

Orgs.

LEONARDO DE ROSS ROSA
DERLI JULIANO NEUENFELDT

ANAIS DA II

**MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA DO
CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES**

ISBN 978-85-8167-069-0

EDITORA
UNIVATES

Orgs.

LEONARDO DE ROSS ROSA
DERLI JULIANO NEUENFELDT

ANAIS DA II MOSTRA DE INICIAÇÃO
CIENTÍFICA DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO
FÍSICA BACHARELADO E LICENCIATURA
DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES

1ª edição

 EDITORA
UNIVATES

Lajeado, 2013



Centro Universitário UNIVATES

Reitor: Prof. Me. Ney José Lazzari

Pró-Reitor de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação: Prof. Me. Carlos Cândido da Silva Cyrne

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

Pró-Reitora de Ensino Adjunta: Profa. Ma. Daiani Clesnei da Rosa

Pró-Reitor de Desenvolvimento Institucional: Prof. Me. João Carlos Britto

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



Editora Univates

Coordenação e Revisão Final: Ivete Maria Hammes

Editoração: Bruno Henrique Braun e Marlon Alceu Cristófoli

Capa: Bruno Henrique Braun

Conselho Editorial da Editora Univates

Titulares

Augusto Alves

Beatris Francisca Chemin

Fernanda Cristina Wiebusch Sindelar

Adriane Pozzobon

Suplentes

Ieda Maria Giongo

Rogério Schuck

Samuel Martim de Conto

Simone Morelo Dal Bosco

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

Fone: (51) 3714 7024 ou (51) 3714-7000, Ramal 5215

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

-
- F723 Mostra de Iniciação Científica dos cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura do Centro Universitário UNIVATES (2.: 2013 : Lajeado, RS)
- Anais da II Mostra de Iniciação Científica dos cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura do Centro Universitário UNIVATES / Leonardo De Ross Rosa; Derli Juliano Neuenfeldt (Orgs.) - Lajeado : Editora da Univates, 2013.
- 52 p.
- ISBN 978-85-8167-069-0
1. Anais 2. Educação Física I. Título

CDU: 61

Catálogo na publicação – Biblioteca da Univates

**AS OPINIÕES E OS CONCEITOS, BEM COMO A EXATIDÃO,
A ADEQUAÇÃO E A PROCEDÊNCIA DAS CITAÇÕES E REFERÊNCIAS,
SÃO DE EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DOS AUTORES.**

ANAIS DA II

MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO E LICENCIATURA DO
CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES

PARECERISTAS

Leonardo De Ross Rosa
Derli Juliano Neuenfeldt
Silvane Fensterseifer Isse
André Luiz Lopes
Carlos Leandro Tiggemann
Lauro Inácio Ely
Tais Prinz Cordeiro
Rodrigo Lara Rother
Clairton Wachholz
Carson Luiz Siega
Alessandra Brod
José Carlos Rhod
Magali Teresinha Quevedo Grave
Marilucia Vieira dos Santos

APRESENTAÇÃO

É consenso que a Universidade deve promover o ensino, a pesquisa e a extensão. Não se quer que cada um desses segmentos se desenvolva de forma isolada. Almeja-se que elas dialoguem entre si. A partir disso, podemos pensar que a produção do conhecimento não está restrita a projetos de pesquisa, ou seja, ele é construído no exercício da docência no ensino superior e na preparação dos futuros profissionais por meio da prática profissional. Contudo, muito conhecimento produzido perde-se pela falta de sistematização e de registro.

Assim, tendo essa compreensão como norte, os Cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura do Centro Universitário UNIVATES dão continuidade ao compromisso da divulgação, sistematização e publicação do conhecimento que está sendo construído nos cursos de graduação em suas disciplinas. Dessa forma, apresentamos o resultado da II MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA, BACHARELADO E LICENCIATURA. O evento ganhou força e se consolidou no segundo semestre de 2013, em novembro. Contou com 44 trabalhos que emergiram em disciplinas do curso, de relatos de estágios, Trabalhos de Conclusão de Curso ou mesmo de inquietações provocadas ao longo da graduação.

É com grande satisfação que apresentamos a produção científica de nossos alunos, intermediada pela orientação de nossos professores. Neste *e-book*, são 44 trabalhos oriundos da segunda edição. Aos colegas professores e aos alunos que construíram os textos, muito obrigado. Temos a certeza de que estamos no caminho certo no sentido de fortalecer a Educação Física enquanto campo acadêmico e que a produção do conhecimento e a sua divulgação possibilita a melhoria de nossas práticas profissionais.

Leonardo De Ross Rosa
Derli Juliano Neuenfeldt

18 de novembro de 2013

Sumário

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM INDIVÍDUOS COM DIABETES <i>MELLITUS</i> TIPO II.....	8
A INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE FADIGA EM ATLETAS DE FUTSAL.....	9
ESTUDO DE CASO: O ATENDIMENTO A UMA ALUNA DA ADEFIL – LAJEADO/RS.....	10
A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PORTADORES DE PARALISIA CEREBRAL.....	11
A RELAÇÃO DOS JOVENS COM A DANÇA TRADICIONALISTA GAÚCHA.....	12
A SATISFAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	13
A SISTEMATIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE COM PROFESSORES DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL NO VALE DO TAQUARI	14
ACOLHIMENTO E INCLUSÃO DE ALUNA DA ADEFIL NO ÂMBITO DA UNIVATES.....	15
AS CAUSAS E TRATAMENTOS DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA	16
ATAXIA DE FRIEDREICH: RELATO DE UM CASO.....	17
AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL.....	18
CARACTERÍSTICA DO BOM PROFESSOR	19
COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA.....	20
DANÇA ESCOLAR: APRENDIZAGENS POSSÍVEIS.....	21
DIABETES <i>MELLITUS</i> TIPO I E SUA RELAÇÃO COM EXERCÍCIOS FÍSICOS: O QUE O PORTADOR DESSA DOENÇA DEVE SABER.....	22
DIFERENÇA NOS NÍVEIS DE POTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS NAS DIFERENTES POSIÇÕES DE FUTSAL	23
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: ALUNO PRESENTE, MAS DISTANTE DA AULA.....	24
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM NOVO CONTEXTO	25
EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS PARÂMETROS BIOQUÍMICOS DE CONTROLE METABÓLICO DO DIABETES <i>MELLITUS</i> TIPO 2.....	26
EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM INDIVÍDUOS IDOSOS COM OSTEOPOROSE.....	27
ESPORTE E PRÁTICAS CORPORAIS COMO FERRAMENTAS DE INTEGRAÇÃO, UM RELATO DE ESTÁGIO.....	28
ESTUDO DE CASOS: NATAÇÃO PARA BEBÊS.....	29
EXPERIMENTANDO A COOPERAÇÃO NO GRUPO EM QUE VIVEMOS.....	30
EXPLORANDO A CRIATIVIDADE PARA DESENVOLVER A DANÇA.....	31

FORMAÇÃO PESSOAL COMO CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA – A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO CORPORAL.....	32
HIPERTENSÃO	33
LAR DE IDOSOS: UM LOCAL QUE DEVE OFERECER QUALIDADE DE VIDA	34
LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ATLETAS DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM	35
METABOLISMO ENERGÉTICO INFANTIL.....	36
MÉTODOS GINÁSTICOS EUROPEUS E MÉTODO PILATES: UMA COMPARAÇÃO HISTÓRICO-EVOLUTIVA.....	37
NORMAS E DISCIPLINA EM UM LAR DE IDOSOS	38
O SALVAMENTO AQUÁTICO NO BRASIL E NA COLÔMBIA	39
OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA OS INDIVÍDUOS QUE SOFRERAM ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO	40
PARALISIA CEREBRAL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA	41
PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA DE ATLETAS DA EQUIPE DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM DA UNIVATES....	42
PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO PARA O ELEMENTO TÉCNICO MORTAL PARA TRÁS.....	43
PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA DIABÉTICOS TIPO II.....	44
PROPOSTA PARA ENSINAR SAMBA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	45
REGRAS E VIGILÂNCIA EM UMA INSTITUIÇÃO ESCOLAR	46
SÍNDROME METABÓLICA.....	47
ESTRESSE E LIBERAÇÃO DE ENDORFINA.....	48
SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR X RECURSOS ERGOGÊNICOS.....	49
TRAUMATISMO RAQUIMEDULAR, UM ESTUDO DE CASO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO DO EDUCADOR FÍSICO	50
UMA EXPERIÊNCIA DE INCLUSÃO NA PATINAÇÃO ARTÍSTICA.....	51

A IMPORTÂNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS EM INDIVÍDUOS COM DIABETES MELLITUS TIPO II

*Alessandra Veit,
Ana Júlia Huppes
André Lopes*

Resumo: O diabetes tipo II tem se tornado epidemia mundial emergindo como prioridade ao desafio da saúde pública. Considerado como fator de risco independente para a doença cardiovascular, triplica o risco de mortalidade de seu portador. É uma doença com grande crescimento mundial considerada uma epidemia, crônica, sendo assim, prioridades da saúde pública, resultante da intolerância que a célula muscular tem à insulina. Está relacionada a fatores genéticos e ao estilo de vida. O diabetes tipo II pode ocorrer em crianças e adolescentes, mas, normalmente, ele inicia em pessoas com 30 anos ou mais e torna-se progressivamente mais comum com o avançar da idade. Aproximadamente 15% dos indivíduos com mais de 70 anos de idade apresentam o diabetes tipo II. É causado pela redução da sensibilidade dos tecidos-avos ao efeito da insulina. Essa sensibilidade diminuída à insulina é frequentemente descrita como resistência dela. Para superar a resistência e evitar o acúmulo de glicose no sangue, deve haver um aumento na quantidade de insulina secretada. O pâncreas secreta insulina normalmente, mas sobram insulina e glicose no sangue e células com pouca glicose. O pâncreas libera muita insulina levando as células β a se deteriorarem. Células β destruídas não têm produção de insulina e o indivíduo passa a ter a necessidade de tomar insulina e medicamentos para aumentar a sensibilidade. A insulina é um importante hormônio anabólico, necessário para transporte transmembrana de glicose e aminoácidos, formação de glicogênio no fígado e músculo esquelético conversão de glicose em triglicerídeos, síntese de ácido nucleico, e síntese proteica. Sua principal função metabólica é aumentar a taxa de transporte de glicose para determinadas células do corpo. Uma dieta equilibrada e a prática de exercícios físicos auxiliam no tratamento e são de suma importância na prevenção de complicações da doença, como insuficiência renal, doenças cardiovasculares, AVC e cegueira. Segundo ACSM, a prática de exercícios físicos moderados auxilia na redução da glicemia, produzindo uma maior sensibilidade insulínica. A atividade física é extremamente importante no tratamento do diabetes devido a seus efeitos na diminuição da glicose sanguínea e na redução dos fatores de risco cardiovascular. Os exercícios físicos diminuem a glicose sanguínea aumentando a captação de glicose pelos músculos do corpo e podem, ainda, alterar os lipídios no sangue, aumentando os níveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL), diminuindo os níveis de colesterol total de triglicerídeos e aumentando o tamanho da LDL.

Palavras-chave: Diabetes. Insulina. Exercícios físicos.

A INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE FADIGA EM ATLETAS DE FUTSAL

Leonardo de Menezes

Taís Prinz Cordeiro

Resumo: A força rápida, também chamada de força explosiva ou potência, é uma característica neuromuscular que está presente em vários esportes, constituindo-se como um fator importante para o rendimento esportivo. No futsal essa capacidade tem um papel importante no desenvolvimento físico do atleta e interfere diretamente na sua performance dentro do jogo. O teste de impulsão horizontal atualmente é utilizado como instrumento não-invasivo para avaliar a potência muscular nos membros inferiores, cuja confiabilidade tem sido relatada em vários estudos (KOMI, 2000; GOUBEL, 1997; FALK, 2009). A fadiga pode diminuir a capacidade de controle neuromuscular influenciando negativamente o equilíbrio estático do pé de apoio, sendo essa mecânica importante para a precisão e qualidade das habilidades de chute e passe no futebol (GOMES *et al*, 2013). Este estudo buscou verificar a influência do nível de fadiga no rendimento dos atletas de Futsal da Equipe ALAF durante o jogo competitivo. Para tanto, foi aplicado a esses atletas o teste de potência de membros inferiores (teste de impulsão horizontal) no pré-treino antes do jogo e no pré-treino pós-jogo. Os dados foram coletados em dois momentos, na semana do jogo, com três saltos horizontais pré-treino antes do jogo e pré-treino pós-jogo. A avaliação do fundamento passe foi feita através de *scout* por dois avaliadores, com o total de passes (certos e errados) realizados durante a situação de jogo. Foi utilizado o teste de Correlação de *Pearson*, sendo considerado estatisticamente significativo o valor de $p < 0,05$. Foram avaliados no estudo oito atletas de futsal, dos quais sete apresentaram redução no teste de impulsão horizontal no pré-treino pós-jogo. Entretanto, não se observou correlação entre as variáveis índice de fadiga e número de passes errados ($p = 0,07$). Na amostra estudada, o índice de fadiga dos atletas não influenciou no número de passes errados durante o jogo.

Palavras-chave: Futsal. Teste de impulsão horizontal. Fadiga.

ESTUDO DE CASO: O ATENDIMENTO A UMA ALUNA DA ADEFIL – LAJEADO/RS

Alexandre Joanella

Tais Regina Dick

Leonardo De Ross Rosa

Marilucia Vieira dos Santos

Orientadores:

Leonardo De Ross Rosa

Marilucia Vieira dos Santos

Resumo: O presente estudo tem por objetivo relatar a experiência de atendimento a uma paciente/aluna vinculada à Associação de Deficientes Físicos de Lajeado – Adefil, com diagnóstico de Acidente Vascular Encefálico – AVE, na disciplina de Educação Física e Inclusão, no semestre B/2013, do curso de graduação de Educação Física do Centro Universitário UNIVATES/Lajeado-RS. Os alunos da Adefil são atendidos pelos acadêmicos que realizam um planejamento voltado as suas necessidades motoras. A aluna deste caso participa dessa disciplina e do atendimento desde a criação da mesma. A aluna sofre com as sequelas de um AVE ocorrido há aproximadamente 26 anos, alterando totalmente a sua rotina e impedindo-a de continuar no seu emprego. Em decorrência desse AVE, a aluna ficou com algumas paralisias e com suas funções diárias comprometidas. Dentro do contexto encontrado, nos propusemos a trabalhar para melhorar as atividades diárias da aluna, pois devido aos relatos dela, essas atividades eram afetadas por suas limitações. Por apresentar comprometimento sensório-motor nos membros a aluna começou a fazer uma compensação com os membros menos afetados, gerando fraqueja muscular. Com base nessa pré-análise, iniciamos as atividades com um trabalho de fortalecimento e alongamento dos grupos musculares dos membros superiores e inferiores, buscando uma melhora na realização das atividades diárias, como levantar e deitar na cama, lavar a louça, secá-la e guardá-la, brincar com as netas, levando em consideração as queixas da usuária. O trabalho ainda está sendo realizado pelos acadêmicos, porém vem apresentando resultados satisfatórios nas questões motoras da aluna deficiente. De acordo com os relatos da mesma, percebe melhora no seu deslocamento dentro de sua residência e aumento da mobilidade articular do membro superior direito, favorecendo para as atividades do seu dia a dia. O trabalho irá prosseguir e os objetivos se manterão para ampliar os movimentos e fortalecer ainda mais a sua musculatura e consequente independência da usuária. Também deve-se considerar que a interação entre os acadêmicos e a usuária da Adefil é de grande valia para a formação profissional do educador físico, assim como oportunidade para promover cidadania.

Palavras-chave: Deficiência. AVE. Educação Física.

A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PORTADORES DE PARALISIA CEREBRAL

Aline Mallmann

Andressa Araújo

Leonardo Rosa e Marilucia Santos

Resumo: Este trabalho foi desenvolvido, no segundo semestre de 2013, na disciplina de Educação Física e Inclusão. O objetivo é apresentar o que é a paralisia cerebral e de que forma os exercícios físicos podem beneficiar quem é portador dessa doença. Durante essa disciplina realizamos um trabalho com uma menina de 13 anos que possui uma patologia advinda da paralisia cerebral. Ela apresenta uma fraqueza na perna direita, causando uma dificuldade de locomoção, necessitando de uma muleta para suas necessidades e assim prejudicando a sua postura. Com base em referencial teórico caracterizou-se a paralisia cerebral por uma alteração dos movimentos ou postural, sendo secundária a uma lesão, danificação ou disfunção do sistema nervoso central. Pode ocorrer no período pré, peri e pós-natal, causando alterações do tônus muscular, postura e movimentos que podem interferir no desempenho de atividades funcionais e global das crianças. Exames clínicos mostram a medida do crescimento cefálico, desempenho visual e auditivo, presença ou não de convulsões, análise do tônus muscular e do movimento. Por ser uma doença que não tem cura os problemas que ela causa são para a vida toda, mas pode ser possibilitado ao indivíduo o incentivo para que ele alcance a máxima independência possível. A atividade física pode ser inserida como prática regular. Com a sua realização, o tônus muscular pode ser normalizado e facilitar o movimento normal, melhorando a força, flexibilidade, amplitude de movimentos, dos padrões de movimento e em geral das capacidades motoras básicas para uma mobilidade funcional. Juntamente com os exercícios de resistência, que servem para fortalecer a musculatura, os alongamentos devem ser realizados diariamente, cada um com um objetivo específico e prescrito de acordo com o nível de gravidade da doença e limitações de cada um.

Palavras-chave: Paralisia cerebral. Atividade física. Tônus muscular.

A RELAÇÃO DOS JOVENS COM A DANÇA TRADICIONALISTA GAÚCHA

*Vanessa Enderle
Silvane Fensterseifer Isse*

Resumo: As tradições gaúchas sempre atraíram muitas pessoas e conquistam, a cada dia, mais simpatizantes. Essa cultura está viva nos Centros de Tradições Gaúchas, os CTGs, e demais grupos que levam a cultura gaúcha por todo o país e também para o exterior. Os CTGs transformam as danças tradicionalistas do nosso estado em verdadeiros shows, encantando cada vez mais jovens, que decidem participar desses centros. Como uma admiradora dessa cultura, passei a questionar o que atrai esses jovens para os CTGs, por que eles permanecem nesses Centros por tantos anos e o que muda na vida de um jovem depois que ele passa a viver mais intensamente a nossa cultura, fazendo com que ele não desista da dança tradicionalista. Diante dessas questões, está sendo desenvolvido um projeto de trabalho de conclusão do curso de Educação Física – Licenciatura que tem como tema “A relação dos jovens integrantes de internadas artísticas com a dança tradicionalista gaúcha” e, como problema de pesquisa, “O que aproxima os jovens integrantes de internadas artísticas da dança tradicionalista gaúcha?”. Busco conhecer melhor a cultura gaúcha, suas tradições, os CTGs e o tradicionalismo gaúcho. A revisão de literatura mostra que os CTGs são entidades tradicionalistas que semeiam a cultura gaúcha entre crianças, jovens e adultos e são coordenados pelo Movimento Tradicionalista Gaúcho, o MTG, que visa à preservação da nossa cultura e das nossas tradições. Tradição é a transmissão de fatos culturais de um povo, passadas de geração a geração, enquanto o tradicionalismo é a tradição gaúcha, modernizada, adaptada aos dias atuais. Para compreender a relação dos jovens com a dança tradicionalista, serão realizadas entrevistas semiestruturadas com jovens de 11 a 17 anos de idade, integrantes de internadas artísticas. O trabalho de campo será realizado com o Grupo de Artes Nativas Anita Garibaldi, da cidade de Encantado/RS, que autorizou o uso de seu nome na pesquisa.

