficácia do método sistêmico, sendo destaque a participação e interesse dos alunos com as atividades realizadas. Concluiu-se que, o método sistêmico auxilia na motivação dos alunos, tendo um papel fundamental para que seja possível, na iniciação esportiva de uma modalidade nova, gerar a aprendizagem de forma mais dinâmica e contar com a participação efetiva dos alunos.

Palavras-chave: Iniciação esportiva. Método sistêmico. Educação física escolar. Handebol. Aprendizagem.

Referências:

GARCIA, Adir M.; CHRISTOFOLETI, João F.; Iniciação Esportiva: aprendizagem do handebol pelo método sistêmico. v.1. Paraná: Governo do Estado/Secretaria da Educação, 2010. Disponível em <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_unioeste_edfis_artigo_adir_marques_garcia.pdf>. Acesso em 21 de out. 2018.

AS CONTRIBUIÇÕES DAS PRÁTICAS CORPORAIS PARA A HUMANIZAÇÃO E A SOCIALIZAÇÃO DE MULHERES EM CUMPRIMENTO DE PENA PRIVATIVA DE LIBERDADE

Jéssica Nervis, Silvane Fensterseifer Isse

Ao longo dos anos, a participação de mulheres em ações criminosas vem crescendo e se intensificando. No entanto, muitas vezes, essas mulheres são “invisíveis” dentro de uma instituição prisional e suas necessidades e peculiaridades não recebem a devida atenção. Com isso, é necessário criar formas mais diversificadas para a humanização e a socialização de mulheres em cumprimento de pena privativa de liberdade, para que, quando saiam do cumprimento de pena, não voltem a cometer crimes. O projeto de pesquisa foi realizado na disciplina de Estudos Dirigidos para Conclusão de Curso do Educação Física, Bacharelado. Compreender como as práticas corporais contribuem para a humanização e a socialização das mulheres em uma instituição prisional feminina. Essa pesquisa terá abordagem qualitativa, com a pesquisa-ação. O estudo será realizado com as mulheres que estiverem em cumprimento de pena privativa de liberdade no Presídio Feminino de Lajeado, no semestre A de 2019. Serão realizadas intervenções semanais, através de práticas corporais diversificadas como: danças, expressão corporal, ginástica, jogos e esportes, com os materiais autorizados pela direção do presídio. Será utilizado um diário de campo para anotar as observações que a pesquisadora for percebendo das mulheres durante as práticas corporais e, ao encerrarem as intervenções, serão realizadas entrevistas semi-estruturadas com questões abertas, individuais, as quais serão gravadas e transcritas. Com esse estudo, pretende-se qualificar a permanência das mulheres dentro da instituição prisional, fazendo com que elas tenham uma vivência maior com práticas corporais, melhorando a convivência e, conseqüentemente, gerando um ambiente mais saudável entre elas. As práticas corporais, compreendidas como manifestações da cultura corporal, podem ser utilizadas para uma vida mais saudável por diversos motivos, como a melhora do convívio, saúde, distração, divertimento, estética e manutenção da forma física. A prática esportiva se encontra amparada no artigo 83, da Lei Federal nº 7.210, de 11 de julho de 1984, denominada Lei de Execução Penal. Através da lei, busca-se garantir que a saúde é direito de todos e dever do Estado.

Palavras-chave: Instituição prisional. Práticas corporais. Humanização. Socialização. Mulheres.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE ESTUDANTES DE ODONTOLOGIA DA UNIVERSIDADE DO VALE DO TAQUARI UNIVATES

Bárbara Stédile, Daiana Schmitz, Daiane Rodrigues da Silva, Janice Gossmann, Manuela Wiebusch, Leonardo De Ross Rosa

Nas últimas décadas estão havendo mudanças nos hábitos de vida da população brasileira. O país enfrenta dificuldades com o aumento de peso da população, como consequência disso, o aumento de casos de doenças crônicas não transmissíveis e diminuição da qualidade de vida (QV). Identificar os níveis de atividade física e qualidade de vida de 22 estudantes do curso de Odontologia da Universidade do Vale do Taquari Univates, com idades entre 18 á 25 anos (média $19 \pm 1,65$). Estudo quantitativo, transversal e correlacional na qual teve o propósito de traçar o perfil destes estudantes. Para determinar o nível de atividade física foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, enquanto que para identificar a qualidade de vida, foi aplicado o questionário WHOQOL-Bref. Evidenciou-se que 45% dos estudantes foram classificados como ativos moderados, 23% ativos vigorosos e 32% inatividade física. Os resultados corroboram com os resultados de Silva et al. (2007) na qual identificaram que 61,1% dos estudantes de odontologia, classificaram-se como atividade física de forma vigorosa e moderada. Quanto a qualidade de vida, a média dos estudantes foram classificados como “Bom”, segundo classificação de Padrão (2008), com melhor escore no domínio social ($n=83,3$) e menor no domínio psicológico ($n=66,67$). Ao correlacionar os dados de Qualidade de Vida e Atividade Física, houve correlação positiva baixa ($r=0,1$). Concluimos que no geral a maioria dos estudantes são ativos fisicamente e há uma pequena parcela de estudantes com baixo nível de atividade física. Sugere-se implantar estratégias de exercícios físicos para estes futuros profissionais, tendo em vista as posições inadequadas e força de membros superiores que a profissão exige, auxiliará na prevenção de lesões e desvios posturais, contribuindo também na melhora da saúde e qualidade de vida destes futuros profissionais.

Palavras-chave: Instrumento Avaliativo. Atividade Física. Qualidade de vida.

INTERDISCIPLINARIDADE: UM DESAFIO NA ÁREA DA SAÚDE

Cristiano Vitalino, Rodrigo Lara Rother

O presente estudo surge de uma experiência vivida no Estágio Profissionalizante I - Educação Física e Inclusão, do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Vale do Taquari, UNIVATES, realizado no semestre 2018/B. A interdisciplinaridade é uma constante nas práticas do Estágio, mas ao mesmo tempo um desafio. O termo Interdisciplinar tem por objetivo qualificar o que é comum a duas ou mais disciplinas ou outros ramos do conhecimento relacionando seus conteúdos com profundidade e levando dinâmica ao ensino. A relação entre os conteúdos disciplinares é a base para um ensino mais interessante e que dá significado ao todo. Promover a facilitação na transição de uma equipe interdisciplinar para outra no atendimento a pacientes fibromiálgicas. Uma equipe interdisciplinar (Educação Física, Farmácia, Psicologia e Fisioterapia) atendem a um grupo de mulheres fibromiálgicas usuárias da Clínica Escola de Fisioterapia. A equipe de fisioterapeutas são divididas em duas e realizam seus atendimentos uma em cada metade do semestre. Para auxiliar na transição de uma para outra, foi realizada a triangulação de informações sobre as usuárias utilizando os seguintes instrumentos: a avaliação física realizada pela equipe de fisioterapeutas (Teste de flexibilidade da cadeia posterior, teste de força, pontos dolorosos, TUG, Índice de Barthel e Romberg pra equilíbrio); aplicação de um protocolo de dor (Escala Visual Analógica de Dor - EVA) e um memorial descritivo das práticas realizadas nos atendimentos. Após repassar todas informações a nova equipe que assumiu os atendimentos, percebeu-se a não aceitação desta por parte da equipe, dificultando assim a troca de conhecimentos que o termo "Interdisciplinaridade" sugere. Além disso, a falta de diálogo entre um grupo e outro desfavoreceu a qualidade dos atendimentos. A interdisciplinaridade é de suma importância para a qualificação dos atendimentos em saúde, mas para ela ser efetiva, deve ser ensinada e conscientizada durante a graduação, não somente nos estágios ou na vida profissional.

Palavras-chave: Interdisciplinar, Educação Física, Estágio.

A INTRODUÇÃO DO JIU-JITSU NA CULTURA BRASILEIRA E A IMPORTÂNCIA DESSA LUTA PARA SEUS PRATICANTES

Álvaro de Maman, Eduardo Gottardi, Ítalo Padilha, Derli Juliano Neuenfeldt

JiuJitsu é uma arte marcial que não tem uma data precisa sobre seu surgimento, porém se estima que foia.C.. Segundo Bizar (2017) o jiu-jitsu chegou ao Japão por volta de 200 a.C., adotado por guerreiros samurais, tornando-se uma arte útil tanto para defesa pessoal como para técnicas de guerra. O presente estudo tem como objetivos contar a história de como o jiu-jitsu evoluiu como esporte no Brasil e entrevistar diferentes perfis de praticantes de Jiu-Jitsu e saber a importância do esporte para cada um deles. A pesquisa é qualitativa, bibliográfica e de campo. Os sujeitos de estudo formam quatro atletas e praticantes de uma academia do município de Estrela RS, todos os indivíduos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). No Brasil, o jiu-jitsu iniciou segundo Roza (2015) em Belém do Pará, com a chegada do japonês MitsuyoMaeda, no ano de 1914, tendo como seu principal aluno e sucessor o brasileiro Hélio Gracie. “Nasceu então o brazilian JiuJitsu”(CBJJ, site online). Em 1967, surge a Federação de Jiu-Jítsu da Guanabara (FJJG). Posteriormente em 1993, Rorion Gracie, idealiza o The Ultimate Fighting Championship (UFC). Em 1994 é fundada a CBJJ (Confederação Brasileira de Jiu-Jítsu), fundada por Carlos Gracie Junior. Os praticantes de jiu-jitsu entrevistados iniciaram no esporte por influência de amigos. Inicialmente veem a prática como uma forma de socialização, além dos inúmeros benefícios que este estilo de luta traz para a saúde, tanto física como mental. Após a prática continuada podemos perceber que a luta torna-se um estilo de vida. Não existe distinção entre gêneros, todos treinam juntos, partilham do mesmo tatame, algo que contribui para o crescimento de todos. Geralmente treinam uma hora e trinta minutos por dia. Podemos concluir então que o Jiu-Jitsu ao longo dos anos passou por diversas transformações e aperfeiçoamento para que o esporte consiga ser mais igualitário e competitivo com o apoio dos praticantes, lutadores profissionais e confederação. A essência do Jiu-Jitsu cultivada pela família Gracie ainda permanece viva em muitas academias, pois os praticantes têm a arte marcial como algo inserido automaticamente em suas vidas, podendo ser uma forma de socializar e fazer com que o corpo e mente trabalhem juntos em um processo de harmonização do mesmo. O Jiu-Jitsu vai além de uma luta ou um esporte, é um modo de vida.

Palavras-chave: Jiu-Jitsu.Arte Marcial. Adaptação. História.

Referências:

BIZZAR,Kauê; A história do jiu-jitsu brasileiro. Rio de Janeiro: Versão e-book, 2017.

ROZA, Antonio F.C.;Jiu-Jitsu Brasileiro -A história que você precisa saber!. Ed. Revolução eBook: Versão e-book, 2015.

CBJJ; Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu; <http://cbjj.com.br/history/> acesso em 14/10/2018.

LESÕES NO HANDEBOL

Laude Juliana Bayer, Milena Suelen Dickel, Clairton Wachholz

O handebol é um esporte com grande solicitação do aparelho musculoesquelético e de bastante contato físico direto entre os jogadores. Por ser um esporte que mistura velocidade, potência e resistência, predispõe o atleta a lesões em todo o corpo. Portanto, o objetivo do presente estudo é conhecer os fatores e incidências das lesões relacionadas a prática do Handebol. Trata-se de uma revisão bibliográfica sobre aspectos relativos à lesões na modalidade do Handebol. Os fatores causadores de lesões no Handebol podem ser pessoais, ambientais ou mesmo específicos da modalidade. O potencial de lesões na modalidade está relacionado às constantes mudanças de direção, movimentos rápidos de giro e aceleração, assim como paradas bruscas, saltos e aterrissagens em um pé só, e também à rigidez da superfície. O handebol encontra-se em terceira posição em relação às modalidades com maior índice de lesões, perdendo apenas para o futebol em segundo, e o basquete em primeiro. As taxas de lesões ocorridas em jogos é muito maior que as ocorridas em treinos e há muita divergência nos estudos que classificam as articulações mais acometidas pelas lesões, variando entre joelhos, tornozelos, ombros, punhos, dedos, lombar e outros. Em algumas pesquisas os maiores números encontrados estão relacionados aos joelhos, em outras aos tornozelos, e há também as que apontam os ombros como principal foco de lesão. Considerando-se a diferença entre gêneros, a maior incidência de lesão encontrada é na articulação do tornozelo para o gênero masculino, e no joelho para o gênero feminino e os principais tipos de lesões mencionados são os entorses e a tendinite. A incidência de lesões no handebol é bastante grande e apresenta-se em diversas partes do corpo, sendo acometidos principalmente, joelhos, tornozelos e ombros. Desse modo, faz-se importante pensar na prevenção como um fator que deve ser considerado nos treinamentos dessa modalidade.

Palavras-chave: Lesões. Handebol. Incidência.

USO DO SOCIOGRAMA NO VOLEIBOL: EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO EM TREINAMENTO ESPORTIVO

Ricardo Bronca, Marcos Minoru Otsuka, Rodrigo Lara Rother

O Estágio Supervisionado II, do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Vale do Taquari - Univates insere o acadêmico na área do Treinamento Esportivo e o coloca em contato com toda a diversidade de ações interdisciplinares voltadas para a obtenção da melhora do rendimento. Um exemplo disso é a psicologia do esporte, que tem auxiliado muito a modalidade voleibol, seja no autocontrole individual dos atletas como nas relações sociais existentes na equipe. Uma das ferramentas utilizadas para intervenção nesse sentido é o sociograma. Este instrumento permite avaliar as relações sociais entre os integrantes de um grupo, suas familiaridades, interesses comuns e discordâncias. Objetiva-se observar como se dá a coesão e as relações sociais em uma equipe esportiva. Foi aplicado o sociograma, com questões relativas às dimensões liderança e social em uma equipe de voleibol feminino de base, composta por 11 atletas com média de idade de 16,5 anos. A coleta dos dados realizou-se na parte final de um dos treinamentos. Os resultados obtidos foram submetidos a uma matriz sociométrica e posteriormente registrados na forma de gráfico. Na dimensão liderança a atleta 3 recebeu sete indicações positivas evidenciando assim como líder no grupo. Já a atleta 8 recebeu cinco indicações negativas, indicando para uma rejeição neste sentido. As atletas 4, 6, 7 e 10 não receberam nenhuma indicação, seja positiva ou negativa, mostrando-se como componentes que não são influenciadoras na equipe. Na dimensão social as atletas 5 e 7 receberam três indicações negativas cada, evidenciando como menos sociáveis, já as atletas 3 e 11 não receberam indicações, sejam positivas ou negativas, demonstrando isolamento do restante do grupo. As atletas 2 e 5 votaram uma na outra, assim como a 4 e 9 e também a 6 e 7, demonstrando subgrupos de relacionamento dentro da equipe. O sociograma é um instrumento que auxilia na compreensão das relações existentes no grupo e seus resultados servem de base para a comissão técnica planejar intervenções na equipe.