Palavras-chave: Danças tradicionalistas gaúchas. Juventude. Cultura gaúcha.

A SATISFAÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

*Antonio Junior,
Bruno De Maman
Carla Muller
Camila Cunha
Rodrigo Lara Rother*

Resumo: Nos estudos realizados na disciplina de Educação Física nos Anos Finais do Ensino Fundamental, do curso de Educação Física da Univates-RS, nos deparamos com dados apresentados por Soriano e Winterstein (1998) sobre a satisfação profissional dos professores atuantes nessa área. As inquietações geradas nas discussões sobre esses dados em aula motivaram a realização do presente estudo, que tem como objetivo principal destacar o nível de satisfação dos profissionais atuantes na área da educação física escolar nos anos finais do ensino fundamental de escolas públicas de diversos municípios do Vale do Taquari. Através de um estudo qualitativo, nossa metodologia contemplou uma entrevista composta por seis questões abertas aplicadas a quatro professores entrevistados em seus locais de trabalho, com duração aproximada de 50 minutos. Os resultados obtidos foram que dois dos entrevistados estão plenamente satisfeitos com sua profissão, um deles mostrou-se satisfeito, porém destacou a falta de interesse dos alunos como um fator que, de alguma forma, causa-lhe pequeno incomodo. Três entrevistados destacaram o amor pelo que fazem como um fator importante na sua profissão e apenas um dos entrevistados mostrou-se plenamente insatisfeito com o que faz no seu dia a dia, particularmente por não estar atuando no segmento da Educação Física em que pretendia quando na sua graduação (equipes esportivas) e não se ver com perfil para atuar na escola. Conscientes da pequena dimensão deste estudo, ainda assim concluímos que grande parte dos professores de educação física tem muito prazer pelo que fazem, realizando o seu trabalho de forma criativa, tornando sua escolha numa profissão capaz de oferecer qualidade de vida a si e aos seus alunos, além de multiplicar aos próprios profissionais da área o entusiasmo em seguir em frente na profissão, ensinar e aprender cada vez mais e melhor.

Palavras chave: Satisfação. Educação Física Escolar. Futuro profissional.

A SISTEMATIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA: UMA ANÁLISE COM PROFESSORES DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL NO VALE DO TAQUARI

*Ismael L. Costantin
Janaína Cesar
Jéssika Rodrigues
João P. de Souza
Rodrigo Lara Rother*

Resumo: Com base em artigo escrito por Luís Fernando Rocha Rosário e Suraya Cristina Darido (2005) intitulado *A sistematização dos conteúdos da educação física na escola: a perspectiva dos professores experientes*, foi realizada, na disciplina de Educação Física nos Anos Finais do Ensino Fundamental, do curso de Educação Física da Univates, Lajeado-RS, uma discussão a respeito dos conteúdos selecionados e utilizados nas aulas nas escolas. Assim como no artigo estudado, objetivou-se descobrir quais os conteúdos que mais têm sido trabalhados nas aulas de Educação Física, com o intuito de perceber se há uma relevância maior aos esportes tradicionais, sendo este o resultado encontrado no artigo original estudado. Além disso, objetivamos também descobrir como esses professores sistematizam os conteúdos da educação física, a fim de comparar com o outro estudo. Como metodologia, foi realizada uma pesquisa de caráter qualitativa, em que foram entrevistados quatro professores graduados em Educação Física, atuantes há mais de três anos, em escolas públicas e privadas pertencentes a diversos municípios do Vale do Taquari. Foi utilizada na entrevista um questionário com cinco perguntas abertas. Todos os participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido compreendendo e concordando com sua participação na investigação. Os resultados encontrados apresentaram os esportes como elemento principal quanto aos conteúdos nas aulas dos entrevistados, embora todos os professores tenham apresentado algum diferencial na forma de como o utilizam nas suas aulas. Mesmo assim, quando questionados sobre a sistematização, comumente esse diferencial de conteúdos ainda está ligado, de uma forma ou outra, aos esportes. Com esses resultados percebemos que a esportivização nas aulas de Educação Física ainda é bastante comum e isso se retrata não somente na região de nossa pesquisa, mas também em São Paulo, onde foi realizado o estudo que utilizamos como base.

Palavras-chave: Educação Física. Conteúdos. Sistematização.

ACOLHIMENTO E INCLUSÃO DE ALUNA DA ADEFIL NO ÂMBITO DA UNIVATES

*Kelly Cristina Lasta
Ederson Menezes
Leonardo De Ross Rosa
Marilucia Vieira dos Santos*

Resumo: O projeto da Univates realizado em parceria com a ADEFIL (Associação de Deficientes Físicos de Lajeado) propicia aos alunos do curso de Educação Física uma oportunidade muito importante, durante a formação acadêmica, oportunidade esta de contato com deficientes físicos. Criando dessa forma um ambiente onde é possível tentar melhorar a qualidade de vidas dessas pessoas através de um trabalho que envolve não só a prática de exercícios, mas também o acolhimento à inclusão de ambas as partes, ou seja, usuários (alunos) da ADEFIL e Alunos da Univates. O presente estudo aborda o acolhimento e inclusão de aluna da ADEFIL a mesma com um caso de AVE (Acidente Vascular Encefálico). Sendo que em nossas aulas aplicamos atividades físicas para obtermos melhores resultados motores. O objetivo dessas atividades é fazer com que nossa aluna ganhe força muscular, com ênfase para os movimentos do hemicorpo direito, tenha uma boa coordenação motora, que possa realizar atividade de sua vida diária favorecendo a socialização. Os resultados encontrados até o momento são satisfatórios, com movimentos mais coordenados, porém ainda com dificuldade do lado direito, que é o lado mais comprometido. Em duas aulas já realizou alguns passos com ajuda dos professores. Está interagindo com os professores e colegas. O principal objetivo é que devemos trabalhar com a aluna da ADEFIL exercícios que possam lhe ajudar nas atividades de sua vida diária. É de extrema importância que se sinta a vontade para haver bons resultados, a melhora da autoestima, autoconfiança, perdendo o medo de realizar movimentos que exijam maior equilíbrio. Busca-se trabalhar o psicológico e, por fim, ter um acolhimento o melhor possível em termos de inclusão.

Palavras-chaves: Acolhimento. Inclusão. AVE.

AS CAUSAS E TRATAMENTOS DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA

*Rodrigo Borges
Neide Regina Seidel
André Lopes*

Resumo: A insuficiência cardíaca é uma doença crônica que geralmente se desenvolve ao longo dos anos, é quando o coração não consegue suprir as necessidades do organismo. Existem dois tipos de insuficiência cardíaca, a Insuficiência Cardíaca Aguda e a Insuficiência Cardíaca Congestiva. A primeira é de grande risco e ocorre quando alguma situação faz com que o coração não seja capaz de funcionar. Isso acontece geralmente quando a pessoa tem um infarto do miocárdio ou uma arritmia severa do coração. Já a segunda é diagnosticada quando o coração não é capaz de bombear sangue suficiente para todos os tecidos do corpo, ou só é capaz de fazer isso quando tem pressão recorrente de um enchimento elevado. Alguns fármacos são indicados para indivíduos com insuficiência cardíaca, como β -bloqueadores, antagonistas de aldosterona, e outros. Em alguns casos são indicados cirurgias, colocação de *By-pass* coronário, cirurgia valvular, ventricular e, se necessário, o transplante cardíaco. Há varias causas à insuficiência cardíaca, como defeitos cardíacos congênitos, arritmias, doenças na tireoide, abuso de drogas. Os sintomas mais comuns são o inchaço nas pernas e no abdômen, fadiga, pulsação irregular, entre outros. A insuficiência cardíaca é dividida em quatro graus. Aos graus I e II são indicados exercícios físicos, já para os graus III e IV não pois os sintomas já estão avançados. É possível, em muitos casos, controlar a insuficiência cardíaca. O tratamento depende das condições do indivíduo. Cuidados básicos como limitar o consumo de sal e não usar droga são fundamentais. Aos casos que é indicado o exercício físico, é preciso realizar alguns testes antes, como o teste de PAR-Q, ergoespirometria, verificação da frequência cardíaca. Os exercícios indicados são os aeróbicos como: caminhadas, andar de bicicleta, podendo ser realizados de três a sete dias por semana e cada seção de 20 a 40 minutos intervalados ou não. A intensidade varia de acordo com o estado individual e, o objetivo é promover adaptações fisiológicas que favoreçam e melhorem a qualidade de vida e o desempenho funcional desses pacientes.

Palavras chave: Insuficiência cardíaca. Congestiva. Aguda. Causas. Exercícios.

ATAXIA DE FRIEDREICH: RELATO DE UM CASO

*Andressa P. Grooders
Carlos Leandro Tiggemann
Leonardo De Ross Rosa*

Resumo: A Ataxia de Friedreich é uma doença neurodegenerativa progressiva, de herança autossômica recessiva. A alteração responsável por essa doença se localiza no cromossomo nove, no qual sucede uma expansão de trinucleotídeos GAA. O gene afetado tem a função de codificar a proteína mitocondrial frataxina, que está envolvida no metabolismo do ferro. O principal sintoma é a ataxia (coordenação prejudicada), que, no início, é mais evidente nos membros inferiores e, posteriormente, atinge os membros superiores. O objetivo deste estudo é relatar um caso de Ataxia de Friedreich, enfocando os sintomas e deficiências que o paciente apresentou antes e após o diagnóstico. Pesquisas aprofundadas sobre o assunto em bases de dados virtuais e entrevista de anamnese com os pais serviram como ferramentas de grande valia para a aquisição do conhecimento e organização do estudo. Segundo o relato do pai, o filho teve o desenvolvimento psicomotor compatível ao que se espera de uma criança. Aos 12 anos os primeiros sintomas da doença começaram a surgir na forma de incapacidades motoras, confirmando estudos que revelam ser dos 5 aos 15 anos a faixa etária mais comum de ocorrência da maior parte dos casos. A falta de exames específicos para diagnosticar a doença levou a busca por respostas até seus 18 anos, quando enfim foi confirmada a Ataxia de Friedreich. De acordo com relatos de casos apontados pela literatura, a progressão dos sintomas, como a dificuldade da marcha e da fala acontece de forma gradual, não sendo diferente no caso estudado, que passou a depender de cadeira de rodas um ano após a confirmação da doença e aos 24 anos já apresentava dificuldades em se comunicar oralmente. Atualmente, com 38 anos e devido o grau de evolução da doença, suas limitações são extremas, levando à dependência total para as atividades diárias e mantendo sua expressão pelo olhar. O indivíduo apresenta uma série de alterações relatadas em estudos, como sialorreia, deformidades estruturais, além de pouco controle de cabeça e tronco, porém seu sistema cognitivo permanece normal. A dificuldade percebida na respiração do sujeito é um fator relevante com bastante evidência em casos na literatura, pois mostram ser a infecção respiratória e a cardiopatia as principais causas do óbito, entre os 40 a 60 anos de idade. Mediante as comparações entre o caso citado e estudos publicados sobre Ataxia de Friedreich, podemos identificar que a progressão da doença é gradual e inevitável, porém, quanto mais cedo for diagnosticada, maior será o favorecimento ao indivíduo por meio de tratamento específico em retardar os sintomas.

Palavras-chave: Ataxia de Friedreich. Diagnóstico. Evolução. Comprometimento.

AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

*Marta Bremm
Mateus Scheid
Maurício Delazeri
Maurício Teles
Pedro Ferreira
Rodrigo Lara Rother*

Resumo: A avaliação na educação física escolar é uma questão que gera muita polêmica. Segundo Bratfische (2003), o principal objetivo da avaliação é procurar as dificuldades do aluno e suas causas e, quando descobertas, utilizá-las para melhorar a sua aprendizagem. Baseados nisso, buscamos nesta investigação descobrir como ela é tratada na realidade escolar do Vale Taquari, Rio Pardo e Serra, regiões de abrangência do Centro Universitário UNIVATES. A metodologia utilizada foi a qualitativa, por meio da realização de uma entrevista composta por seis perguntas abertas, dirigidas a cinco profissionais de Educação Física dessas diferentes regiões, trazendo como enfoque questões sobre o modo de realizar a avaliação nas aulas, as dificuldades encontradas e preocupações sentidas pelos entrevistados. Como resultados, os entrevistados disseram que é de grande importância a avaliação, pois mostra ao professor os resultados do seu trabalho e ao aluno mostra a sua assimilação dos conteúdos. Sobre os instrumentos utilizados, quatro dos cinco entrevistados citaram a participação dos alunos, demonstrando a falta de embasamento em diferenciar instrumentos de critérios. O entrevistado restante utiliza testes de desempenho motor. Mesmo com a disciplina de Educação Física não reprovando dentro da sistemática das escolas, a participação do aluno nas aulas é utilizada como principal critério de avaliação, sendo considerada uma forma de trazer os alunos para a prática esportiva e o desenvolvimento de habilidades motoras. Podemos concluir com este estudo que a avaliação é de suma importância para o professor poder observar as capacidades e dificuldades do aluno e propiciar meios diferentes para ensiná-los. O crescimento e o desenvolvimento do aluno deve ser um ato harmonioso e que busque com que o aluno goste da disciplina como de qualquer outra matéria, evoluindo na sua aprendizagem.

Palavras-chave: Avaliação. Educação Física. Aprendizagem.

CARACTERÍSTICA DO BOM PROFESSOR

Morgana Dalla Vecchia

Rafael Fernandes

Régis Preto

Ricardo Ferrão

Rodrigo Cover

Vanessa Bruxel

William Klunk

Rodrigo Lara Rother

Resumo: O papel do professor é muito importante e fundamental na educação do nosso país, pois, além de auxiliar na formação de cada indivíduo, também auxilia na compreensão das normas da nossa sociedade, como comportar-se e viver nesse mundo cada vez mais complexo e competitivo. O presente estudo tem por objetivo caracterizar o modelo do bom professor de Educação Física nas escolas nos anos finais do Ensino Fundamental da região de abrangência da Univates-RS. A metodologia utilizada neste trabalho foi a qualitativa, realizada por intermédio de uma entrevista composta por seis questões abertas, em que foram questionadas as características de como deve ser um bom professor, como este deve ministrar suas aulas, o que consideram fundamental e importante para uma boa aula e as expectativas da Educação Física para o futuro. Com posse das respostas fizemos uma triangulação dos dados coletados, confrontando as entrevistas com referencial teórico e com as interpretações dos pesquisadores. Através dos resultados coletados podemos perceber que para os entrevistados o professor bem sucedido apresenta as seguintes características: domínio dos conteúdos; bom relacionamento com alunos, colegas e direção; gosta de atuar na área e assim consegue ter uma tranquilidade financeira para disponibilizar seu tempo exclusivamente às suas funções escolares. Para obterem uma boa aula, os mecanismos utilizados são planejamento, domínio de turma e conteúdos atrativos seguindo uma rotina organizada. Ao final constatou-se que a perspectiva para a Educação Física escolar é divergente em dois pontos, sendo positiva a qualificação dos professores que cada vez mais chegam às escolas com uma mentalidade nova, dinâmica e atual, mas, em contraponto, os adolescentes estão cada vez mais apáticos para a prática da atividade física, devido à evolução tecnológica presente na vida da maioria dos alunos, prejudicando assim a saúde, a qualidade de vida e o interesse nas aulas.

Palavras-chave: Professor. Sucesso. Educação Física.

COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA

Daiane Capitano

André Luis Lopes

Resumo: O sedentarismo é um dos fatores que levam os seres humanos a desenvolver doenças metabólicas e estruturais que acabam influenciando na sua qualidade de vida. A vida moderna traz diversas facilidades para os seres humanos, entretanto, essas facilidades estão diretamente relacionadas à quantidade de atividade física que o sujeito passa a realizar durante o seu dia. Esse processo tem aumentado os índices de sedentarismo e, por consequência, o número de enfermidades metabólicas. O sedentarismo pode estar relacionado ao processo de regressão funcional, que acaba influenciando na manutenção dos músculos esqueléticos, e isto está associado, muitas vezes, à atrofia das fibras musculares e ao comprometimento funcional de vários órgãos. Portanto, o objetivo deste estudo foi analisar a composição corporal de mulheres praticantes e não praticantes de exercício físico com idade entre 18 e 50 anos e verificar a relação desta variável com a qualidade de vida. Este estudo analisou mulheres da cidade de Encantado, Rio Grande do Sul, por meio de um questionário WHOQOL-Breff e uma avaliação antropométrica. A partir de tais dados, foram calculados o: IMC, RCQ, RPC, MM e MG pelas equações de Sloan, Burt e Blyth (1962) e feita as devidas relações. Considerando os aspectos que permearam os dados coletados neste estudo, a questão autoestima é hoje uma preocupação de grande parte da população, bem como adotar um estilo ou hábito saudável e, por consequência, ter melhora na qualidade de vida. A adoção de hábitos saudáveis pode proporcionar às mulheres melhor condição para enfrentar a vida cotidiana. Portanto, o presente estudo caracterizou mulheres quanto a sua prática de exercícios físicos para estimular a promoção de saúde e prevenção de doenças como tentativa de reverter o percentual de sedentárias.

Palavras-chave: Sedentarismo. Saúde. Exercício físico.

DANÇA ESCOLAR: APRENDIZAGENS POSSÍVEIS

Andressa da Rocha Portz

Silvane Fensterseifer Isse

Resumo: O presente estudo foi realizado em uma escola municipal da cidade de Bom Retiro do Sul-RS, com turmas do segundo, terceiro, quarto e quinto anos do ensino fundamental e um grupo de dança da escola, o qual realiza apresentações representando a escola e o município. Este trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa qualitativa e as informações foram coletadas valendo-se de observações participantes e registros em diários de campo. O estudo teve como objetivo geral compreender as aprendizagens que a dança pode proporcionar para as crianças, e como objetivos específicos conhecer como se desenvolve o trabalho de dança na escola pesquisada, compreender a metodologia de trabalho em dança usada pela professora, conhecer as atividades desenvolvidas nas aulas de dança e compreender as produções dos alunos durante as aulas. O referencial teórico apresenta questões como a origem da dança e sua evolução, mostrando que ela vem sendo usada como forma de expressão e comunicação através dos tempos; sobre a questão da inclusão da dança nos currículos escolares, bem como sobre as dificuldades para essa inclusão e sobre seu papel e valor educativo, e, por fim, sobre a dança nos Parâmetros Curriculares Nacionais, abordando, entre outros aspectos, o reconhecimento que eles atribuem à dança como conhecimento. Os resultados obtidos nesta pesquisa mostram que as experiências com a dança oportunizam aprendizagens como a capacidade de improvisação; a espontaneidade e a consciência corporal, a partir do conhecimento do próprio corpo, o qual contribui para uma maior capacidade de desfrutá-lo. O estudo mostrou, também, que há uma qualificação nas relações de gênero, à medida que meninos e meninas têm experiências em dança que rompem com alguns preconceitos. A sensibilidade, o interesse por arte, a criatividade, os conhecimentos sobre aspectos do movimento e o compartilhamento de ideias também são aprendizagens percebidas durante as aulas, que tinham na ludicidade um dos seus principais princípios.