Palavras-chave: Matriz Sociométrica. Psicologia do Esporte. Voleibol de base.

RESPOSTAS FISIOLÓGICAS EM EXERCÍCIOS EM MEIO LÍQUIDO

Cristiano Vitalino, Eduarda Klein, Carlos Leandro Tiggemann

Sabemos que o exercício em meio aquático está sendo muito procurado, pois apresentam significativa melhora da aptidão física. Os exercícios podem produzir respostas fisiológicas diferentes daqueles ao ar livre, pois durante a imersão ocorrem alterações fisiológicas, sendo importante para a compreensão da prescrição neste meio. O presente estudo tem por objetivo identificar alterações fisiológicas em exercícios no meio aquático. Tendo por metodologia uma revisão narrativa realizada na disciplina de Fisiologia do Exercício na Universidade do Vale do Taquari, UNIVATES, no semestre 2018/B. Exercício físico aquático produz respostas fisiológicas devido ao efeito hidrostático da água nos sistemas cardiorrespiratórios e a sua maior capacidade de intensificar a perda de calor. A água proporciona a redução de impactos nos membros inferiores diminuindo o estresse nas articulações, uma vez que os efeitos do empuxo e resistência da água tornam possíveis altos níveis de gasto de energia com relativamente pouco movimento e esforço das articulações. A água é responsável por um aumento de aproximadamente 34% da energia requerida durante o exercício submáximo. Em intensidade máxima o consumo de oxigênio é menor na água pela influência da resistência nos vários tipos e taxas metabólicas de movimento corporal. Devido a pressão da água há uma transferência de sangue venoso das extremidades inferiores e do abdômen para a região torácica resultando em um aumento do volume central de sangue e uma diminuição da frequência cardíaca. Como podemos observar nesta revisão narrativa, exercício em meio aquáticos possuem respostas favoráveis ao corpo trazendo um bem estar físico e mental ao indivíduo.

Palavras-chave: meio aquático, respostas fisiológicas, frequência cardíaca, exercício.

ESTUDIO DE CASO: TRES MUJERES CON DISCAPACIDAD VISUAL

Dayana Katherine Quemba Joya, Leonardo De Ross Rosa

Este trabajo aborda el estudio de caso de tres mujeres con discapacidad visual, el cual fue realizado durante las aulas de la asignatura de Educação Física e Inclusão de la Universidade do Vale do Taquari UNIVATES. Fueron atendidas tres mujeres con edades de 31, 35 y 48 años, de las cuales una de ellas es totalmente ciega, ella nasce prematura y es llevada a incubadora, en donde a causa de un mal manejo médico el oxígeno de la incubadora quema sus retinas; las otras dos mujeres presentan baja visión, una de ellas la adquiere al nacer como resultado de la toxoplasmosis que su madre adquiere en la gestación, y la otra nace de esta manera y no se tiene un diagnóstico exacto. Las tres son totalmente independientes en la realización de sus tareas diarias. Teniendo en cuenta que dos de ellas tienen sobrepeso, el objetivo general de este trabajo fue incentivar la práctica regular de actividad física y mejoramiento de los hábitos alimenticios. Se realizaron siete encuentros, cada uno tuvo una duración de 90 minutos, se llevaron a cabo los miércoles de forma consecutiva durante los meses de agosto, septiembre y octubre; los encuentros se desarrollaron en diversos escenarios del complejo deportivo de Univates. Fueron realizadas actividades como: ejercicios dirigidos, atletismo, goalball, caminata, pilates y ejercicios funcionales. Siempre hubo un acompañamiento constante por parte de nuestro grupo de estudio en la ejecución de estas actividades, con el fin de generar confianza en ellas mismas y que a su vez ellas pudieran percibir que son capaces de realizar actividad física de forma autónoma. Observamos que solo una participó de los siete encuentros y logró realizar todas las actividades propuestas; además, hay un pequeño progreso en una de las participantes en cuanto a su motivación e interés por realizar actividad física. En términos generales, se observó que las participantes demostraron entusiasmo de participar en el proyecto, ya que además de ser un espacio en donde realizan actividad física, es un espacio para fortalecer sus relaciones interpersonales. Igualmente, ellas expresaron sentirse más motivadas a realizar actividad física por cuenta propia. Se concluye que teniendo en cuenta las actividades realizadas y el número de sesiones, se considera que estas son muy cortas para obtener resultados en cuanto a pérdida de peso. Por lo tanto, se recomienda continuar participando de las sesiones promovidas por Univates y el programa de Educação Física.

Palavras-chave: Mujeres. Discapacidad visual. Actividad física.

COMPARAÇÃO CINESIOLÓGICA DE DOIS EXERCÍCIOS DE TRÍCEPS

Diego Camargo Hobus, Gustavo Henrique Richter, Jeferson Fontanive,
Carlos Leandro Tiggemann

Atualmente há diversas modalidades acessíveis para as pessoas se exercitarem. Sem dúvida, uma das mais populares é a musculação, em que existe uma infinidade de exercícios que trabalham diversas partes do corpo. Também há exercícios diferentes que trabalham similares grupos musculares, podendo diferir o modo de pegar o aparelho, a posição inicial, o equipamento utilizado, entre outros. Neste sentido, este estudo tem como objetivo analisar e comparar cinesiologicamente a execução de dois exercícios para o tríceps. Para isso foi realizado, na disciplina de Cinesiologia, do curso de Educação Física da Univates, um estudo qualitativo observacional, comparativo e descritivo. Para tanto, foi realizada uma análise cinesiológica, onde observou-se e comparou-se a realização do exercício tríceps na polia com barra reta e com corda. Esta análise foi realizada na Academia do Complexo Esportivo da Univates, no dia 03/09/2018, durante a aula de Cinesiologia. A partir da análise realizada, foi possível observar que os exercícios ocorrem em duas fases, concêntrica na descida e excêntrica na subida, havendo a extensão do cotovelo na fase um e a flexão na fase dois. Comparando os dois exercícios pode-se observar que a posição inicial de pegada no aparelho é diferente, sendo no exercício com barra reta pronada, enquanto que com corda ela é em posição neutra. Ao final da fase concêntrica, utilizando a corda existe a participação da articulação radioulnar que realiza uma pronação, enquanto que na barra reta ela se mantém pronada. A corda, por ser mais instável, também torna o movimento mais complexo, além de permitir uma amplitude maior do movimento na fase concêntrica, fazendo o indivíduo necessitar mais força e controle. Após a análise, pode-se concluir que os dois exercícios são muito semelhantes, contudo, evidenciando-se, que um é mais complexo que o outro.

Palavras-chave: musculação. corda. barra. radioulnar. pronada.

COMPARAÇÃO BIOMECÂNICA ENTRE DUAS SITUAÇÕES DO EXERCÍCIO FLEXÃO DE COTOVELO

Franciele Altmann, Laura Dieterich, Ricardo Prediger Helfentein,
Carlos Leandro Tiggemann

A musculação vem se tornando uma modalidade cada vez mais popular nos dias atuais, sendo procurada por pessoas que objetivam exercitarem-se, reabilitarem-se, combater o sedentarismo ou simplesmente por questões estéticas. Diante deste contexto, a pesquisa teve como objetivo geral comparar biomecanicamente um exercício de musculação em duas situações com diferentes variáveis do treinamento para analisar a diferença de impulsos gerados em cada uma das duas situações analisadas. O exercício escolhido foi a flexão de cotovelos, conhecida como Rosca Direta com barra. Na situação A o exercício foi realizado com uma carga maior (36 kg), e com um tempo de execução da fase concêntrica curta (2,83 segundos), enquanto que na situação B, o exercício foi realizado com uma carga menor (16 kg), porém com tempo de execução da fase concêntrica longa (7 segundos). Para obter-se um resultado quantificável foi utilizada uma fórmula de cinética com a finalidade de calcular o impulso gerado na fase concêntrica do exercício. Os resultados obtidos através dos cálculos realizados foram de que na situação A (carga alta) o indivíduo gerou um impulso de 998,42N.s, enquanto que na situação B (carga baixa) o indivíduo gerou um impulso de 1097,6N.s. A partir do resultado foi possível verificar que na situação B (carga baixa) o indivíduo realizou um esforço maior quando comparado com a situação A (carga alta), devido ao maior tempo realizando a contração muscular. Além disso, também é possível concluir que ao explorar outras variáveis do treinamento, a variável carga pode ser substituída por outra variável dependendo do objetivo do treinamento realizado.

Palavras-chave: Musculação. Treinamento Físico. Variáveis do Treinamento.

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA INDIVÍDUOS COM OSTEOPOROSE: UMA REVISÃO NARRATIVA

Jeferson Scaravonatto, Carlos Leandro Tiggemann

A Osteoporose é a doença osteometabólica mais comum, sendo caracterizada pela diminuição da densidade mineral óssea (DMO), com deterioração da microarquitetura do osso, levando a um aumento da fragilidade esquelética e do risco de fraturas. A maior prevalência ocorre em pessoas acima dos 50 anos, chegando a 80% em mulheres acima dos 80. O estilo de vida tem grande influência no aparecimento da doença: hábitos relacionados com a ingestão inadequada de nutrientes, tabagismo, vida sedentária, pouca exposição solar, uso abusivo do álcool e cafeína e ainda fatores genéticos são tidos como principais causadores. Descrever as respostas do exercício físico aeróbico e de força em indivíduos com osteoporose. Foi realizada uma revisão literária narrativa sobre exercício físico e osteoporose, desenvolvida na disciplina de Avaliação e Prescrição de Exercícios Físicos para Populações Especiais, durante o semestre 2018 B. O exercício físico tem sido proposto como uma das estratégias para manutenção e aumento da massa óssea. Estudos evidenciam que exercícios aeróbicos de baixa e média intensidade, com baixo impacto contribuem para a prevenção e manutenção da DMO, enquanto exercícios intenso e que produzem altos impactos contribuem para significativo aumento da DMO. A literatura mostrou o treinamento de força, sendo benéfico para o ganho de força muscular e melhora no equilíbrio, contribuindo para a manutenção da DMO. Observou-se que os fatores responsáveis pelo aumento da DMO são a contração muscular e o estresse pelo impacto do exercício acima de um determinado limiar de esforço para estimular a remodelação tecidual óssea. Os exercícios aquáticos podem reduzir a perda de DMO, através de intensidade vigorosas assemelha-se ao princípio do treinamento de força em relação ao trabalho contra resistência. Entretanto, ressalta-se a escassez de estudos citando o real efeito de exercícios no meio aquático sobre a DMO. Destaca-se que os efeitos dos exercícios nos ossos são locais-específicos, ou seja, aumentam a massa óssea primeiramente no local onde ocorre o estresse. O consumo de vitamina D tem papel muito importante na absorção do cálcio pelo intestino e na reabsorção óssea, faz-se necessária a exposição adequada à luz solar, pois os raios ultravioleta converte a vitamina D em sua forma ativa no organismo, aumentando a quantidade de cálcio sérico. Podemos concluir que o exercício físico é tido como fator importante tanto na prevenção quanto no tratamento da osteoporose e o seu impacto positivo é o mesmo para ambos os sexos. Os exercícios aeróbicos apresentam efeitos eficientes na prevenção da osteoporose, porém devem ser combinados com exercícios de força de alta intensidade e complementados com a ingestão de cálcio e vitamina D.

Palavras-chave: Osteoporose. Exercícios físicos. Densidade mineral óssea.

COMPARAÇÃO ENTRE DOIS EXERCÍCIOS ABDOMINAIS: SOLO E PRANCHA

Maiara Gross, Carlos Leandro Tiggemann

O exercício físico é importante para a qualidade de vida, sendo que auxiliam numa boa aparência estética, além de fortalecer a musculatura do abdome, influenciando na diminuição das dores na região lombar. Desta forma, a prática regular de abdominais é uma forma de contribuir para o seu desenvolvimento global, a fim de explorar suas potencialidades e atender suas necessidades. O objetivo deste estudo foi comparar e analisar um exercício de abdominal realizado no solo e com a prancha. Este estudo de cunho qualitativo descritivo e comparativo, realizado na disciplina Cinesiologia do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no semestre 2018B. Para tanto foram realizadas análises cinesiológicas junto a academia de musculação do complexo esportivo da instituição, onde buscou-se observar a execução dos exercícios. Para tanto, participaram do estudo dois alunos da disciplina, onde foram realizadas 5 repetições de cada exercício de abdômen distintos de elevação de tronco e a prancha isométrica. No abdominal solo a posição inicial é em decúbito dorsal, onde acontece uma flexão da coluna vertebral. O exercício tem 2 fases, a concêntrica e excêntrica, na fase concêntrica as vértebras comprimem os discos intervertebrais, podendo gerar ou agravar uma protrusão discal, na fase excêntrica acontece o relaxamento gradual da musculatura e a extensão da coluna vertebral, ocorrendo uma variação de intensidade. Já o abdominal prancha por ser realizado de forma isométrica, sua intensidade é maior, por manter a mesma intensidade e envolver mais grupos musculares. Diminui o risco de lesão na coluna vertebral, por não realizar movimentos de flexão. Os dois exercícios visam o fortalecimento do abdome, porém no abdominal prancha a intensidade é maior e envolve mais músculos na sua realização. Os abdominais são exercícios para fortalecer o abdome, porém requerem atenção na sua execução. Ambos os exercícios são benéficos à musculatura do abdome, o seu fortalecimento implica na diminuição de carga que a coluna vertebral recebe nos movimentos do cotidiano e melhora a proteção dos órgãos.

Palavras-chave: Atividade Física. Abdômen. Grupo Muscular.