Palavras-chave: Dança. Escola. Aprendizagem.

DIABETES *MELLITUS* TIPO I E SUA RELAÇÃO COM EXERCÍCIOS FÍSICOS: O QUE O PORTADOR DESSA DOENÇA DEVE SABER

Andressa Araújo

Jaqueline Prado

André Lopes

Resumo: A Diabetes *Mellitus* Tipo I é um distúrbio metabólico que compartilha o fenótipo de hiperglicemia. É causada por uma interação complexa de fatores genéticos, ambientais e escolhas de estilo de vida. Geralmente leva à deficiência absoluta de insulina, sendo esse um dos principais hormônios existente no pâncreas. Sua principal função é permitir o consumo de glicose que circula no sangue. Ao nascer, pessoas com suscetibilidade genética têm massa normal de células beta, mas começam a perdê-las através de destruição autoimune, disparada por estímulos infecciosos ou ambientais durante meses a anos. A massa de células beta começa a diminuir, prejudicando a secreção de insulina. A velocidade da redução da massa de células beta variam amplamente, com alguns pacientes progredindo para o diabetes clínico. É comum manifestar-se durante a infância e adolescência. Através de uma pesquisa bibliográfica conseguimos identificar os sintomas e quais são as causas dessa disfunção metabólica, assim como podemos destacar a importância do exercício físico para diabéticos tipo 1. Para uma prática segura e eficiente do exercício físico, apresentamos as normas gerais da *American College Of Sports Medicine (ACSM)*. A prescrição de exercícios adequados, a ingestão de carboidratos e a verificação da taxa glicêmica devem ser adotadas como prática frequente. A doença pode ser controlada e as atividades devem ser prescritas por um educador físico, pois este profissional sabe o nível de intensidade, duração e frequência de um exercício a ser aplicado nesses casos. A recomendação é de exercícios aeróbios de média intensidade, com duração variando de 30 a 60 minutos e realizados de 5 a 7 vezes por semana. É necessário ter cuidado especial com o uso de calçados confortáveis para evitar lesões, que em diabéticos demoram a curar. Sendo assim, o exercício físico pode trazer grandes benefícios para a vida dos indivíduos portadores de Diabetes *Mellitus* tipo I.

Palavras-chave: Doses de insulina. Células beta. Prescrição de exercícios.

DIFERENÇA NOS NÍVEIS DE POTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES EM ATLETAS NAS DIFERENTES POSIÇÕES DE FUTSAL

*Tales Da Silva Oviedo
Carlos Leandro Tiggemann
Taís Prinz Cordeiro*

Resumo: O futsal requer muitas habilidades físicas independentemente da posição dos jogadores, dentre elas podemos destacar a velocidade, força e a potência de membros inferiores, sendo considerados atributos indispensáveis para o futsal. Diversas ações de jogo exigem a produção de níveis elevados de potência muscular nessa modalidade, principalmente por ser um esporte que exige mudanças bruscas de direção e velocidade, que são favorecidas pela potência muscular. Em um time de futsal, cada jogador executa uma função diferente, alguns mais ofensivos e outros mais defensivos, realizando movimentos e ações distintas. Esse estudo objetivou identificar se existem diferenças na potência muscular de membros inferiores entre as diferentes posições de jogadores de futsal. Para tanto foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o assunto e após foi feita a análise dos resultados. Segundo a literatura consultada, verificamos que a potência muscular de membros inferiores é fundamental em jogadores de futsal, independentemente da posição de jogo em que atua. A especificidade da posição está atrelada a algumas características físicas específicas. Por exemplo, espera-se que os goleiros, de acordo com as exigências impostas pela sua posição, tenham um tempo curto para atingir sua potência máxima, pois as suas ações durante os jogos exigem rápidas decisões. Os pivôs levam mais tempo para atingir a potência máxima, entretanto, são mais resistentes à fadiga. Sabemos que em uma partida de futsal há uma rotatividade de posições entre os jogadores, o que, conseqüentemente, não é o suficiente para criar um fenótipo característico de uma única posição. Assim, podemos concluir que parece não existir diferenças quanto ao nível de potência muscular de membros inferiores entre atletas que atuam em diferentes posições no futsal.

Palavras-chave: Futsal. Força. Potência. Posição.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: ALUNO PRESENTE, MAS DISTANTE DA AULA

*Kátia Adriane Schneider
Derli Juliano Neuenfeldt*

Resumo: O objetivo do presente estudo foi analisar e refletir sobre o distanciamento dos alunos em relação à proposta desenvolvida nas aulas de Educação Física e por que isso ocorre. A inquietação surge com base em aulas ministradas no Estágio Supervisionado II, Anos Finais do Ensino Fundamental, realizado em uma Escola da rede Estadual de Ensino, localizada na cidade de Lajeado – RS, no período de agosto a novembro de 2013. As aulas foram desenvolvidas com três turmas dos Anos Finais do Ensino Fundamental (7.1, 8.1 e 8.3ª séries). Elas possuíam em média 25 alunos cada, sendo grupos mistos. Os instrumentos utilizados para coleta de informações foram os diários de campo, nos quais registrei os comportamentos dos alunos e suas falas antes, durante e após a aplicação das aulas. Também solicitei aos alunos a escrita de memoriais e apliquei-lhes questionários. Desta forma, ao planejar as aulas, tive como ponto de partida a escolha de blocos de conteúdos, sendo contemplados os esportes, conhecimento sobre o corpo, jogos cooperativos e recreativos. No decorrer dessas aplicações, foi importante ressaltar certa resistência de algumas alunas perante as atividades propostas. Investiguei quais são as origens e as razões desse afastamento diante das práticas. Pude notar um grande número de meninas que se distanciavam das aulas de Educação Física, pois estavam presentes na aula, mas distantes das práticas, conversando ou simplesmente observando. Em uma turma de 25 alunos observei que em torno de 15 meninas não gostam de praticar. Esse desinteresse foi confirmado por meio de uma conversa durante as aulas e, a partir disso, apliquei-lhes um questionário visando a obter mais informações. Este instrumento permitiu que elas se expressassem de outra maneira, para desta forma tentar compreender o que estaria provocando o afastamento. Constatei que o que teve grande influência nesse processo de distanciamento das aulas foi o vínculo de amizades, pois a turma é dividida em grupos afetivos, dificultando suas relações durante a atividade, o pouco interesse em movimentar-se e, também, a questão de acabar suando durante a prática. Dessa forma, devemos estar ciente que como futuros docentes iremos nos deparar com diversas situações, mas devemos estar preparados para encarar e tentar compreender os alunos de outra maneira.

Palavras-chave: Distanciamento das aulas. Educação Física Escolar. Ensino Fundamental.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UM NOVO CONTEXTO

Cátia Rataizki

Claiton Telles

Claudia Pereira de Souza

Cláudio dos Anjos

Cristian Albrecht

Rodrigo Lara Rother

Resumo: A disciplina de Educação Física nos anos finais do ensino fundamental, do curso de Educação Física/Univates, município de Lajeado/RS, trouxe aos autores deste estudo a proposta de elaboração de um artigo a partir de discussões baseadas no artigo escrito por Mauro Betti e Luiz Roberto Zuliani (2002) intitulado *Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas*. A partir dessas discussões, fomos a campo com o objetivo de identificar como estão ocorrendo as aulas de EF nas escolas situadas na região de abrangência da Univates. Nossa metodologia contemplou a aplicação de um questionário com seis perguntas, a professores atuantes nos anos finais do ensino fundamental. A pesquisa se deu com cinco professores atuantes em três municípios do Vale do Taquari. O foco das perguntas esteve voltado para como os professores contemplam as atividades da cultura corporal do movimento, como elaboram suas aulas e como avaliam seus alunos. Para análise das informações obtidas foi realizada uma triangulação dos dados coletados por meio das entrevistas, com base em referencial teórico de diferentes autores e nas interpretações dos pesquisadores. A pesquisa nos revelou resultados positivos e negativos quanto ao contexto da educação física escolar. Algumas questões que se apresentaram mais relevantes foram: os locais e materiais disponíveis para as aulas ainda têm sido empecilho para o desenvolvimento e qualidade das aulas; os professores estão preocupados com a cultura corporal do movimento e tentam trazer novas vivências para seus alunos, mas ainda caminham a passos lentos nesse sentido, seja por falta de conhecimento ou por falta de disponibilidade dos alunos e/ou de materiais apropriados. Sobre como avaliam seus alunos nas aulas, os professores entrevistados estão buscando contemplar a avaliação dentro dos conteúdos que eles trabalham nas aulas. Pelas respostas generalizadas a respeito dessa questão, percebemos falta de embasamento teórico e de instrumentos adequados e coerentes para serem utilizados no exercício de avaliar. A partir da pesquisa realizada, constatou-se que na maioria das escolas, ainda prevalece o esporte como principal atividade, em que o professor, na maioria das vezes, quer satisfazer seus alunos. Entendemos que é preciso desenvolver a prática do movimento corporal, instigando-os desde cedo a diferentes atividades, pois mesmo com falta de espaço, formação acadêmica insuficiente e falta de interesse dos alunos, só teremos êxito na educação se persistimos com a mudança.

Palavras-chave: Educação Física escolar. Cultura corporal do movimento. Avaliação.

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NOS PARÂMETROS BIOQUÍMICOS DE CONTROLE METABÓLICO DO DIABETES *MELLITUS* TIPO 2

Daiane Nervis

Ivandra Cristina Müller Kalkmann

André Luiz Lopes

Resumo: O Diabetes *Mellitus* Tipo 2 (DM2) é uma doença metabólica causada por uma disfunção na secreção da insulina ou na ação desta, tendo a obesidade como um dos principais fatores desencadeantes. A terapia nutricional associada à prática de exercício físico é considerada terapia de primeira escolha para o controle do DM2, e seus benefícios têm sido evidenciados na literatura. Os benefícios proporcionados pela prática de exercício físico no indivíduo diabético e que geralmente é hipertenso podem ser agudos ou crônicos. Este estudo visou a descrever por meio da literatura científica o efeito do exercício físico sobre os parâmetros de controle metabólico em portadores de DM2. O presente resumo foi elaborado a partir de pesquisa em idioma português nas bases de dados Scielo, Lilacs e Governo Federal (Brasil), com publicações entre 2009 e 2013. Foram identificados três estudos compatíveis ao tema, cuja descrição dá-se por primeiro, segundo e terceiro estudo. No primeiro, houve uma redução pós-intervenção de 0,66% ($p < 0,001$) na hemoglobina glicada (HbA1) comparada aos grupos-controle, mesmo sem obter uma redução estatisticamente significativa da massa corporal. Para os autores, esse dado foi clinicamente significativo, pois o exercício reduziu a resistência hepática e muscular à insulina e aumentou a captação de glicose, independentemente de mudanças na massa corporal. No segundo estudo, a massa corporal, o IMC, a glicemia de jejum, a HbA1, o colesterol total e o LDL reduziram significativamente ($p < 0,05$). O terceiro estudo concluiu que um estilo de vida sedentário deve ser considerado um importante fator de risco capaz de ser modificado para indivíduos com DM2, já que atividade física regular oferece múltiplos benefícios, incluindo a melhora da sensibilidade à insulina e do controle glicêmico, o aumento do condicionamento cardiorrespiratório e redução do risco de mortalidade cardiovascular. A partir dos resultados encontrados na presente revisão, pode-se concluir que o exercício físico é de grande importância no controle bioquímico e metabólico do indivíduo DM2, tratado ou não tratado com insulina, diminuindo a glicemia e a HbA1.

Palavras-chaves: Diabetes *Mellitus* Tipo 2. Exercício físico. Controle metabólico.

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA EM INDIVÍDUOS IDOSOS COM OSTEOPOROSE

*Andressa Schwingel de Araújo
Carlos Leandro Tiggemann*

Resumo: A osteoporose é um distúrbio osteometabólico caracterizado pela diminuição do conteúdo mineral ósseo, enfraquecendo-o e levando a um aumento de risco de fratura. Por meio de uma pesquisa bibliográfica serão apresentadas as principais respostas fisiológicas advindas do treinamento de força em idosos acometidos de osteoporose. Sabendo que essa população sofre com mudanças fisiológicas, como a redução de massa muscular, força, potência, equilíbrio e flexibilidade, é de extrema importância a realização de um programa de exercícios. A manutenção da densidade mineral óssea (DMO) é muito importante para a prevenção da osteoporose. O treinamento de força é indicado por haver um aumento progressivo de cargas, estimulando assim a atividade osteoblástica (atividade da célula responsável pela formação da matriz e da mineralização óssea) e proporcionando uma melhora em relação ao aumento da DMO. Cargas mecânicas estimulam células ósseas nos sítios em que estão sendo suportadas, acarretando vários eventos dentro dos osteoblastos e dos osteócitos, em resposta às modificações na tensão do osso, refletindo em uma adaptação à sobrecarga. As cargas apresentam-se de diferentes formas e produzem forças do tipo compressivas, tensivas, deslizantes, de torção e de inclinação ou encurvamento. As respostas mecânicas possuem um grau mínimo de causadores de modelagem e remodelagem, resultando em aumento de massa óssea. Existe uma ligação entre o nível de atividade física e o volume de massa óssea, sendo a regularidade e a intensidade dos exercícios aspectos importantes, uma vez que o treino de força com maior intensidade relativo à carga máxima possui maior estímulo para o aumento e respostas mais imediatas da DMO. O *American College of Sports Medicine* (ACSM) recomenda que sejam realizados de 8 a 10 tipos de exercícios a uma intensidade de 60 a 80% de uma repetição máxima, 8 a 12 repetições e de duas a três vezes por semana para que as estruturas muscular e óssea mantenham-se e se desenvolvam. Preferencialmente, a prática deve acontecer sem interrupções, pois a massa óssea retorna aos seus níveis anteriores e os benefícios são perdidos com a suspensão do treinamento.

Palavras-chave: Fraturas. Densidade mineral óssea. Massa óssea. Osteoporose.

ESPORTE E PRÁTICAS CORPORAIS COMO FERRAMENTAS DE INTEGRAÇÃO, UM RELATO DE ESTÁGIO

Letícia B. Lorenzi

Vanessa Enderle

Leonardo De Ross Rosa

Resumo: O presente trabalho é um relato de estágio realizado no Instituto Estadual de Educação Monsenhor Scalabrini, que é uma escola pública, localizada no centro do município de Encantado – RS. A escola atende mais de 1.060 alunos, divididos em turmas desde Pré-escola até o Ensino Médio. A escola conta também com Curso Normal e Cursos Profissionalizantes. O funcionamento da escola está dividido em três turnos. A escola baseia seu trabalho na sua filosofia: “O conhecimento construindo a cidadania”, buscando tornar seus alunos cidadãos mais conscientes. O estudo teve por objetivo incentivar a prática esportiva de modo que os alunos sintam prazer pelo esporte, desenvolvendo assim as suas habilidades e superando as dificuldades de cada um, auxiliando os alunos a conhecerem melhor seu corpo. Ainda, desenvolver a atenção; estimular a cooperação; incluir todos os alunos nas práticas esportivas; desenvolver a concentração; estimular a prática esportiva. A metodologia foi constituída por atividades variadas, visando à participação de todos e buscando integrar todos os alunos na aula, fazendo com que eles participem ao máximo. Dessa forma, foram realizadas atividades de práticas corporais, visando não só ao desenvolvimento das habilidades técnicas, mas também à interação social. As aulas foram sempre planejadas com Rito Inicial, Desenvolvimento e Parte Final, de maneira que os três momentos estivessem interligados, não perdendo o foco principal do tema a ser tratado na aula. A metodologia utilizada é referente à abordagem Sistêmica, que se preocupa com a especificidade, considerando o binômio corpo-movimento como meio e fim da Educação Física Escolar. O mais importante dessa abordagem é o princípio da não exclusão, garantindo assim que nenhum aluno seja excluído das atividades, garantindo o acesso a todos. Também o princípio da diversidade propõe que as atividades sejam sempre diferentes, não privilegiando apenas um esporte. As aulas foram ministradas no turno da tarde, tendo 50 minutos cada, e a avaliação foi feita em conjunto com a professora titular da turma, obedecendo às normas da Escola, e a alguns critérios já estabelecidos pela professora. Chegado o fim do estágio, a turma estava mais unida, não tinham tanto receio ao toque dos colegas, estava mais calmas e atentas. Quando a proposta foi apresentada aos alunos, alguns não gostaram, queriam jogo, jogo e jogo, mas aos poucos conquistamos a turma e contamos com a participação e colaboração de todos.

Palavras-chave: Educação Física. Estágio. Integração. Esporte.

ESTUDO DE CASOS: NATAÇÃO PARA BEBÊS

Andressa Grooders

Ana Paula Bogorni

Felipe Zambiasi

Oscar Tarquino

Taís Prinz Cordeiro

Resumo: A natação é uma modalidade que contribui para o desenvolvimento motor e cognitivo do ser humano. Segundo Moreno *et al.* (2003), a atividade na água faz com que exista uma maior integração proprioceptiva, cinestésica, facilitando o movimento e experiências que levam ao aumento do repertório motor. Nesse sentido, muitos estudos (MORENO *et al.*, 2003; HERNÁNDEZ, 2013; MORENO, 2005) mostram a importância da prática da natação nos primeiros estágios do desenvolvimento motor, relacionando-a com a evolução da constituição física e o nível de saúde. São inúmeros os benefícios que a natação proporciona aos bebês. A natação melhora a coordenação motora, aumenta sua resistência cardiorrespiratória, desenvolve a noção de tempo e de espaço, ajuda a prevenir doenças respiratórias, realiza um excelente trabalho de socialização do bebê, e ainda torna-o física e psicologicamente mais apto para o autossalvamento (LIMA, 2003). As variantes desse desenvolvimento estão sujeitas ao tempo cronológico e processo educativo desenvolvido em um indivíduo. Este estudo teve por objetivo analisar e interpretar a repercussão da ação pedagógica, infraestrutura, aspectos relacionais dos bebês com pais, colegas, professores e água no desenvolvimento das aulas de natação de uma turma da modalidade de natação para bebês da piscina do Complexo Esportivo da Univates, da cidade de Lajeado/RS, estudando e refletindo sobre a trajetória lúdica específica de uma criança. O estudo caracterizou-se por uma abordagem qualitativa descritiva e interpretativa, na modalidade de estudo de caso. Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados a observação seletiva de uma aula da modalidade de natação para bebês, com análise da trajetória lúdica de uma criança de dois anos de idade, material fotográfico e entrevista com pais e professora. Para análise, foram utilizadas referências bibliográficas, avaliando e relacionando conceitos e atributos da natação para bebês, aspectos metodológicos, emocionais e intencionais. Através do estudo ficou evidente a importância da natação para bebês. Os relatos salientam a gama de benefícios trazidos por essa prática, tanto nos aspectos sociais da criança como nos físicos e motores. Destacam-se a didática dos professores, planejamento das aulas com divisão de blocos de conteúdos e respeito pelo progresso e dificuldades singulares, assim como a diversidade de materiais disponíveis para as práticas, que são essenciais e contemplam a proposta de trabalho.