ANÁLISE COMPARATIVA DO GRUPO MUSCULAR DO ABDÔMEN: COM DOIS EXERCÍCIOS

Maiara Gross, Tiago Grunwald, Carlos Leandro Tiggemann

A importância da atividade física, os exercícios abdominais solo e prancha são adequados para as pessoas que buscam uma qualidade de vida de forma geral podendo também fortalecendo e dando forma a barriga sarada, com excesso de gordura na barriga pode prevenir e/ou reabilitar as dores na região lombar e estética. Sendo assim, a prática destas atividades é uma forma de contribuir para o seu desenvolvimento global, a fim de explorar suas potencialidades e atender suas necessidades. O exercício físico também estimula o sistema nervoso central, força muscular e independência funcional. O objetivo deste estudo foi comparar e analisar um exercício de abdominal solo e prancha. Trata-se este estudo como qualitativo descritivo e comparativo, realizado na disciplina Cinesiologia do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no semestre 2018B. Para tanto foi realizado uma análise cinesiologia junto a academia de musculação do complexo esportivo, onde buscou-se observar a execução dos exercícios. Participou do estudo duas sujeitos do sexo feminino da disciplina, onde realizou 5 repetições de cada exercício. Realizamos uma atividade com abdômen elevação de tronco e prancha, com isso vimos qual a diferente de cada exercício. A atividade física na academia é para melhorar o alto estima da pessoa com o seu corpo em forma. O abdominal no solo pode ser muito vantajoso, mas, para isso, precisa ter que primeiramente entender se há alguma restrição corpórea a qual exija algum tipo de cuidado específico com a pessoal ou até mesmo a abstenção do exercício. Não existindo, podendo usá-lo em sua estratégia de fortalecimento do músculo do abdômen. O abdominal isométrico fortalece ombros, abdômen, músculos da coluna na parte lombar e por manter a isometria diminui o risco de lesões. Podemos entender que o abdominal no solo e prancha são exercícios muito eficientes no trabalho da musculatura do abdome. Entretanto, eles necessitam ser executados de forma correta para que possam ter uma aplicabilidade boa, assim como suas variações que servem para aumentar o nível de dificuldade por incluir outros grupos musculares no mesmo exercício e para que seja possível diminuir o número de lesões.

Palavras-chave: Atividade Física. Abdômen. Grupo Muscular.

COMPARAÇÃO BIOMECÂNICA ENTRE DIFERENTES ALTURAS DO SELIM EM BICICLETA ERGOMÉTRICA

Jeferson Scaravonatto, Daiane Schmitz, Carlos Leandro Tiggemann

A bicicleta ergométrica é bastante utilizada principalmente nas academias de musculação com o intuito de aprimorar seu condicionamento cardiorrespiratório e diminuição da massa corporal. O conhecimento da altura do selim em bicicletas ergométricas é um importante fator pois interfere no desempenho e na prevenção de lesões. Comparar parâmetros biomecânicos diferentes alturas do selim em bicicleta ergométrica. Estudo comparativo, quantitativo, experimental e descritivo, realizado na disciplina de Biomecânica da Universidade do Vale do Taquari Univates com um sujeito treinado do sexo feminino, com massa corporal de 61kg e estatura de 167cm.. Foram determinadas duas alturas do selim, sendo elas 105 e 111 cm e peso de 2 kg. Para avaliação foi realizada uma rotação completa, sendo no selim baixo ângulo inicial de quadril e joelho de 63° , parcial de 134° e final de 63° , já com selim alto ângulo inicial de 90° , parcial de 138° e final de 90° . Análise biomecânica em ângulos das articulações em que o sujeito levou para realizar os testes através dos aplicativos Kinovea e Technique, determinando o modo mais eficiente de aceleração, velocidade angular e movimento linear. O selim com altura superior teve uma velocidade angular da articulação joelho e quadril total de $66,67^\circ/s$, aceleração angular total de $49,39^\circ/s^2$ e movimento linear de $133,34 \text{ kg/m/s}$, enquanto que o ajuste mais baixo teve como resultados uma velocidade angular de $34,81^\circ/s$, aceleração angular total de $19,23^\circ/s^2$ e movimento linear de $69,62 \text{ kg/m/s}$. Através destas comparações podemos concluir que para se obter melhor aceleração e velocidade durante o treino com bicicleta ergométrica, o ajuste com o selim mais elevado parece ser mais eficiente.

Palavras-chave: Biomecânica. Bicicleta Ergométrica. Velocidade Angular.

EXERCÍCIO FÍSICO E O CRESCIMENTO LONGITUDINAL DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Fernanda Maria Bratti Volken, José Augusto Kuhn, Carlos Leandro Tiggemann

Importante para o desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes é a prática de exercícios físicos. Muitos são os estudos acerca dos seus efeitos nesta etapa da vida, na qual ocorre maior desenvolvimento estrutural. Portanto, torna-se importante identificar os efeitos dos exercícios físicos neste desenvolvimento. Identificar as influências do exercício físico no crescimento longitudinal de crianças e adolescentes. Trata-se de uma revisão narrativa bibliográfica realizada na disciplina de Fisiologia do Exercício, dos cursos de Educação Física Licenciatura e Bacharelado - UNIVATES, no segundo semestre de 2018. Enquanto praticados de forma moderada, os exercícios físicos apresentam efeitos benéficos para o crescimento longitudinal das crianças e adolescentes; entre estes está o aumento da densidade mineral óssea (DMO) e o aumento da produção dos principais hormônios de crescimento. Especula-se que, para se obterem efeitos positivos, a prática deve ser de no máximo 15 a 18 horas semanais, com intensidade moderada/leve. Entretanto, a partir do momento em que os exercícios são praticados em excesso, ocorre um comprometimento com a produção de hormônios e também da DMO, podendo levar as crianças e adolescentes a uma estatura final menor e, também, a um desenvolvimento ósseo fragilizado (ocorrência maior de fraturas, osteoporose precoce, desgaste das epífises). Dentre os esportes mais pesquisados estão as modalidades individuais, destacando-se a ginástica que, acredita-se popularmente ser responsável por um crescimento menor dos atletas; fisiologicamente, esta consequência está relacionada às altas cargas de treinamento, que levam a uma baixa produção hormonal e a um retardo cronológico da puberdade. Os estudos encontrados apontam que os efeitos comprometedores e/ou benéficos não estão relacionados diretamente às modalidades praticadas ou à categoria do exercício físico, e, sim, à sua intensidade e duração. Desse modo, os exercícios físicos tornam-se um aliado ao crescimento longitudinal de crianças e adolescentes, quando realizado de forma moderada.

Palavras-chave: Desenvolvimento. Intensidade. Modalidade Esportiva.

PROGRAMA RESIDÊNCIA PEDAGÓGICA - RELATO DA EXPERIÊNCIA DE AMBIENTAÇÃO À ESCOLA CAMPO

Fernanda de Souza Zandoná, Tamires Souza Nunes, Ricardo da Silva Rocha,
Silvane Fensterseifer Isse

O presente relato apresenta a experiência de ambientação à escola-campo, vivenciada como etapa inicial do Programa de Residência Pedagógica da Universidade do Vale do Taquari -Univates. Este programa foi desenvolvido para o aperfeiçoamento da formação dos estudantes de cursos de licenciatura, desenvolvendo suas habilidades e competências para que consigam realizar um ensino de qualidade nas escolas. Além do processo inicial de ambientação, a residência pedagógica deve contemplar a regência de sala de aula e a intervenção pedagógica, acompanhados do professor da escola parceira (escola-campo) com experiência na área de atuação do estudante - o preceptor - e orientado por um docente de universidade e curso ao qual o estudante (residente) está vinculado - o docente orientador. Apresentar as experiências vividas no processo de ambientação dos residentes na escola-campo do Programa Residência Pedagógica. O processo de ambientação nas escolas é um processo delicado, que abrange diversas atividades dentro da escola ou fora da mesma, no qual busca-se a interação do residente com os alunos, professores, coordenadores, direção e demais funcionários da escola-campo. Esse contato ocorre no conhecimento de toda estrutura da escola-campo, nas observações das aulas, atividades fora e dentro da escola (teatro, mostra de trabalhos e jogos escolares), na presença das reuniões pedagógicas e na leitura dos documentos orientadores do trabalho da escola. As informações produzidas durante a ambientação foram registradas em diário de campo. Tendo em vista o processo de formação da Residência Pedagógica, a experiência de ambientação concedeu o conhecimento e a aproximação dos residentes com uma nova experiência na realidade escolar. O acompanhamento das aulas do professor preceptor evidenciaram o valor da diversificação das atividades desenvolvidas em aula, em consonância com o projeto político-pedagógico da escola; da adequação dos conteúdos de Educação Física às turmas e a importância de estabelecer uma relação afetuosa com os alunos. O contato com boas práticas em Educação Física é fundamental no processo de formação docente. Após a realização da primeira etapa, estaremos preparados para a realização da segunda etapa da Residência Pedagógica, a imersão na escola-campo, quando vivenciaremos a regência de classe. Compreendeu-se que o Programa Residência Pedagógica, com o processo de ambientação, quer promover a relação do discente com a escola, articulando teoria e prática e, assim, colaborando no processo de formação inicial dos residentes.

Palavras-chave: Educação Física. Residência Pedagógica. Ambientação.

AVALIAÇÃO DOS SERVIÇOS DO CAPSi: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Bárbara Schinader, Rodrigo Lara Rother

O Estágio Profissionalizante I - Saúde e Inclusão, do curso de Educação Física da UNIVATES, tem como um de seus locais de atuação o Centro de Atenção Psicossocial infantil (CAPSi). Esta é uma unidade de saúde que está vinculada a Secretaria Municipal da Saúde e que se propõem a atender a população de crianças e adolescentes em sofrimento psíquico do município de Lajeado/RS. O serviço atende portadores de transtorno mental grave e/ou crise severa e persistente. No CAPSi são atendidas as crianças e adolescentes, bem como seus familiares, que participam de grupos com psicólogas e assistentes sociais. Embora sejam considerados de grande importância, os serviços prestados não são avaliados pelos usuários. Vivenciar a atuação do profissional de Educação Física na área da saúde no CAPSi e elaborar um instrumento de avaliação por parte dos usuários dos serviços prestados. Será elaborado um questionário e distribuído aos usuários do CAPSi. O mesmo avaliará os serviços abordando a visão dos usuários quanto ao conteúdo desenvolvido nas oficinas e o impacto das intervenções na rotina, na sua saúde e na sua Qualidade de Vida. Após a aplicação será entregue aos profissionais do CAPSi um documento com o relatório dos resultados obtidos com o intuito de contribuir e promover melhorias ainda maiores na estrutura dos serviços. Espera-se que os usuários possam refletir sobre a condição do CAPSi, possíveis melhorias e as pequenas conquistas do dia a dia obtidas pelos usuários. Conclusão: Como o estágio ainda está em andamento não se tem o retorno dos questionários. O estudo será concluído no final do semestre 2018B.

Palavras-chave: Educação Física. Saúde Mental. Estágio.

EDUCAÇÃO INFANTIL - O BRINCAR E A ESTIMULAÇÃO PSICOMOTORA

Maiara Gross, Alessandra Brod

O presente estudo foi realizado em uma escola municipal de Educação Infantil do município de Lajeado/RS, tendo como tema “Educação Infantil - o brincar e a estimulação psicomotora”. O estudo ainda busca mostrar, através de autores renomados, que para um bom desenvolvimento psicomotor é importante explorar as fases iniciais da criança, que necessita de um ambiente diversificado e que estimule ao máximo seu desenvolvimento, sendo que a escola de Educação Infantil é o primeiro espaço formal para essa estimulação. Neste sentido buscou-se investigar as estratégias de ensino e de superação de dificuldades psicomotoras com crianças de 3 a 5 anos. Foi utilizada a abordagem qualitativa de caráter descritivo, buscando interpretar e analisar as proposições, bem como as dificuldades enfrentadas na prática da estimulação psicomotora. A amostra baseou-se em 42 crianças do gênero masculino e feminino entre 3 a 5 anos; e, 2 professoras titulares das turmas observadas. Os instrumentos de pesquisa utilizados para a coleta de dados foram o diário de campo para o registro de observações (foram realizadas 18 observações; sendo 9 na turma TC1, com a faixa etária entre 3 a 4 anos, e 9 na turma TD1, com faixa etária entre os 4 e 5 anos. Com as professoras titulares foi realizada uma entrevista semiestruturada, seguindo um roteiro de perguntas abertas, e após, foi realizada a análise documental. A análise de dados buscou triangular as informações coletadas extraindo significados, organizando estes em categorias e unidades de análise. O lúdico é utilizado como estratégia docente para estimular a psicomotricidade. Os professores da Educação Infantil necessitam avaliar e identificar as dificuldades de aprendizagem, a fim de desenvolver a psicomotricidade de forma efetiva, buscando ser motivadores, apoiadores, para que assim as crianças aprendam com prazer, vencendo os seus desafios.

Palavras-chave: Educação Infantil. Estratégias de ensino. Psicomotricidade.

FUTEBOL FEMININO: A LUTA PELO RECONHECIMENTO SOCIAL

Maiara Gross, Zalmiro Ramos, Lauro Ely

As mulheres sempre encontraram dificuldades para sua participação no futebol, desde o início da prática. As dificuldades, principalmente com preconceito, forçaram as mulheres a usar de caminhos alternativos para se envolverem com o futebol. A constante luta pelo reconhecimento continua, e vai existir até que alguns aspectos mudem, assim a participação feminina terá a verdadeira atenção merecida. A partir das discussões das atletas podemos analisar que os incentivos e as dificuldades vivenciadas pelas atletas do futebol feminino. As mulheres sempre tiveram dificuldades em se impor quando o assunto trata de igualdade entre os gêneros, pois historicamente foram vistas como um ser frágil e dependente, com poucas oportunidades para provar o contrário. Portanto o futebol feminino é um esporte com um papel importante na sociedade, é uma competição que une todas as idades e gêneros. O objetivo deste estudo é desenvolver uma identidade visual do futebol feminino e dificuldades das atletas no Vale do Taquari. Este estudo é qualitativo descritivo, realizado na disciplina de Futebol do curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado da Universidade do Vale do Taquari - Univates, no semestre 2018B. Para tanto foi realizado um questionário com oito perguntas semi-estruturada. Participaram do estudo 10 jogadoras de futebol feminino de clubes dos municípios do Vale do Taquari. Percebeu-se que as mulheres têm uma paixão pelo esporte, onde as seguintes perguntas mostram a porcentagem; você joga futebol: 88% responderam que sim, você gosta de jogar futebol: 100% e quantas vezes por semana você joga: 55% jogam 2 vezes por semana, 45% disseram que jogam 3 vezes por semana, mesmo que em muitas situações as atletas entrevistadas tenham saído das zonas de conforto, a associação entre o esporte e a masculinização da mulher atravessa décadas. Sendo assim é possível notar que as mulheres gostam do esporte, pois existe uma receptividade com o esporte, mesmo algumas o fazendo como exercício físico, e não só de maneira recreativa. O futebol feminino tem bastante dificuldades em ser visto, pois não há instituição responsável por administrar a modalidade no Brasil. Por muito tempo, a questão do sexo tem sido usada para impedir a participação feminina nos esportes. Disfarçando as dificuldades, um discurso de que é uma forma de preservar a feminilidade. Enquanto a mentalidade da sociedade não mudar, as mulheres sempre terão dificuldade em conquistar seu espaço.