Palavras-chave: Natação para bebês. Meio aquático. Ação pedagógica.

EXPERIMENTANDO A COOPERAÇÃO NO GRUPO EM QUE VIVEMOS

*Aline Mallmann
Patrícia Uhlmann
Alessandra Brod*

Resumo: O PIBID Educação Física iniciou no semestre B de 2012, tendo como principal objetivo a iniciação à docência, o que possibilita aos futuros professores de educação física, uma experiência escolar, ou para muitos o primeiro contato direto com os alunos. Envolveu o desenvolvimento de atividades práticas na escola e teóricas relativa às propostas oferecidas às crianças. A proposta de Jogos Cooperativos foi realizada na Escola Municipal de Ensino Fundamental São Caetano, localizada na cidade de Arroio do Meio – RS, no semestre 2013/A, sendo elaboradas metas e ações que abrigassem várias temáticas. O jogo cooperativo foi a primeira temática abordada, sendo trabalhado com duas oficinas. Nosso objetivo com essas oficinas seria de proporcionar vivências com os jogos cooperativos, através das quais os alunos poderiam experimentar novas formas de jogar auxiliando no desenvolvimento de questões sociais e afetivas. A metodologia utilizada durante as oficinas possuíam três momentos: parte inicial - em que conversávamos com os alunos sobre como seriam realizadas as atividades propostas; desenvolvimento - era realizada a prática; parte final - uma roda de conversa, em que os alunos podiam expor suas opiniões, sentimentos positivos ou não sobre as experiências vividas nas oficinas. Algumas das atitudes dos alunos no decorrer do jogo inicialmente foram de competitividade. Assim interrompemos a atividade para esclarecimentos do objetivo principal. A partir daí, os alunos realizaram a atividade corretamente, ou seja, cooperando sem pensar na vitória. Desse modo, alcançamos os objetivos iniciais, pois durante outras aplicações foi perceptível a cooperação entre todos os alunos, em que foi visível a preocupação de ajudar o outro. A maior dificuldade que tivemos perante as aplicações foi a seriedade das turmas perante as atividades diferenciadas, pois ficam eufóricos em saber que vão realizar algo com o que não estão acostumados. Nós bolsistas, poderíamos ter aderido a outras metodologias, como: breve explicação antes das aplicações, como ser um indivíduo cooperativo, utilizando as referências buscadas durante os encontros teóricos, e também realizar diálogos entre as turmas questionando o que é ser cooperativo. Concluímos que este projeto beneficia os bolsistas, a escola e alunos na formação de cidadãos que desejamos para o futuro.

Palavras-Chave: Jogos cooperativos. Iniciação à docência. Escola.

EXPLORANDO A CRIATIVIDADE PARA DESENVOLVER A DANÇA

Giovani Dutra

Manuela Machado Wiebusch

Silvane Fensterseifer Isse

Resumo: O presente trabalho foi realizado na disciplina de Dança do Curso de Educação Física da Univates. O trabalho teve por objetivo compreender os saberes/aprendizagens desenvolvidos através de jogos de expressão e improvisação, da dança criativa e de atividades de composição coreográfica, bem como discutir a relação desses saberes com os saberes a serem trabalhados pela Educação Física. A expressão corporal ou linguagem corporal é uma forma de comunicação não verbal na qual são usados sinais ou gestos do próprio corpo. O improviso tem como objetivo desenvolver a criatividade, o que possibilita também o desenvolvimento da linguagem corporal. A dança criativa desenvolve as capacidades motoras e expressivas dos alunos, bem como sua subjetividade. É desenvolvida para estimular a identificação de cada um e, além disso, estimula o equilíbrio, a flexibilidade, a lateralidade, entre outros. Podemos adicionar objetos na dança, fazendo com que criemos e exploremos outras possibilidades de criar e inventar. Com apenas um objeto podemos explorar vários planos de movimento (alto, médio ou baixo) e com isso dar mais desenvoltura e graça à coreografia. Os professores de Educação Física devem trabalhar e estimular essas vivências com os alunos, pois é muito importante para a construção e a reconstrução do seu conhecimento. Entendemos que o corpo não é apenas um objeto, mas, sim, um corpo com memória, com resquícios que a vida deixa, com sentimentos, com experiências vividas, sendo que isso tudo pode limitar ou facilitar o desenvolvimento da criatividade corporal. Transmitir sentimentos torna os movimentos mais orgânicos, mais plásticos, dando leveza e fluidez no desenvolvimento da dança. Como resultado deste trabalho, pudemos compreender que essas atividades são de suma importância para a aprendizagem e a construção dos conhecimentos da dança, entendendo que o corpo pode criar e não apenas copiar movimentos.

Palavras-chave: Expressão corporal. Improvisação corporal. Aprendizagem. Educação Física.

FORMAÇÃO PESSOAL COMO CONTEÚDO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA – A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO CORPORAL

Mariel Machado Melo

Jéssika Rodrigues

Évelin Steffens

Alessandra Brod

Resumo: O presente trabalho foi desenvolvido no decorrer do semestre 2013/A pelo PIBID/UNIVATES subprojeto de Educação Física numa escola de Curso Normal, em um município da Região do Vale do Taquari/RS. O objetivo foi diversificar os conteúdos através de práticas corporais reflexivas como forma de aprimorar a convivência no ambiente escolar. A Formação Pessoal é um processo de aprendizagem importante para o autoconhecimento e desenvolvimento pessoal do aluno, principalmente para estudantes do curso normal, que, no futuro, tornar-se-ão professores e de alguma forma poderão utilizar essas práticas de sensibilização pessoal para sua futura docência. Essas práticas corporais permitem reflexões a respeito das potencialidades individuais, e da consciência de ser e agir no jogo e no grupo. Facilita na compreensão da importância de sentir sua corporeidade como parte fundamental de sua Formação Pessoal e da consciência de atitudes no grupo em que convivemos. A formação pessoal é um espaço de tempo em que são desenvolvidas atividades para que o adulto em formação reflita sobre sua própria conduta. Esta reflexão tem por sentido fazer com que os participantes reflitam sobre seus medos, anseios e atitudes que serão desencadeadas e vividas nas atividades. A formação pessoal permite o autoconhecimento sobre o corpo, trazendo modificações positivas em nossas atitudes. Como futuros docentes essa prática possibilita maior compreensão da importância das relações interpessoais, seja com seus futuros alunos ou com seus futuros colegas profissionais. Citamos algumas das atividades mais significativas desenvolvidas em forma de oficinas: guia do cego, carregar o colega, olhar olho no olho e rolar sobre os colegas. Envolveram-se cinco turmas, com o total de 56 alunos. A metodologia utilizada baseou-se na resolução de problemas, no desafio, provocando a desinibição e o reconhecimento do seu corpo dentro do grupo, o que possibilitou ao grupo autoconhecer-se. Também forneceu ideias para práticas a serem desenvolvidas nas futuras práticas pedagógicas dos alunos do Curso Normal. Concluímos que as aulas foram bastante proveitosas no sentido de ampliar a capacidade dos alunos de compreender atitudes, personalidades e sentimentos próprios e do outro. Percebemos também uma melhora de relações interpessoais no ambiente de aprendizagem escolar.

Palavras-chave: PIBID. Ensino Médio. Formação Pessoal.

HIPERTENSÃO

Jeison Kersting

Mateus Winter

Andre Lopes

Resumo: Hipertensão arterial, conhecida também como pressão alta, é uma doença multifatorial. Nada seletiva, a hipertensão ataca homens, mulheres, brancos, negros, ricos, pobres, idosos, crianças, gordos e magros. Ter pressão arterial aferida com valor igual ou maior que 140/90 mm Hg é considerada pressão arterial alta, de modo que se estima que uma em cada quatro pessoas adultas seja acometida dessa doença, o que equivale a cerca de 25% de toda população Brasileira. Fatores como sobrepeso/obesidade, consumo excessivo de sal, ingestão alcoólica, fumo, uso de drogas ilícitas, sedentarismo são fatores significantes para o desenvolvimento da doença. Como consequência da doença, a hipertensão é responsável por 40% dos infartos, 80% dos derrames e 25% dos casos de insuficiência renal terminal dos casos registrados no Brasil. Com o objetivo de regridir o desenvolvimento da doença utiliza-se o tratamento farmacológico, que tem como objetivo reduzir a resistência vascular periférica, promovendo a vasodilatação. Como complemento desse tratamento, utilizam-se o tratamento não farmacológico, a prática de exercícios físicos com uma frequência de três a cinco vezes por semana, com intensidade de 40% - 70% do VO_2 máximo concomitante com um treinamento resistido de baixa intensidade são indicados aos hipertensos em complemento aos exercícios aeróbios, o que pode diminuir o desenvolvimento da doença no paciente. É necessário que haja uma reeducação alimentar, uma dieta rica em legumes, frutas, verduras e cereais integrais, redução da quantidade de sal na elaboração de alimentos e a restrição do consumo de alimentos industrializados, como: molhos prontos, sopas em pó, embutidos, conservas, enlatados, congelados, defumados.

Palavras-chave: Multifatorial. Consequência. Tratamento.