Palavras-chave: Futebol Feminino. Reconhecimento Social. Vale do Taquari.

IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA OS IDOSOS PARTICIPANTES EM UM CENTRO DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - CRAS NO VALE DO TAQUARI

Leandro Azevedo, Alessandra Brod

À medida que aumenta a idade cronológica, as pessoas tendem a tornar-se menos ativas e a sua capacidade funcional diminui, contribuindo para que a sua independência seja reduzida. Com o passar dos anos a fraqueza física pode antecipar e agravar o envelhecimento e deve ser apontada como fator de risco para doenças crônicas - degenerativas. A atividade física, por sua vez, promove uma maior expectativa de vida no indivíduo, bem como uma maior independência e produtividade, além de ser uma forma de prevenção a essas doenças. Percebe-se, portanto, que a atividade física melhora a qualidade de vida e o bem estar de cada indivíduo. Avaliar a percepção do impacto gerado pela atividade física na qualidade de vida dos idosos que participam do projeto Viver Melhor na Terceira Idade de um CRAS do Vale do Taquari - RS. Será aplicado um questionário semiestruturado com 10 questões fechadas de múltipla escolha e cinco questões abertas de livre interpretação tratando do tema em questão para uma amostra por conveniência de 20 idosos. Por meio da análise dos dados espera-se: a) identificar a qualidade de vida dos idosos no projeto Viver Melhor do CRAS para a terceira idade. B) descrever os significados e as mudanças que os idosos percebem e atrelam à prática de atividade física proporcionada pelo Viver Melhor na Terceira Idade do CRAS. E c) identificar as motivações dos idosos em participar do projeto Viver Melhor na Terceira Idade do CRAS. Espera-se que este estudo auxilie os profissionais de Educação Física a compreender a importância da atividade física para os idosos. Palavras-chave: Idoso. Atividade Física. Qualidade de vida. Envelhecimento Ativo.

Palavras-chave: Idoso. Atividade Física. Qualidade de vida. Envelhecimento Ativo.

TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO PARA ATLETAS DE BASQUETEBOL

Guilherme Arthur Eckert, Janine Giovanella

O basquetebol é uma modalidade esportiva de alta exigência física, técnica e tática. Exige mudanças bruscas de direção e grande contato físico, fazendo com que os treinamentos se tornem mais fatigáveis e extenuantes, estabelecendo esforço máximo do atleta em busca de resultados estabelecidos. Dessa forma, disputas mais acirradas, altas cargas de treinamento e aumento de contato entre adversários aumentam o risco de incidência de lesões. A entorse de tornozelo é a lesão mais frequente no esporte e há evidências de que o treinamento de prevenção utilizando a propriocepção pode minimizar ou reduzir os riscos de ocorrência. Verificar se um programa de treinamento proprioceptivo de 12 semanas reduz o risco de incidência de entorse de tornozelo. Trata-se de um estudo quantitativo longitudinal e comparativo realizado no Estágio Profissionalizante II - Treinamento Esportivo. Serão realizadas intervenções com atletas sub-17 e sub-20 de uma equipe do interior do Rio Grande do Sul. Inicialmente será aplicado um questionário que verifica as instabilidades do tornozelo, conhecido como Cumberland Ankle Instability Tool (CAIT). Posteriormente, na frequência de duas vezes semanais, os atletas realizarão exercícios proprioceptivos. Serão 15 atletas divididos em dois grupos totalizando aproximadamente 30 minutos por treino. As atividades ocorrerão no Complexo Esportivo da Univates e o material utilizado será fornecido pela instituição. Após 12 semanas de intervenções, será reaplicado o questionário para análise dos resultados, através da realização da estatística descritiva para caracterização da amostra e o teste t pareado para comparação das médias pré e pós intervenção. As análises serão realizadas no software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 25, adotando um nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$). Fatores biomecânicos anormais como déficit proprioceptivo, fraqueza e/ou desequilíbrios musculares podem contribuir para que ocorram as entorses da articulação do tornozelo, então, espera-se com o treinamento, que os atletas reduzam a incidência de entorses e conseqüentemente, consigam ter um bom rendimento dentro da modalidade, sem ter que ficar inativo devido à lesões traumáticas. Os exercícios proprioceptivos podem ser realizados como prevenção de lesões em qualquer atividade esportiva, principalmente naqueles que exija agilidade, mudanças bruscas de direção e contato físico como no basquete. Com o treinamento proprioceptivo pelo período de 12 semanas, os atletas terão aumento da estabilidade articular do tornozelo e, conseqüentemente, uma redução do número de entorses.

Palavras-chave: Propriocepção. Prevenção. Basquetebol.

DANÇA E CURRÍCULO ESCOLAR NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Laís Rabaiolli Giongo, Silvane Fensterseifer Isse

A dança, segundo a Base Nacional Comum Curricular (BRASIL, 2018), é uma das linguagens das artes, desenvolvidas através de manifestações artísticas, e também um dos temas da cultura corporal, a ser estudada na Educação Física. Tendo em vista que esta muitas vezes é lembrada apenas em ambientes que não sejam a sala de aula. Este projeto de trabalho de conclusão de curso tem como objetivo principal analisar como a dança integra o currículo escolar dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental de uma escola estadual do município de Encantado/RS. Busca-se identificar os professores dos Anos Iniciais que trabalham com dança na escola, compreender de que forma os professores trabalham com a dança, compreender porque os demais professores não trabalham com dança e identificar situações escolares em que a dança está presente. Será desenvolvido um estudo de caráter qualitativo, na qual o pesquisador preocupa-se com aspectos da realidade que não podem ser quantificados, concentrando-se nas explicações das dinâmicas das relações sociais. O campo de pesquisa será uma escola da rede estadual de ensino localizada na cidade de Encantado/RS. Participarão da pesquisa as professoras titulares das turmas do primeiro ao quarto ano do Ensino Fundamental da escola investigada. Serão utilizados como instrumentos de pesquisa a análise documental, mais especificamente o currículo, e o projeto político pedagógico da escola e entrevistas semiestruturadas. Espera-se que o estudo produza informações que agreguem o trabalho a ser desenvolvido, através de pontos específicos trazido por cada uma das professoras participantes, além de informações advindas das leituras dos documentos orientadores do trabalho nesta escola. Com isso, segue o desenvolvimento da pesquisa, do estudo e da escrita, pensando na dança integrada ao currículo escolar. A dança enquanto campo do conhecimento que tem se construído dinamicamente ao longa da história pode ser desenvolvida em diferentes ambientes, entre eles os ambientes escolares, tendo em vista que a mesma está descrita em documentos orientadores e normatizadores da educação. A dança oferece amplas possibilidades de movimentação, criação, expressão e aprendizagens corporais artísticas e de linguagem de forma diferenciada, o que atribui a ela um valor pedagógico e educativo.

Palavras-chave: PALAVRAS CHAVES: Dança. Currículo Escolar. Anos Iniciais. Ensino Fundamental.

Referências:

BRASIL, BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR, educação física no Ensino Fundamental - Anos Iniciais: unidades temáticas, objetivos de conhecimento e habilidades. Disponível em <<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/abase/#fundamental/educacao-fisica-no-ensino-fundamental-anos-iniciais-unidades-tematicas-objetos-de-conhecimento-e-habilidades>> Acesso em 20 de ago de 2018.

REVISÃO SOBRE O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM PACIENTES COM PARKINSON

Ricardo Bronca, Diego Hobbus, Cindy Ludwig, Carlos Leandro Tiggemann

Parkinson é uma doença progressiva e degenerativa do sistema neurológico que afeta principalmente o cérebro, causando efeitos prejudiciais na coordenação motora, provocando tremores e dificuldades para caminhar e se movimentar. A doença de Parkinson é a segunda doença neurodegenerativa mais comum mundialmente, acometendo cerca de 1% da população mundial, sendo 1% da população com idade acima de 60 anos e 4% da população com idade acima de 80 anos, com maior incidência no sexo masculino. Com o crescente aumento da população idosa no planeta, é imprescindível que o Profissional de Educação Física esteja preparado para atender e auxiliar esses pacientes, pois o exercício físico impacta positivamente no tratamento da doença. Revisar o impacto do exercício físico em pacientes com a doença de Parkinson. Métodos: Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica narrativa, realizada dentro da disciplina de Avaliação e Prescrição de Exercícios Físicos para Populações Especiais da Univates, no segundo semestre de 2018. Os estudos revisados mostraram benefício do exercício físico em aspectos importantes para o paciente com a Doença de Parkinson, como a melhora na função da marcha, mobilidade, funções cognitivas, força e autonomia para a realização das atividades diárias. Além disso, podendo ainda manter as funções adquiridas durante o tratamento combinado com outras terapias, reduzindo a progressão dos sintomas do paciente e melhorando sua qualidade de vida. O treinamento sugerido ao paciente com Parkinson consiste em um programa de exercícios que envolva treinamento aeróbico e de força, bem como exercícios de equilíbrio e coordenação. Estímulos auditivos e visuais podem ser utilizados para o aumento da velocidade em esteira. As contraindicações dependem do grau em que se encontra o paciente, tendo cautela na prescrição dos exercícios e respeitando o seu progresso. Desta forma constata-se que o exercício físico é importante para pacientes com Parkinson, impactando positivamente nas suas funções diárias e reduzindo progresso dos sintomas, bem como a manutenção das suas capacidades físicas.

Palavras-chave: Parkinson. Treinamento. Idoso. Doença Degenerativa.

RELAÇÃO DA PERCEPÇÃO DE ESFORÇO EM EXERCÍCIOS DE FORÇA COM A DOR MUSCULAR DE INÍCIO TARDIO

Higor Rissini Ferrari, Vanderlei Biolchi, Fernanda Guth, Kemberly Godoy Basegio,
Michele Heberle De Moraes, Roberta Kunzler Schneider,
Jessica Luana Dornelles Da Costa, Carlos Leandro Tiggemann

A percepção de esforço (PE) é uma ferramenta usada para avaliar e monitorar a intensidade de esforço no treinamento de força (TF). Um fenômeno que muitas vezes acomete os iniciantes no treinamento é a dor muscular de início tardio (DMIT), que é uma sensação de dor tardia na musculatura exercitada provocada pelo dano muscular e processo inflamatório. O presente estudo teve como objetivo verificar a relação da PE em diferentes intensidades no exercício de força supino com a DMIT. A amostra foi composta por 10 sujeitos do sexo masculino, fisicamente inativos, saudáveis e que não realizaram TF a pelo menos 6 meses. Os voluntários realizaram uma sessão de TF no exercício supino reto horizontal, no laboratório de fisiologia do exercício da Univates. O protocolo foi de três séries de 12 repetições, com velocidade de dois segundos para as fases concêntrica e excêntrica, com quatro intensidades (30, 40, 50, 60% de 1-RM estimado pela massa corporal) de forma randomizada, e a carga correspondente foi de 95%-1RM da MC. A dor percebida foi avaliada nos momentos de 24, 48 e 72h após a realização do exercício, a partir de uma escala visual analógica, com a sensação de dor sendo avaliada com o sujeito em pé de forma estática, palpação e mediante realização de alongamento, considerando o músculo peitoral maior. Não houveram diferenças significativas entre as avaliações de dor, porém, o método de palpação gerou maior sensação de dor percebida. Como resultados principais do estudo, foram encontrados correlações significativas entre a percepção de esforço com a porcentagem de 1RM utilizada ($r = 0,72$; $p=0,019$) e com a dor por meio da avaliação com palpação 48h ($r = 0,68$; $p=0,029$). Considerações Finais: Os resultados deste estudo confirmam que a PE se relaciona com a porcentagem de 1RM e com a avaliação de dor por método palpatório de 48h.

Palavras-chave: Percepção de Esforço. Dor muscular de início tardio. Treinamento de força. Dano muscular. Marcadores bioquímicos.

PERFIL DE FREQUENTADORES DAS ACADEMIAS DE GINÁSTICA DO MUNICÍPIO DE ARROIO DO MEIO-RS

Alana Bruxel, Carlos leandro Tiggemann

A avaliação de qualidade de vida vem se tornando cada vez mais importante para mensurar as condições de vida de um grupo ou sujeito, e tem sido realizada basicamente controlada por questionários que são aplicados como forma de teste e permite compreender situações relacionadas aos aspectos sociais, funcionais e emocionais. A partir dessas ferramentas, podemos traçar um perfil dos frequentadores de academias do município auxiliando os Profissionais de Educação Física a adequar seus treinos de acordo com os objetivos dos alunos bem como os resultados podem servir como agente motivacional às demais pessoas do município, tendo em vista o objetivo de atender o maior número de pessoas possível, diminuindo os níveis do sedentarismo e aumentando os níveis da prática de atividade física adequada, planejada e com resultados coerentes à aos esperados pelos frequentadores. O objetivo do estudo foi verificar o perfil dos frequentadores das academias de ginástica do município de Arroio do Meio - RS. A pesquisa é do tipo descritivo e transversal. Foram coletados no total 102 questionários, sendo um de qualidade de vida (WHOQOL-BREF) e o outro de condições socioeconômicas em quatro academias que estavam registradas no Conselho Regional de Educação Física (CREF), aceitando a participação do estudo através de uma carta de anuência institucional para cada uma das academias. A participação do estudo incluiu ambos os sexos, com idades entre 18 e 59 anos, sendo que participaram 52 pessoas do sexo feminino e 50 pessoas do sexo masculino. Os resultados mostraram que a qualidade de vida dos frequentadores é classificada como boa (60-80). O questionário das condições socioeconômicas mostrou que 50,98% dos participantes são do sexo feminino e 49,02% do sexo masculino. Em relação ao IMC dos frequentadores do sexo feminino, 61,54% são classificados com o peso dentro do normal e 26,92% com sobrepeso e no sexo masculino, 34% com o peso normal e 50% com sobrepeso. Este estudo levou em consideração a análise do comportamento dos frequentadores das academias e entre outras informações relevantes que podem servir como base para conseguir auxiliar os proprietários e administradores das academias a melhorar seus planejamentos de treinos e aulas e também o marketing da academia.

Palavras-chave: Praticantes de Academia. Qualidade de Vida. Atividade Física.

POLO AQUÁTICO: UMA EXPERIÊNCIA PARA MANTER O ESPORTE VIVO

Luana Bassani Marcolina, Luiza Raquel Ferguitz Simon, Derli Juliano Neuenfeldt

Os esportes coletivos melhoram o convívio, a autoestima, o humor e a manutenção das funções vitais do organismo. O Polo Aquático, classificado como esporte coletivo, favorece benefícios para a saúde, tais como o fortalecimento do sistema cardiovascular e aumento da resistência física, uma vez que durante o jogo os praticantes devem movimentar-se constantemente. Apresentar a origem e desenvolvimento do Polo Aquático, assim como relatar a percepção de acadêmicos de Educação Física sobre a vivência desse esporte. Este é um estudo de caráter qualitativo, que foi utilizado como base a análise de relatos de acadêmicos coletados após a vivência de uma aula de Polo Aquático associada a uma revisão bibliográfica realizada na disciplina de Estudos Socioculturais do Movimento Humano, no semestre de 2018B, da Universidade do Vale do Taquari - Univates. No Brasil, o Polo Aquático teve sua origem no Rio de Janeiro, entre o final do século XIX e XX por remadores de clubes como Flamengo. O Polo Aquático foi o primeiro esporte coletivo a ser disputado em Olimpíadas, sendo a sua estreia em 1900, em Paris. Ele caracteriza-se pela disputa entre duas equipes, é praticado em uma piscina, cujo objetivo é tentar jogar a bola para dentro da baliza adversária, a fim de realizar o gol, sendo impostas diversas regras, tais como: a profundidade mínima da piscina deve ser de 2 metros; cada equipe deve dispor de 7 jogadores; a diferenciação dos times ocorre pela cor da touca; os goleiros devem usar toucas vermelhas; a partida dura quatro tempos de 8 minutos, com intervalo de 2 minutos entre si (LOPES, 1994). Vila et al. (2008), destacam que o Polo Aquático é um conglomerado de habilidades, onde a ação do lançamento é a mais decisiva de todas, e que a combinação de força e precisão esta sustentada nesse movimento. Em relação a vivências proporcionada aos acadêmicos, obtivemos a participação da maioria e integração na atividade. Os relatos feitos pelos alunos no encerramento da vivência demonstraram que as atividades despertaram interesse e exultação pela prática do Polo Aquático. Desta forma, podemos observar que o esporte pode ser realizado por todos, sendo possível adaptá-lo ao grupo no qual será executado, além de servir como promotor de saúde, bem-estar e relações sociais.

Palavras-chave: Práticas aquáticas. Benefícios. Socialização. Cultura.

Referências:

LOPES, José Pedro Sarmiento de Rebocho. O jogo e o jogador de polo aquático português: Estudo das exigências do jogo e das características morfo- Juncionais do jogador. 1994. 202 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências do Desporto, Faculdade de Ciências de Desporto e de Educação Física, Porto, 1994. Disponível em: . Acesso em: 13 set. 2018.

VILA, H et al. Relationship between anthropometric parameters and throwing velocity in water polo players. *Journal of Human Sport and Exercise*, Alicante, v.4, n.1, p. 57-68. jan. 2009. Disponível em: . Acesso em: 19 nov. 2016.

PRÁTICAS CORPORAIS DE ESTUDANTES DE EGRESSOS DO ENSINO MÉDIO DO MUNICÍPIO DE TEUTÔNIA/RS

Fernando Mateus Bauer, Silvane Fensterseifer Isse

Este estudo constitui-se no projeto de trabalho de conclusão do Curso de Educação Física, Licenciatura, da Universidade do Vale do Taquari - Univates. O interesse de realizar essa pesquisa surgiu a partir da experiência vivida pelo pesquisador no tempo em que esteve na escola e nas práticas esportivas realizadas durante esse período. O objetivo deste estudo é compreender quais são as práticas corporais realizadas por estudantes egressos do Ensino Médio do município de Teutônia/RS. Trata-se de um estudo qualitativo, que será realizado no semestre A de 2019, com estudantes egressos de uma escola da rede estadual de ensino do Município de Teutônia/RS. Participarão do estudos alunos formados pela escola nos últimos cinco anos. Como instrumento de pesquisa, serão realizadas entrevistas semi-estruturadas, com questões abertas, em local a ser definido com os participantes. As entrevistas serão gravadas, transcritas e devolvidas aos participantes para aprovação. Sabendo que os alunos, na sua grande maioria, possuem um entendimento sobre as aulas de Educação Física e, muitos, ainda possuem uma identificação com alguma prática corporal, o estudo contribuirá para uma compreensão sobre como a Educação Física escolar educa para a incorporação das práticas corporais no cotidiano dos estudantes após concluírem a Educação Básica. Esse estudo pretende mostrar a relevância da Educação Física na vida pessoal do ser humano, no seu dia-a-dia, nas atividades que realizam, da forma como estão se exercitando, identificando de uma forma geral quais os benefícios que essas práticas proporcionam e possibilitam para uma vida saudável.

Palavras-chave: Práticas Corporais. Ensino Médio. Estudantes Egressos.

AS CONTRIBUIÇÕES DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA INTERVENÇÃO DAS EQUIPES MULTIDISCIPLINARES DE SAÚDE NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Fernanda Valandro, Silvane Fensterseifer Isse

O consumo de drogas e sua dependência é uma realidade mundial, considerada uma doença crônica, progressiva, genética e recorrente que afeta homens e mulheres, independente de classe social, idade, credo, raça e etnia. O presente estudo analisou as possíveis contribuições do profissional de Educação Física na intervenção das equipes multidisciplinares de saúde no tratamento da dependência de álcool no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). A pesquisa foi realizada no período de agosto a outubro de 2018, no CAPS de um município do interior do Rio Grande do Sul, com nove participantes que frequentam o grupo dos dependentes de álcool, oito homens e uma mulher, com idades entre 43 a 73 anos. A pesquisa-ação, de cunho qualitativo, procurou unir a investigação à ação ou prática. Utilizou-se observações, registros em diário de campo e filmagens como instrumentos para a produção das informações. Foram realizadas intervenções semanais, com duração aproximada de sessenta minutos, por meio de práticas corporais, como esportes, dança, ginástica, entre outros. Através dos jogos e das práticas corporais proporcionadas foi possível compreender que as atividades e os esportes são uma boa opção não medicamentosa para se desenvolver diariamente com participantes em recuperação da dependência química, afastando, assim, pensamentos de reincidência que prejudiquem o tratamento do dependente. O vínculo, a escuta, a inclusão, a integração, o acolhimento, o respeito e a socialização são alguns aspectos que ficaram evidenciados durante o decorrer de toda a pesquisa. As contribuições do profissional de Educação Física no tratamento da dependência química são imensas. Conclui-se que as práticas ofertadas tiveram grande aceitação por parte dos participantes e da equipe multiprofissional do CAPS, lembrando que as mesmas sejam ofertadas nos mais diversos ambientes de recuperação e ministradas sempre por profissionais de Educação Física.

Palavras-chave: Práticas Corporais. Intervenção. Educação Física.

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO FÍSICA DENTRO DO FUTEBOL DE CAMPO EM CATEGORIAS DE BASE

Jaison Danrlei Röhrig, Janine Giovanella

A Preparação Física está incluída semanalmente na parte de treinamentos de esportes de rendimento, a fim de preparar os atletas para as competições. A preparação física está diretamente ligada com o futebol profissional e de categorias de base, se tornando importante na medida que se visa resultados. Relatar a importância da preparação física dentro do futebol de campo em categorias de base. Este resumo trata-se de uma revisão bibliográfica, sendo que foi realizada uma busca de artigos na base de dados SciELO e PubMed, mediante o futebol nas categorias de base visando a preparação física. A preparação física inicia-se como período preparatório para competições, sendo esta fase importante para os ganhos de força, potência e velocidade dos atletas, incluindo os de categorias de base, para que estes suportem períodos de jogos. Vale ressaltar a importância do trabalho de força para o futebol, uma das principais características do futebol, somente o treinamento técnico, tático e os jogos, não fornecem sobrecarga suficiente para gerar adaptações neuromusculares e metabólicas significativas, neste desporto. A preparação física visa melhorar a capacidade pulmonar, cardiovascular e a força muscular para os períodos competitivos, alterando fatores como intensidade, frequência e duração de períodos de treinamento nas categorias de base. Sendo assim, há necessidade de uma preparação física adequada para categorias de base, desde categorias de iniciação, até jovens atletas, desenvolvendo adaptações que a preparação física venha a proporcionar estrutura corporal adequada em atletas de categorias de base. A categoria de base visa a formação de jogadores de futebol, conseqüentemente para que isso ocorra, é importante que sua estrutura corporal já esteja sendo desenvolvida, mediante o treinamento físico, determinando um período de treinamento semanal visando treinos de força, resistência, velocidade. Nas categorias de base se visa também garantir que os jogadores tenham uma longevidade dentro do futebol de rendimento. A preparação física é importante para o desempenho dos atletas das categorias de base, sendo necessário períodos de treinamento de força, velocidade, agilidade, entre outros. A preparação física também visa diminuir lesões, com o fortalecimento muscular e proprioceptivo.

Palavras-chave: Preparação Física. Categoria de Base. Futebol.

RELAÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA, TÉCNICA E INFRAESTRUTURA DA GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

Vagner Dallazen, Rodrigo Lara Rother

A Ginástica de Trampolim (GT) é uma modalidade onde os ginastas realizam saltos acrobáticos que combinam entre outras características, altura, velocidade, ritmo, leveza e precisão, podem ser executados em diferentes aparelhos como: Trampolim, Duplo Mini Trampolim e Tumbling (pista), onde tem suas ações reconhecidas e organizada pela Federação Internacional de Ginástica (FIG). Relacionar a preparação física, preparação técnica e infraestrutura GT da Univates sobre a obtenção de bons resultados. Foi realizada uma análise descritiva sobre a preparação física, preparação técnica e infraestrutura da GT da Univates e sua relação para obtenção de bons resultados. A prática da GT preconiza as capacidades físicas de flexibilidade, força e potência muscular, necessitando ainda coordenação motora e resistência anaeróbica. A parte técnica exige do atleta uma série de 10 saltos consecutivos. O período de preparação leva os atletas ao nível competitivo previamente estabelecido, e no período de competição o atleta atinge seus níveis máximos de desempenho. Ocorre um bom planejamento geral do tempo disponível para o treinamento, de acordo com os objetivos estabelecidos. O modelo de periodização seguido pelo técnico Minoru na GTU é o Modelo de Periodização por Blocos do Russo Verkhoshanski. Os blocos do treinamento são caracterizados por uma grande concentração de cargas, e o conteúdo dos exercícios apresentam características similares ao competitivo, chamado de preparação especial. A identificação da eficácia do treinamento condiciona a elaboração e o uso de métodos que favorecem a intensificação do processo de treino e elevação do nível competitivo dos atletas. Esses aspectos estão relacionados com o modelo da atividade competitiva nas condições de treinamento, caracterizado pela realização integral do exercício no alto nível de intensidade, conforme as regras da competição. No espaço estão instalados diversos equipamentos disponíveis para o desenvolvimento dos treinamentos rígidos e voltados para competições, além de um amplo ginásio com boas instalações que proporciona uma boa infraestrutura para os atletas. Quanto à preparação física e técnica pode-se afirmar que são bem planejadas e periodizadas pelo técnico, conseguindo com que os atletas cheguem aos seus melhores níveis de condicionamento colocando-os em bons níveis competitivos. Contudo, para melhores resultados ainda, seria indispensável à presença de uma comissão técnica formada por demais profissionais como fisioterapeuta, nutricionista e psicólogo. Outro ponto é que, apesar da boa infraestrutura disposta, permite que os atletas atinjam bons resultados a nível nacional, sendo que para melhores resultados, a nível mundial, aparelhos importados são essenciais.

Palavras-chave: Preparação física. Preparação técnica. Infraestrutura.

ANÁLISE DO PERFIL DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANDO NAS ESCOLAS DO MUNICÍPIO DE ESTRELA - RS

Denis Roberto Dullius, Leonardo de Ross Rosa

A Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SMEL), tem como competências coordenar, executar e planejar promoções desportivas de âmbito municipal, manter praças desportivas e áreas de lazer, incentivar e promover competições e espetáculos esportivos, bem como organizar, planejar e supervisionar atividades desportivas em comemorações cívicas de âmbitos municipal e promover programas desportivos e de lazer que sejam de interesse da população. A SMEL possui um secretário e mais quatro coordenadores encarregados pela administração, eventos, projetos e dos esportes. Ainda, fazem parte da equipe mais seis professores formados em Educação Física e oito estagiários da área da Educação Física. A Secretaria está dividida em três segmentos: eventos, parcerias entre a secretaria e outras entidades e projetos sociais. Um dos principais objetivos da Secretaria é contribuir para o desenvolvimento de uma sociedade mais ativa e saudável, oferecendo diversos projetos de prática desportiva no turno inverso escolar, com várias modalidades e em diferentes dias da semana. A SMEL atende mais de 800 pessoas da comunidade, sendo de ambos os sexos, que variam de crianças, adolescentes, adultos e idosos, sendo divididos em diferentes projetos sociais. Os projetos sociais ofertados para as crianças e adolescente são: Capoeira, Escolinha de Bicicross, Escolinha de Vôlei, Ginástica Artística e de Trampolim, Lutas - Jiu-jitsu e Navegar. Para o público adulto e os idosos são: Ginástica Municipal, Vida Saudável e Yoga. Identificar o Perfil dos Profissionais de Educação que atuam nas escolas do município de Estrela/RS. O instrumento de coleta utilizado é um questionário estruturado com perguntas fechadas montado na plataforma de formulários do Google, sendo enviado através da correspondência eletrônica. Espera-se saber por quais motivos a Escola não participa de todas as competições que a SMEL organiza e se os Profissionais de Educação Física sabem ensinar todas as modalidade que a SMEL proporciona durante o ano. A avaliação dos profissionais que atuam nas escolas podem determinar e identificar a credibilidade dos eventos da SMEL, como também a importância que um profissional da Educação Física bem qualificado beneficia os alunos nas modalidade esportivas.

Palavras-chave: Profissional de Educação Física. Organização de Eventos. Avaliação de Eventos.

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA: UMA COMPARAÇÃO ENTRE PROFISSIONAIS DE TI E ESTAGIÁRIOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Lucas Unnewehr, Leonardo De Ross Rosa

A atividade física traz diversos benefícios à saúde, como um melhor funcionamento cardiovascular, nos perfis lipídicos, diabetes, qualidade de vida, entre outros. Esses benefícios são de suma importância para a manutenção e prolongamento da vida. São vários os fatores que podem interferir na nossa qualidade de vida, tais como: psicológicos e ambientais, isso depende de nossas escolhas diárias. Este estudo comparou o nível de atividade física entre profissionais da área da tecnologia da informação em relação a estagiários da educação física, usando os métodos IPAQ e WHOQOL. Os grupos comparados foram profissionais de tecnologia da informação, totalizando dez entrevistados. Também foram entrevistados dez estagiários de educação física. Cada integrante do grupo entrevistou 5 pessoas, através de dois métodos quali-quantitativo, IPAQ (nível de atividade física) e WHOQOL (nível de qualidade de vida). Analisando os resultados, constatamos que pessoas inativas fisicamente obtiveram ótimos índices de qualidade de vida, bem como pessoas com nível de atividade intensa/moderada, que praticavam exercícios contínuos e intensos, mas seus resultados nos trouxeram a informação de que tinham uma qualidade de vida média/ruim. Em geral a pesquisa nos mostrou que obteve-se uma maior qualidade de vida em relação às atividades físicas moderadas. Uma avaliação mais específica, em outro estudo, poderia responder a lacuna de que indivíduos com atividade física intensa podem piorar, em vez de melhorar, a qualidade de vida. Com base neste estudo, indivíduos inativos fisicamente possuem boa qualidade de vida, enquanto pessoas ativas fisicamente possuem qualidade de vida inferior, podemos considerar que existem fatores que podem interferir relativamente nos resultados, entretanto não é uma regra, podemos sim ter pessoas inativas com boa qualidade de vida.

Palavras-chave: qualidade de vida; atividade física; benefícios.

CORRELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E O ÂMBITO PSICOLÓGICO DE UNIVERSITÁRIOS

Fernando Klein Malvessi, Istefan Diehl, Marta Ines Bremm, Ricardo Prediger Helfenstein, Leonardo De Ross Rosa

Estudos têm demonstrando que a prática regular de atividades físicas está associada não somente a diversos benefícios físicos, mas também benefícios psicológicos, reduzindo o estresse, a ansiedade, e a depressão, melhorando o bem-estar psicológico (DUNN; TRIVEDI; O'NEAL, 2001). Entretanto, a grande maioria das pesquisas realizadas neste contexto utiliza pessoas com um estado psicológico não saudável como amostra, deixando uma brecha e abrindo espaço para estudos realizados com pessoas em situações corriqueiras. Correlacionar o nível de atividade física com o âmbito psicológico de homens com idade entre 19 e 29 anos que estão cursando o ensino superior. Foram aplicados dois questionários, o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), e o WHOQOL brief com 20 homens com idade entre 19 e 29 anos que estão cursando o ensino superior. Os resultados obtidos no questionário WHOQOL brief foram convertidos para números, de 0 à 100, sendo classificado progressivamente como muito ruim, ruim, nem bom e nem ruim, bom e muito bom, respectivamente. Para verificar a correlação entre os dados obtidos através do IPAQ e do WHOQOL brief foi utilizado o teste p de Spearman. Através do teste p de Spearman, ao realizarmos um teste de correlação entre o nível de atividade física e o domínio psicológico obtivemos ($r= 0,76$), o que representa uma correlação muito forte, quanto maior o nível de atividade física, melhor a classificação psicológica. Pode-se concluir que dentre homens com idade entre 19 e 29 anos cursando o ensino superior, aqueles com um nível de atividade física maior têm menos problemas psicológicos quando comparado aos sedentários.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Atividade Física. Depressão.

Referências:

DUNN, A. L.; TRIVEDI, M. H.; O'NEAL, H. A. Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Med Sci Sports Exerc.*, v. 33, n. 6, p. 587-597, 2001.

QUALIDADE DE VIDA DE PROFISSIONAIS QUE ATUAM COM MUSCULAÇÃO EM LAJEADO/RS

Daiana Schmitz, Rodrigo Lara Rother

Pode-se perceber inúmeras tentativas em descrever o conceito de Qualidade de Vida (QV). O conceito de QV é subjetivo e, portanto, depende de cada indivíduo a partir da percepção que constroem em seu meio, como saúde, bem estar, poder aquisitivo, ambiente em que vivem, vida amorosa, entre outros. Identificar a QV de Profissionais de Educação Física que atuam nas academias de musculação do Município de Lajeado. Estudo transversal e quantitativo, na qual identificou a QV de 44 profissionais de Educação Física, através da aplicação do questionário WHOQOL-bref, um instrumento que avalia as últimas duas semanas do entrevistado sobre como se sente a respeito de sua QV. Este questionário é composto por 26 questões, divididas em domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. A QV geral destes profissionais foi considerada “Boa” (média $72,72 \pm 7,81$), segundo classificação de Padrão (2008). Quando avaliadas nos quatro domínios, em ordem decrescente os melhores resultados foram encontrados nos Domínios Físicos ($78,57 \pm 11,04$), Social ($73,47 \pm 11,93$), Psicológico ($70,64 \pm 10,05$) e Ambiente ($68,18 \pm 7,01$). Dados do presente estudo permitem concluir que profissionais de Educação do Município de Lajeado possuem uma QV “Boa”, diante das demandas exigidas do trabalho laboral e que o Domínio Ambiente foi o de menor resultado. Este achado pode ser justificado pelas condições de trabalho, pois a academia de musculação é caracterizada como um ambiente físico de ruídos de aparelhos, esteiras e pesos, música alta e não de agrado a todos. É possível compreender a importância de criar um ambiente adequado para que os profissionais de Educação Física possam atuar de forma produtiva e sintam-se motivados, melhorando ainda mais sua QV.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividade Profissional. Saúde.

ASSOCIAÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS À QUALIDADE DE VIDA DE JOVENS DO VALE DO TAQUARI/RS

Luísa Müller, Leonardo de Ross Rosa

A prática de atividades físicas (AF) diárias é considerada uma importante ferramenta para a promoção da saúde, podendo causar alterações metabólicas, como a redução do perfil lipídico e o fortalecimento do sistema cardiorrespiratório, o que pode auxiliar na qualidade de vida (QV) dos indivíduos. Através de levantamento bibliográfico verificou-se que a prática de atividades físicas e a qualidade de vida estão diretamente conectados. Em seu estudo, Cheik (2003), relatou que o efeito psicológico ocasionado pela prática de atividades físicas é válido, sendo que, quanto mais há volume e intensidade do exercício, maiores são as alterações metabólicas e fisiológicas dos indivíduos; Silva (2010) também enfatiza que as pessoas que praticam atividades físicas comparadas com as que não praticam, obtêm destaque para os aspectos psicológicos e cognitivos. Verificar se a prática de atividades físicas realizadas por jovens da faixa etária de 19 a 29 anos, habitantes de cidades localizadas no Vale do Taquari/RS, têm relação ou, se podem influenciar na qualidade de vida destes indivíduos. A seguinte pesquisa é de caráter descritivo; a amostra do estudo foi composta por cinco jovens de 19 a 29 anos de idade, habitantes de cidades do Vale do Taquari/RS; utilizaram-se os instrumentos IPAQ para avaliar o nível de atividade física (AF) e WHOQOL - BREEF para verificar o nível de qualidade de vida (QV). Através do IPAQ obteve-se a seguinte classificação: Indivíduo I - nível de AF: intenso b); Indivíduo II - nível de AF: moderado c); Indivíduo III - nível de AF: intenso a); Indivíduo IV - nível de AF: moderado c); Indivíduo V - nível de AF: intenso a). Quanto ao resultado do WHOQOL, os resultados foram, respectivamente: Indivíduo I - QV total = 85,62 (muito bom); Indivíduo II - QV total = 76 (bom); Indivíduo III - QV total = 61,62 (bom); Indivíduo IV - QV total = 77,25 (bom); Indivíduo V - QV total = 71,81 (bom). Concluiu-se que a prática de atividades físicas está fortemente relacionada à qualidade de vida apresentada pelos indivíduos, entretanto não houve associação entre a intensidade de exercícios, pois não constatou-se diferença na QV de indivíduos classificados como “intenso” ou “moderado”.

Palavras-chave: Qualidade de vida. Atividades físicas. Intensidade. Exercícios físicos.

Referências:

CHEIK, N.C.; REIS, I. T.; HEREDIA, R. A. G.; VENTURA, M. L.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M.; MELLO, M. T. Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos. R. bras. Ci. e Mov. 2003; 11(3): 45-52. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0080-6234201500030038700025&lng=en>. Acesso em 23 de out. 2018.

SILVA, Rodrigo S.; SILVA, Ivelissa; SILVA, Ricardo A.; SOUZA, Luciano; TOMASI, Elaine; Atividade Física e Qualidade de Vida. Ciência e Saúde Coletiva. Pelotas, vol.15, n.1, p. 115-120, 2010. ISSN 1413-8123. Disponível em < http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&id=S1413-81232010000100017>. Acesso em 23 de out. 2018.

REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR COM ÊNFASE NO EXERCÍCIO FÍSICO

Jéssica Luana Dornelles da Costa, Carlos Leandro Tiggemann

As doenças cardiovasculares (DCV) são consideradas atualmente como as principais causas de mortes em todo o mundo, bem como, contribuindo de forma significativa na incapacidade física, com grande impacto nos gastos em saúde. Diante deste cenário atual, tem se reconhecido o papel fundamental da reabilitação cardiovascular (RC), como um importante instrumento no cuidado de indivíduos com DCV. Assim, ao considerar as abordagens utilizadas dentro da RC, o exercício físico vêm sendo essencial na reabilitação dessa população. Descrever a RC com ênfase no exercício em indivíduos com DCV. Revisão narrativa, com utilização da base de dados do Pubmed e Google Acadêmico. Atualmente, prevê a RC para aqueles que apresentarem o seguinte quadro cardiovascular: doença arterial coronariana, isquemia miocárdica, angina estável, infarto agudo do miocárdio, revascularização miocárdica, angioplastia coronariana, troca valvar, transplante cardíaco, insuficiência cardíaca, doença vascular periférica e indivíduos com alto risco de DCV. Dentre os componentes centrais da RC, se têm como forma de tratamento não farmacológico o exercício físico, sendo que dados epidemiológicos confirmam os benefícios gerados pela sua intervenção. O treinamento físico tem efeito benéfico sobre o sistema cardiovascular, resultando na melhora da capacidade funcional e redução da possibilidade de novos eventos e hospitalizações. A respeito do tipo de prescrição do exercício físico nos programas de RC, já é consenso em diretrizes em que o exercício aeróbio combinado com o de força é o melhor a ser recomendado a essa população. No entanto, estudos realizados nos últimos anos vêm buscando identificar qual modelo de treinamento é capaz de promover as melhores adaptações cardiorrespiratórias em comparação do treinamento contínuo moderado versus o treinamento intervalado de alta intensidade. Porém, independente do tipo de treino aeróbio a ser aplicado, considera-se que para se determinar a intensidade, o quesito inicial é a realização de um teste cardiopulmonar e anamnese. Isso permitirá a avaliação e prescrição individual, maximizando os benefícios obtidos a partir do treinamento de exercícios físicos na RC. Conclui-se que a RC com ênfase no exercício é considerada uma abordagem de tratamento não farmacológico para indivíduos com DCV, sendo evidenciado na literatura seus benefícios através da prescrição com respeito a individualidade.

Palavras-chave: Reabilitação cardiovascular. Exercício físico. Tratamento.

COMPARAÇÃO BIOMECÂNICA ENTRE OS SALTOS AGACHADO E CONTRAMOVIMENTO

Elias Rafael Hauschild, Jaison Danrlei Röhrig, Leonardo Fontoura,
Carlos Leandro Tiggemann

O mercado de treinamento físico está se destacando pelas suas exigências e necessidades para obter resultados. Por esses motivos as avaliações, prescrições devem ser o mais fidedigno possível. Este presente estudo tem como objetivo comparar biomecanicamente os saltos agachado e contramovimento. Este estudo se constitui pela coleta de dados na plataforma de saltos realizado no Laboratório de Fisiologia do Exercício da Universidade do Vale do Taquari - Univates, em um indivíduo com massa corporal de 92kg, praticante de jiu jitsu, sem realizar treinamento de força á 3 meses, onde foram executados três saltos Counter-movement jump (CMJ) que é a realização de um salto precedido de uma descida do corpo, fazendo uso da energia elástica da musculatura esquelética, e três saltos Squat jump (SJ) com posição inicial joelhos e quadril flexionados. O período de intervalo entre um salto e outro foi de um minuto, sendo utilizado para o estudo o maior salto de cada movimento realizado, dentre os saltos, foi realizada a avaliação física, e uma análise dos movimentos das variáveis potência, impulso e trabalho de força, e cálculos matemáticos dos saltos SJ e CMJ. Os cálculos realizados apresentam conceitos básicos de cinética, sendo calculado a potência, trabalho e o impulso de ambos os saltos. Os cálculos realizados apresentam conceitos básicos de cinética, sendo calculado a potência, trabalho e o impulso de ambos os saltos realizados. Os resultados encontrados indicaram uma potência de 533W no salto SJ e 559W no salto CMJ. Já o trabalho da força resultante, o salto SJ apresentou 256,95 Joules e o salto CMJ uma força de 282,2 Joules. A amplitude do salto SJ com os joelhos flexionados em 64° na fase inicial do salto. Os testes SJ e CMJ são válidos e recomendados para avaliar saltos, sendo que apresentam alguns parâmetros biomecânicos similares e outros diferentes. Os resultados mostram uma comparação entre os dois saltos, apresentando-lhe uma diferença para o salto Contramovimento, gerando mais força, potência, trabalho e impulso. Os testes SJ e CMJ são válidos, recomendados para avaliar a altura do salto, potência muscular e força dos membros inferiores.

Palavras-chave: Saltos. Agachamento. Contramovimento.

COMPARAÇÃO DOS EXERCÍCIOS CADEIRA FLEXORA SENTADA E MESA FLEXORA DEITADA

Letícia Cardoso da Silva, Lianeson Zamarchi, Carlos Leandro Tiggemann

O treinamento contra resistência é atualmente um dos métodos mais eficazes para o cuidado da saúde e da força. A prática da musculação executada com movimentos corretos faz muito bem para a saúde, e desta forma, a avaliação dos exercícios realizados é importante para se obter uma maior evolução e desenvolvimento de cada membro ou músculo envolvido. Desta forma, o objetivo do estudo foi de comparar a execução de dois diferentes exercícios, cadeira flexora sentada e mesa flexora deitada. Trata-se de um estudo qualitativo, observacional, descritivo e comparativo, realizados na disciplina de Cinesiologia, semestre 2018 B. Para tanto foi realizado na academia do complexo esportivo, onde um dos integrantes do grupo realizou 10 repetições de cada um dos exercícios, sendo que o estudo baseou-se nas observações constatadas durante a sua realização. Por meio do diagnóstico realizado, verificou-se que há inicialmente uma alteração na angulação do quadril, ou seja, a flexão é maior na posição inicial, onde na cadeira flexora sentada inicia-se na posição sentada, com regulagem adequada do banco e apoio da haste de tração no terço inferior da perna, já a mesa flexora deitada parte da posição em decúbito ventral com a haste de tração no terço distal da perna. Estes exercícios isolam os grupos musculares, que compreende por isquiotibiais composto por semitendíneo, semimembranoso e bíceps femoral. A principal diferença encontrada nesses dois exercícios é a flexão de quadril, na mesa flexora o fato de estar deitado deixa os isquiotibiais o grau de arco do movimento maior podendo assim trabalhar com maior amplitude. Já na cadeira flexora sentada o quadril é mantido em uma flexão de aproximadamente 90°, fazendo com que os isquiotibiais estejam com seu comprimento alongado nessa articulação, esta posição favorece a melhoria da relação força comprimento e a diminuição da insuficiência ativa dos músculos. A literatura diz que a capacidade de geração de tensão muscular é otimizada quando o sarcômero encontra-se na posição de repouso, pois assim é permitida a ativação de todas as possíveis pontes cruzadas de ligação entre actina e miosina presentes no mesmo (DI ALENCAR; MATIAS, 2010). Portanto, podemos concluir que ambos os exercícios trabalham os mesmos grupamentos musculares, porém, tudo indica que a mesa flexora pode ser mais eficiente em relação a cadeira flexora quando o treinamento de força visa a ativação muscular, mas por alguma lesão ou encurtamento da musculatura a cadeira flexora é mais indicada.

Palavras-chave: saúde, musculação, cinética.

Referências:

DI ALENCAR. T. A. M. MATIAS. K. F. D.S. Princípios biológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. Rev. Bras Med sport, (online), 2010.

AMPLITUDE DA COBERTURA DOS SERVIÇOS OFERECIDOS PELA ACADEMIA DA SAÚDE DE LAJEADO/RS

Milena Suelen Dickel, Marcos Minoru Otsuka

Em 2006 foi criada a Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), onde está incluída a prática corporal e atividade física (PCAF), que surgiu com o objetivo de diminuir a incidência do sedentarismo, sobrepeso e obesidade que tornaram-se problemas de saúde pública no Brasil. A Academia da Saúde de Lajeado/RS, subsidiada pela PNPS, conta um Profissional de Educação Física que atende, de forma gratuita, a população em conjunto com a UBS, complementando e potencializando as ações em saúde. Este trabalho tem como objetivo mostrar a amplitude da cobertura da Academia da Saúde de Lajeado/RS e sua importância. Trata-se de uma discussão sobre a área de abrangência dos serviços oferecidos pela Academia da Saúde da cidade de Lajeado/RS, realizada através de pesquisa bibliográfica e entrevista com Profissional de Educação Física. A Academia da Saúde fica localizada em um dos bairros da cidade e possui em torno de 180 usuários, contando com uma lista de espera para futuras vagas. O usuário que quiser usufruir do Programa, pode ser referenciado por outros serviços que compõe a Atenção Básica do município ou pode ir diretamente à Academia. A Profissional de Educação Física trabalha em tempo integral e é responsável por planejar e aplicar ações em conjunto com a UBS que atende pelo menos quatro bairros. A cidade de Lajeado, conforme o censo de 2010, tem uma população de 71.445 habitantes. O percentual de usuários atendidos pelo serviço é muito baixo, atendendo cerca de 0,25% da população total de Lajeado. Além disso, a população de outros bairros tem a errônea informação de que a Academia seja exclusiva para o bairro onde se encontra. Através dos dados apresentados, é possível perceber que o serviço oferecido pela Academia da Saúde de Lajeado atende uma parcela muito pequena da população, possivelmente por contar com apenas um profissional que não consegue dar conta da demanda. A falta de informação sobre o funcionamento deste serviço faz com que a população não se beneficie do serviço gratuito. Dessa forma, faz-se necessário uma melhor divulgação e ampliação dos serviços oferecidos, visto que a Academia dispõe de uma lista de espera para que o usuário possa usufruir quando houver vaga.

Palavras-chave: Saúde Pública; Educação Física; Academia da Saúde.

CORRELAÇÃO DE DADOS ANTROPOMÉTRICOS E DESEMPENHO DE SALTO DE ATLETAS FEMININAS DE VOLEIBOL DE BASE

Luiz Gabriel da Silva, Rodrigo Lara Rother

Em algumas modalidades esportivas, o desempenho esportivo está diretamente ligado a composição corporal do atleta, evidenciando a importância da realização da avaliação antropométrica como controle dessa variável. Algumas capacidades físicas apresentam correlações entre o percentual de gordura e/ou a massa magra. No voleibol, modalidade em que as jogadas usualmente definem-se por sobre a rede, usam-se muitos saltos durante uma partida e com alcance máximo nesses saltos. Desta forma, a monitoração do desempenho dos saltos é fundamental para o controle físico do atleta. Correlacionar percentual de gordura corporal com altura de salto em uma equipe de voleibol feminino de base. O clube de voleibol feminino participante deste estudo tem como sede o município de Teutônia-RS e disputa as competições oficiais da Federação Gaúcha de Voleibol. As atletas que integraram a amostra são do referido clube, componentes das categorias Sub13 e Sub15 femininas, em número de 14. Foi realizada avaliação antropométrica medindo as dobras cutâneas e definido o percentual de gordura (%G). Também foi avaliada a capacidade de salto utilizando o teste Counter Movement Jump (CMJ), expressado em centímetros. As três tentativas de salto foram realizadas próximo a uma parede, onde o objetivo era marcar o ponto mais alto possível com um giz. Para análise dos resultados foi utilizada estatística descritiva (médias e desvio padrão) e aplicada a Correlação de Person. Os valores médios do %G foram de $16,94 \pm 4,05$ e do CMJ foi de $27,07 \pm 6,09$ cm de altura. Quando correlacionadas ambas variáveis nota-se não haver correlação ($r = -0,09$) neste caso específico, mostrando que altura de salto não teve relação com %G. O percentual de gordura não demonstrou ser parâmetro para prever desempenho de salto em atletas Sub13 e Sub15 no voleibol feminino de base.

Palavras-chave: Teste de salto. Voleibol. Categoria de base.

A EDUCAÇÃO FÍSICA NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DE UMA CRIANÇA COM MIELOMENINGOCELE: UM ESTUDO DE CASO

Luana Bassani Marcolina, Luiza Raquel Ferguitz Simon, Leonardo De Ross Rosa

A mielomeningocele é uma malformação do sistema nervoso central, sendo caracterizada como uma complexa falha do fechamento do tubo neural. Tem como forma mais comum e mais grave a forma de espinha bífida, que é caracterizada pelo fechamento parcial do tubo neural embrionário, que deriva da proliferação inadequada das células, normalmente durante o segundo trimestre de gestação, deixando assim uma abertura na coluna vertebral. Forma-se um saco dorsal contendo líquido e tecido nervoso no seu interior. Comumente a lesão é localizada na região lombossacral, mas pode ocorrer em qualquer região da medula (BRONZERI, 2016). No caso do usuário R.R., ele apresenta diversas dificuldades associadas a incapacidades crônicas graves tais como: paralisia de membros inferiores, hidrocefalia, alterações ósseas, disfunção vesical e intestinal. Analisar como os exercícios físicos podem atuar no desenvolvimento de uma criança com mielomeningocele, de modo a prevenir a contratura muscular, promover ganho de tônus muscular e avanços na deambulação, mesmo com o uso de dispositivos auxiliares, como por exemplo o andador, estimular a concentração, além de desenvolver a criança de modo integral. Foi realizado um estudo de caso, com uma criança de 8 anos com mielomeningocele. Utilizou-se para análise sete encontros, com duração de 60 minutos cada, na disciplina de Educação Física e Inclusão, da Universidade do Vale do Taquari - Univates. Foram aplicadas atividades relacionadas com os objetivos previamente definidos, considerando-se as individualidades e possibilidades do usuário. Foram realizadas atividades para prevenção de contraturas e ganho de tônus muscular com exercícios de pilates e de hidroterapia, provendo o fortalecimento de membros superiores e inferiores, além de trabalhar a concentração e a motricidade fina, através de atividades de colorir, recortar e colar. Constatou-se que o indivíduo obteve ganhos significativos na força de membros superiores e melhorou sua deambulação, obteve-se uma leve melhora na motricidade fina, e na prevenção das contraturas musculares, porém não tiveram mudanças significativas na concentração. Mesmo que se trate de um estudo de caso, ficou evidente que atividades e exercícios físicos promovem uma melhora significativa na vida da criança com mielomeningocele. Foram promovidos resultados que auxiliam nas atividades de vida diária e na melhor qualidade de vida do indivíduo, além de provocar ganhos no tônus muscular e este ser de extrema importância na prevenção de contraturas, reduzindo desconfortos e possibilitando maior independência.

Palavras-chave: tônus muscular, exercícios físicos, mielomeningocele.

Referências:

BRONZERI, Fernanda Graciano; COIMBRA, Patrícia Carla Falcão Cruz; FARIA, Tatiana dos Santos; FRANGELLA, Vera Silvia; SILVA, Fernanda Simões de Andrade. Mielomeningocele e nutrição: proposta de protocolo de atendimento. *O Mundo da Saúde*, São Paulo, v. 35, n. 2, p. 215-224, 2011.

ANÁLISE BIOMECÂNICA DO EXERCÍCIO ELEVAÇÃO LATERAL EM DIFERENTES ANGULAÇÕES DE COTOVELO

Camila da Silva de Freitas, Natália Roberta Lenhardt, Carlos Leandro Tiggemann

O treinamento de força pode ser realizado em máquinas ou com pesos livres e tem trazido inúmeros benefícios para os adeptos. Os variados tipos de equipamentos utilizados, bem como os diferentes exercícios apresentam vários tipos de resistências, tipos de torque e alavancas. O profissional de Educação Física quando têm o conhecimento da biomecânica, auxilia na escolha dos exercícios focados para os objetivos do aluno. Sendo assim, o objetivo deste estudo é analisar o torque produzido no exercício de elevação lateral em diferentes angulações de cotovelo. Esse estudo é do tipo experimental realizado na disciplina de Biomecânica do curso de graduação em Educação Física - Bacharelado, da Universidade do Vale do Taquari - Univates. Para isso, foi realizado um estudo transversal com um indivíduo do sexo feminino com 21 anos de idade, estatura de 1,64 m e com massa corporal de 69 kg. O exercício de elevação lateral consiste na abdução e adução do ombro sendo comumente utilizado para trabalhar a musculatura deltóidea. Desde modo, esse exercício foi realizado com halteres de 4 kg com três angulações de cotovelo diferentes, 0°, 20° e 40°, correspondendo às distâncias de 0,75; 0,65 e 0,45 metros, essas relativas à distância perpendicular da articulação do ombro até o peso. As forças atuantes do estudo foram obtidas através de relações de procedimentos matemáticos onde calculou-se a força e o torque. O halteres utilizado de 4 kg representa uma força de 39,2 N, onde o valor de torque encontrado nas angulações de 0°, 20° e 40° com as distâncias correspondentes de 0,75; 0,65 e 0,45 m foi de 29,4, 25,48 e 17,64 N.m respectivamente. Através dos resultados obtidos foi possível concluir que a variação da angulação da articulação do cotovelo pode influenciar na quantidade de força despendida durante o exercício, sendo que quanto mais flexionado menos força será produzida.

Palavras-chave: Torque, Cotovelo, Angulações, Biomecânica.

CRIOTERAPIA E RECUPERAÇÃO PÓS-TREINAMENTO DE FORÇA DE ALTA INTENSIDADE

Lucas Ariel Dullius, Taylor Candido Bedin Casagrande, Carlos Leandro Tiggemann

O treinamento de força se caracteriza por um treinamento contra uma resistência, que tem como resultados gerar adaptações funcionais, morfológicas e moleculares no corpo humano. A crioterapia é uma estratégia que tem por finalidade acelerar o processo de recuperação baseada em aplicar frio sobre o corpo humano, sendo a imersão em água fria pós-exercício a técnica mais utilizada no treinamento físico como meio de minimizar a fadiga e agilizar a recuperação entre as sessões de treinamento. Revisar as influências da crioterapia sobre a recuperação pós-treinamento de força de alta intensidade nas adaptações fisiológicas e morfológicas. O presente estudo é uma revisão narrativa realizado dentro da disciplina de Fisiologia do Exercício do curso de Educação Física da Universidade do Vale do Taquari UNIVATES. Foram analisados três artigos que comparam a recuperação pós-treinamento de força de alta intensidade, com indivíduos emergidos em meio aquoso de baixa temperatura e em recuperação ativa. A ação da crioterapia na recuperação provoca efeitos benéficos sobre os marcadores bioquímicos de lesão muscular quando comparada em repouso. Destaca-se maior diminuição da concentração de CK no sangue, e a estabilização dos valores de mioglobina e lactatodesidrogenase 24 horas após imersão, impedindo que o calor dos mesmos se elevassem de forma significativa aos valores de repouso, tornando esta, uma estratégia eficaz para a recuperação muscular. Contudo, a longo prazo, ao aplicá-la em indivíduos após sessões intensas de treinamento de força, foi visto que os ganhos de massa muscular e força muscular foi atenuado, pois a crioterapia suprimiu a atividade das células satélites e quinases na via mTOR durante a recuperação do exercício de força. Também foi observado que a crioterapia atrasou ou bloqueou o aumento normal de células satélites que ocorre após o treinamento de força. Esses resultados sugerem que a crioterapia resulta em menores ganhos de força e hipertrofia muscular após o treinamento de força de alta intensidade. Após revisão de dados, conclui-se que a utilização da crioterapia para a recuperação muscular pós atividades de alta intensidade é benéfica apenas nos marcadores agudos, e não apresenta os mesmos resultados cronicamente. O uso da crioterapia como uma estratégia regular de recuperação pós-exercício deve ser reconsiderado se o objetivo for força e hipertrofia muscular.

Palavras-chave: Treinamento de força. Crioterapia. Hipertrofia. Força muscular.

ANALISE COMPARATIVA DA ATIVAÇÃO DO MÚSCULO DELTÓIDE EM DIFERENTES EXERCÍCIOS DE TREINAMENTO DE FORÇA

Ivan Lucas Hauschild de Freitas, Carlos Leandro Tiggemann

O treinamento de força atualmente é uma das modalidades mais difundidas de exercício físico entre as mais variadas populações. A análise da ativação muscular, com vistas para determinar a participação muscular nos variados exercícios torna-se de suma importância para a aferição do estímulo muscular proveniente de determinados padrões de movimento, principalmente para os profissionais de Educação Física, possibilitando uma melhor prescrição e periodização, obtendo conseqüentemente melhores resultados morfofuncionais. Analisar e comparar a ativação do músculo deltóide em diferentes exercícios de força. Estudo transversal descritivo e quantitativo realizado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I da Universidade do Vale do Taquari - UNIVATES no semestre 2018/B. Realização de eletromiografia das três porções do deltóide nos exercícios supino livre, crucifixo, puxada frontal, remada sentado, elevação lateral e desenvolvimento guiado, utilizando-se séries de 6 repetições com carga determinada por teste de 10RM, para definição da ativação muscular de ambas nos diferentes exercícios e comparação entre a ativação do deltóide como agonista e como sinergista. Espera-se determinar a ativação muscular das três porções do deltóide nos diferentes exercícios propostos, demonstrando sua significativa sinergia em toda a gama de exercícios voltada à parte superior do corpo e seus diferentes grupos musculares. Reconhecer o padrão de ativação do músculo deltóide nos variados exercícios é fundamental para entendermos a participação deste músculo nas rotinas de treinamento, melhorando e auxiliando na periodização de treinamento e na busca por resultados mais efetivos.

Palavras-chave: Treinamento de força, Ombro, Ativação muscular.

AVALIAÇÃO PARA PREVENÇÃO DE LESÕES DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO DE BASE

Bruna Schlabitzi Battisti, Rodrigo Lara Rother

O voleibol de rendimento evoluiu em diversos aspectos e um deles é a exigência física, que chegou a um patamar que não envolve somente o desejo de jogar e sim a soma de diversos requisitos associados às técnicas de treinamento. Em uma partida de voleibol acontecem 250 a 300 atos motores, representados nos saltos, corridas e quedas. Esta gama variada de exigências associadas com deficiências físicas e/ou posturais pode levar o atleta a desenvolver algum tipo de lesão. O objetivo do presente estudo é identificar riscos de lesão em uma equipe de voleibol de base feminina na sua pré-temporada. Este é um estudo quantitativo, descritivo e transversal, que utilizou informações do banco de dados de uma equipe de voleibol feminina, no registro de avaliações funcionais realizadas na sua pré-temporada (março de 2018). Foram analisados os resultados obtidos no Y Balance Test (YBT) em 12 atletas da categoria infanto juvenil feminina. Os dados foram tabulados numa planilha Excel e calculado o Score Composto (FILIPA et al., 2010). O risco de lesão de cada atleta foi classificado conforme Butler et al. (2013). A equipe obteve como média no Score Composto para a perna direita 96,37 (dp 5,26) e para esquerda 97,62 (dp 6,25). Dentre as atletas avaliadas, apenas uma (8,33%) apresentou risco de lesão 3,5 vezes maior que suas colegas de equipe, com valores de 87,81 para direita e 85,10 para esquerda. Conclui-se que o risco de lesões da equipe avaliada é baixo e que a avaliação funcional pré-temporada é fundamental no auxílio à prevenção de lesões de membros inferiores no voleibol.

Palavras-chave: Treinamento Esportivo; Avaliação Funcional; Pré-temporada.

Referências:

BUTLER, R. J. et al. Dynamic Balance Performance and Noncontact Lower Extremity Injury in College Football Players: An Initial Study. *Sports Health*, v. 5, n. 5, p.417-422, 2013.

FILIPA, A. et al. Neuromuscular Training Improves Performance on the Star Excursion Balance Test in Young Female Athletes. *Journal Of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, [s.l.], v. 40, n. 9, p.551-558, set. 2010. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT)*. <http://dx.doi.org/10.2519/jospt.2010.3325>.

SESSÕES DE RELAXAMENTO PÓS ESFORÇO COM ATLETAS DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM: RELATO DE ESTÁGIO

Samanta Moré, Rodrigo Lara Rother

A ginástica de trampolim é uma modalidade que tem em seus elementos principais os saltos. Devido a utilização de aparelhos, estes são divididos em quatro grupos de provas: trampolim, mini trampolim, duplo mini trampolim e tumbling. Os atletas dessa modalidade apresentam altas cargas horárias de treinamento semanal, periodizando capacidades físicas como resistência, força, potência e flexibilidade. Frequentemente após as exigências da preparação física, os atletas apresentam cansaço e/ou dor muscular tardia. Para amenizar os sintomas da fadiga e acelerar a recuperação, uma das possibilidades é o uso de técnicas de relaxamento pós esforço. Promover o relaxamento e a recuperação física pós esforço em atletas de Ginástica de Trampolim. Estão sendo aplicadas sessões de alongamento e a técnica de relaxamento de Jacobson durante o período de oito semanas, ocorrendo uma vez por semana sempre após os treinamentos, com a Equipe de Ginástica da UNIVATES. Esta equipe é composta por atletas de 11 a 18 anos, composta por cinco atletas do sexo feminino e dois atletas do sexo masculino. Após o término da intervenção será aplicado um questionário para resposta dos atletas com suas percepções sobre as atividades realizadas. A ação está sendo desenvolvida no Estágio II - Treinamento Esportivo, do curso de Educação Física - Bacharelado, da UNIVATES, no semestre 2018B. Desta forma, as atividades ainda estão em curso. O que se percebe até o momento é que os atletas mais velhos demonstram maior apreciação pelas práticas de relaxamento quando comparados aos mais novos. Quanto aos alongamentos, todos aparentam simpatizar com a proposta. Espera-se que os resultados obtidos auxiliem na melhora da recuperação pós esforço dos atletas de ginástica de trampolim.

Palavras-chave: Treinamento. Psicologia do Esporte. Educação Física.

Referências:

BARBANTI, V.J. Dicionário de educação física e esporte. 2. ed. São Paulo: Manole, 2003.

BROCHADO, Fernando A.; BROCHADO, Monica M.V. Fundamentos de Ginástica Artística e de Trampolins. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, Ed. 2, 2016.

TOLEDO, Heglison Custódio; BARA, Maurício Gattás Filho. Efeitos da aplicação de técnica de relaxamento progressivo de Jacobson na redução dos níveis de lactato. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. v.2, n.2, 2007.

COMPARAÇÕES BIOMECÂNICAS ENTRE ROSCA SCOTT MÁQUINA E ROSCA SCOTT PESO LIVRE

Bárbara Caroline Stédile, Samanta Trindade, Carlos Leandro Tiggemann

A importância de estudar biomecânica é entender os exercícios, aprimorar técnicas e desempenho, conseguir a melhor execução do exercício em questão. Exercícios realizados em máquinas de musculação tem sido amplamente utilizados como alternativa para treinamento de força muscular. Comparar biomecanicamente a velocidade, a aceleração e o trabalho dos exercícios rosca scott, peso livre e máquina. Este estudo é de origem transversal, descritivo e quantitativo elaborado na disciplina de Biomecânica, na Universidade do Vale do Taquari, Univates, 2018B. Realizou-se uma comparação entre uma máquina e peso livre de rosca scott, com um sujeito do sexo feminino, idade 24 anos, fisicamente ativa. A amplitude foi calculada através do aplicativo Câmera Protractor e o tempo foi cronometrado pelo aplicativo HUDL Technique. A velocidade, trabalho e aceleração foram calculados por meio de fórmulas específicas. Entre os principais resultados encontrados observou-se que a máquina gerou maior trabalho com um valor de 172,48 Joules, quando comparado ao peso livre que gerou um trabalho de 152,88 Joules. A velocidade angular do cotovelo da máquina foi menor, sendo de $33,75^{\circ}/s$ quando comparado ao peso livre que foi de $37,86^{\circ}/s$, enquanto que a aceleração na máquina foi de $10,55^{\circ}/s^2$ e do peso livre foi de $15,58^{\circ}/s^2$. Concluímos que houveram diferenças consistentes nos resultados entre o trabalho, velocidade e aceleração de cada exercício executado, mostrando que existe diferença biomecânica entre eles.

Palavras-chave: Velocidade. Aceleração. Trabalho. Biomecânica.

ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE: UMA VIVÊNCIA COM UMA EQUIPE DE RENDIMENTO DE VOLEIBOL

Tatiane Vancetta, Janine Giovanella

O Estágio Profissionalizante - Treinamento Esportivo é uma disciplina do curso de Bacharelado em Educação Física, cujos objetivos são vivenciar na prática um treinamento esportivo, aprofundar os conhecimentos sobre alguma modalidade esportiva, conhecer mais sobre treino físico, técnico e tático na modalidade escolhida e realizar uma ação diferencial. A modalidade escolhida foi o voleibol, por questões de afinidade, gosto e prática deste esporte. Relatar a vivência do estágio em treinamento esportivo com uma equipe de rendimento de voleibol. O local escolhido para realizar o estágio foi o Colégio Evangélico Alberto Torres (CEAT), na cidade de Lajeado, onde são realizados três treinos por semana, nas terças, quartas e sextas-feiras de tarde, totalizando uma carga horária semanal de oito horas. A equipe de voleibol do CEAT/BIRA categoria mirim é composta por 17 atletas do sexo feminino, uma de 10 anos, duas de 11 anos, três de 12 e onze de 13 anos. As atletas residem nos municípios de Lajeado, Arroio do Meio e Santa Clara do Sul. Dessas meninas, onze estudam no CEAT e seis estudam em outras escolas. A responsável por treinar a equipe é uma profissional de Educação Física. Quanto aos treinos, são realizados treinos físicos, técnicos e táticos, com diversas atividades em que a estagiária de Educação Física auxilia e colabora com a treinadora e as atletas. No estágio até o presente momento, foi vista a realidade e vivenciado o dia-a-dia dos treinos de uma equipe de rendimento. Foi observada a exigência da execução correta dos fundamentos por parte da treinadora, sendo visto o treino físico como parte importante e necessária no treinamento para as competições, a fim de alcançar os objetivos de jogo, sendo este, realizado de uma a duas vezes por semana. As posições no jogo são muito trabalhadas e cobradas pela treinadora. A vivência deste estágio está sendo muito enriquecedora e válida, e de grande aprendizado para o crescimento acadêmico e profissional.

Palavras-chave: Vivência. Treinamento esportivo. Voleibol.

RELATO DE EXPERIÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO EM TREINAMENTO ESPORTIVO: ATUAÇÃO NO VOLEIBOL DE BASE FEMININO

Ricardo Bronca, Fernanda Bersch, Anderson Júlio Scalco, Marcos Minoru Otsuka,
Rodrigo Lara Rother

O voleibol é uma modalidade esportiva que exige do atleta um nível de condicionamento físico, tático, técnico e emocional aprimorados, advindos de um treinamento integral e uma preparação sistemática, contínua e sempre planejada. Quando em categorias de base, visam a formação polivalente, com meios e métodos múltiplos, aquisição de habilidades básicas e aumento do repertório ao atleta. Relatar as experiências vividas no Estágio Supervisionado II - Treinamento Esportivo, do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade do Vale do Taquari. Observação e intervenção nos treinamentos das equipes de voleibol feminino de base da Associação Vale do Taquari de Esporte - AVATES. Ocorreram sempre a tarde, três vezes na semana, nas categorias Mirim e Infanto-juvenil, além de competições nos finais de semana. No Mirim, participar efetivamente de uma competição internacional foi uma experiência única. Estar na quadra com as atletas e o técnico e poder acompanhar cada tomada de decisão na busca do melhor resultado. Percebeu-se também a evolução das atletas principalmente nos aspectos físicos e táticos. Já no Infanto foi possível observar a importância de conhecer o funcionamento e organização de uma equipe de rendimento de base. Pois ao mesmo tempo em que eram realizadas as atividades de treinamento e jogos oficiais, pode-se perceber como os profissionais também desempenhavam outras funções, nas questões administrativas. As principais intervenções no estágio foram junto na preparação física e nos treinos técnico-táticos, organizando materiais necessário para o treinamento do dia, auxiliando na reposição de bolas para os trabalhos específicos fazendo com que fosse possível manter a intensidade da sessão, tornando assim mais dinâmica, produtiva e mais real do jogo. O estágio é parte importante do processo de formação acadêmica e possibilitou uma interação mais próxima com o cotidiano e de uma equipe esportiva de rendimento. Essa experiência adquirida fez do voleibol uma modalidade importante dentro da história acadêmica dos estagiários.

Palavras-chave: Voleibol. Treinamento Esportivo. Estágio Supervisionado.



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