LAR DE IDOSOS: UM LOCAL QUE DEVE OFERECER QUALIDADE DE VIDA

*Amanda Bergonci
Ederson Dorneles Menezes
Francis Taini da Silva Lopes
Roberta Crislene de Azevedo
Simoni Janaína Gerhardt
Silvane Fensterseifer Isse*

Resumo: O bem estar do idoso é, sem dúvida, a principal preocupação daqueles que se obrigam ou têm a necessidade de optar pela instalação de seu ascendente em uma instituição para idosos. Entre as dificuldades do indivíduo que envelhece, predomina o prejuízo da capacidade funcional, levando a família, comumente, a procurar lares para idosos. Esse recurso é ainda hoje visto como opção negativa, sendo poucos os idosos que o aceitam de forma passiva. Quando nos dispomos a conhecer esses estabelecimentos, temos uma noção melhor da realidade e das condições existentes nesses ambientes. Este trabalho constituiu-se de uma visita a um lar de idosos, bem como de reflexões tecidas a partir dos aspectos observados. Com a visita, pudemos perceber como ambientes amigáveis resultam na oferta de recursos físicos e psicossociais de natureza compensatória para favorecer a saúde física, a funcionalidade e o bem-estar psicológico de pessoas idosas. Esse ambiente é capaz de ajustar-se às condições financeiras e preferências dos idosos. Fornece um melhor controle do meio, autonomia, independência, eficácia, dignidade e familiaridade, para que os idosos possam viver mais dignamente e com mais segurança e bem-estar. Entendemos que, ao escolher um lar para nossos familiares idosos, é de suma importância conhecer a instituição, obter referências, ter ciência de como funciona, quais são as regras e as normas ali presentes, antes de tomar uma decisão tão importante para a vida de uma pessoa. A velhice é uma experiência que comporta ganhos e perdas e é determinada por um amplo êxito de variáveis em interação. E o compartilhamento de seus sentimentos, sentir-se bem, as amizades são um grande benefício prolongador da vida. Para que o idoso tenha qualidade de vida, é importante propiciar-lhe um ambiente saudável e sustentável, relacionamentos interpessoais, a presença do atendimento multidisciplinar e como proposta a inclusão da Educação Física.

Palavras-chave: Lar para idosos. Institucionalização. Qualidade de vida.

LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM ATLETAS DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

*Ana Paula Gavineski
Marcos Minoru Otsuka
Carlos Leandro Tiggemann*

Resumo: A Ginástica de trampolim é uma modalidade na qual o atleta executa saltos acrobáticos nos aparelhos trampolim, duplo minitrampolim e *tumbling*. Toda prática esportiva e as atividades diárias oferecem certo risco de acidentes e lesões musculoesqueléticas, não sendo diferente nesta modalidade. O objetivo do estudo foi avaliar a prevalência de lesões musculoesqueléticas em atletas da equipe principal de treinamento do Projeto de Ginástica Olímpica e de Trampolim da Univates. Foram avaliados seis atletas, por meio de um questionário estruturado em forma de entrevista. Contendo informações do perfil dos atletas, de seus treinamentos, e o histórico de lesões musculoesqueléticas dos últimos três anos de prática. Os atletas possuem idades entre 13 a 15 anos, sendo que a maioria realiza outras práticas esportiva como lazer. Quanto à ginástica de trampolim, o volume semanal de treinamento totaliza em torno de 13 horas para cada atleta. Em relação às lesões musculoesquelética, três atletas (50%) relataram a ocorrência destas quando do uso dos aparelhos trampolim e *tumbling*. Os tipos de lesões relatadas foram a distensão do tendão de Aquiles, fissura na patela e fissura no carpo. Os tratamentos para as lesões foram por meio de imobilização em um caso, sendo nos demais apenas fisioterapia. Em relação ao tempo de recuperação, todos os atletas ficaram mais de oito semanas afastados dos treinamentos. Em relação ao índice de prevalência de lesão, constatamos que, a cada 1000 horas de treinamento, a taxa de lesões musculoesqueléticas foi de 1,9, sendo este valor menor que os apresentados pela literatura. Isso provavelmente nos indica que a preparação física adequada dos atletas minimiza a ocorrência de lesões no treinamento.

Palavras-chaves: Lesões musculoesqueléticas. Equipe. Ginástica de trampolim.

METABOLISMO ENERGÉTICO INFANTIL

*Kátia A. Schneider
Carla F. Bergjohann
André L. Lopes*

Resumo: O metabolismo energético pode ser definido de duas maneiras, o anaeróbico e o aeróbico. O metabolismo anaeróbico se relaciona com o alto consumo de energia, ou seja, são exercícios de alta intensidade com uma duração moderada. O metabolismo aeróbico está relacionado com a capacidade dos tecidos da musculatura esquelética, atendendo as demandas de ATP dos exercícios, através do ciclo de Krebs e da cadeia de transportes de elétrons, sendo exercícios de intensidade moderada e de longa duração. Dessa forma estudos afirmam que o metabolismo das crianças possuem ações metabólicas distintas dos adultos, considerando fatores que implicam neste processo, como a aquisição de substratos energéticos, produção de energia e metabolismos anaeróbicos e aeróbicos. Ao relacionarmos as crianças com os adultos, podemos compreender que na infância necessitamos de mais energia durante o exercício, pois uma das razões desses acontecimentos é que os movimentos da criança, como o correr, ainda não estão coordenados metabolicamente, provocando assim um aumento na necessidade de energia. Ao pensarmos no metabolismo aeróbico, estudos apresentam que este começa a aparecer somente depois da maturação sexual. “O treinamento aeróbico pode gerar adaptações cardiovasculares morfológicas e funcionais em crianças e aumento da potência máxima em exercícios de curta duração”. Pode-se compreender que as crianças e os adolescentes são bem adaptados ao exercício de longa duração, porém crianças possuem algumas limitações em relação a exercícios prolongados. A primeira observação deve-se aos estoques de glicogênio muscular que são menores em crianças; outra questão é que crianças possuem mais condições para utilizarem os lipídios do que os adultos. Um estudo realizado aponta que crianças antes da puberdade possuem mais fibras musculares oxidativas (tipo I) do que fibras musculares glicolíticas (tipo II), as quais podem avançar de acordo com a maturação biológica. Dessa forma, as necessidades energéticas das crianças “nem sempre podem ser atendidas pela predominância das propriedades oxidativas do tecido muscular em atividade, quando os mecanismos de produção de energia anaeróbia devem entrar em cena para permitir a realização dessas tarefas”. Portanto, deve-se ter um cuidado especial em relação ao metabolismo infantil, pois elas apresentam características estruturais e funcionais no seu processo de desenvolvimento, merecendo assim atenção e cuidados.

Palavras-chave: Metabolismo. Criança. Energia. Exercício físico.

MÉTODOS GINÁSTICOS EUROPEUS E MÉTODO PILATES: UMA COMPARAÇÃO HISTÓRICO-EVOLUTIVA

*Cristiano Dalltrozo
Carolina de Oliveira Eckhardt
Francisco José Sieben
Jéssica Andressa Krieger
Maria Helena Schneider
Ricardo Augusto Cima*

Resumo: Atualmente, no campo da Educação Física, um método que está em evidência é o Método Pilates. Contudo, métodos ginásticos existem há vários séculos. Dessa forma, tivemos por objetivo realizar uma busca sobre a origem dos Métodos Ginásticos Europeus e do Método Pilates. O propósito do estudo é identificar e analisar os contextos sociais em que eles emergem e possíveis relações. O estudo é de natureza bibliográfica. O surgimento das bases dos métodos ginásticos europeus ocorre a partir do XVII, período fundamental para a constituição da Educação Física enquanto campo sistematizado de conhecimento. É a partir desse século que muitas mudanças ocorrem no sentido social, econômico e político de alguns países, principalmente europeus, que irão refletir na concepção de Educação Física que passa a se constituir. A partir de uma necessidade de construir um novo projeto de sociedade, que atendesse a uma nova realidade, voltada às faces da Revolução Industrial e Científica, foi necessária a construção de um novo homem, que deveria ser disciplinado, patriótico, seguidor de normas e responsável pela sua saúde. Assim, a educação desse novo homem passa pela educação corporal. Este projeto tornou-se preocupação das classes mais altas, pois sabiam que, se melhorassem o investimento nesse aspecto, teriam um retorno financeiro maior. Sendo assim, passou-se a vigorar que a saúde do trabalhador deveria receber atenção, mas de pouco adiantaria ter um empregado forte fisicamente se este não fosse capaz de possuir conhecimento e educação. Para tanto, ele precisava ser reeducado fisicamente e mentalmente para adaptar-se ao serviço industrial e gerar riqueza ao seu país. Dessa forma, os Métodos Ginásticos Europeus (Alemanha, França, Suécia, Dinamarca) foram forjados para auxiliar na construção desse novo sujeito. Esses métodos possuíam diferentes propostas acompanhadas de tendências que foram evoluindo com o passar do tempo e aprimorando seus objetivos. A partir dessas tendências e evoluções surge o Método Pilates criado por Joseph Pilates, em 1920. Joseph tinha um estado de saúde muito frágil, sofria de asma, raquitismo e febre reumática. Devido a isto, ainda jovem decidiu se especializar em anatomia, fisiologia e cultura física. Seu método originou-se a partir da sua determinação em fortalecer seu corpo. Depois de trabalhar em um hospital da Inglaterra, tratando acamados com seus exercícios, percebeu que os pacientes recuperavam-se mais rapidamente. Entendemos que as diferenças existentes entre os métodos foram os períodos em que eles surgiram e as necessidades que levaram às suas criações. Não ousamos dizer que um método foi superior ou inferior ao outro, mas apenas formulados em ocasiões diferentes para satisfazer as finalidades de suas elaborações. A semelhança que podemos afirmar é que foram concebidos por demandas da sociedade, devido a problemas socioeconômicos que atingiam a saúde pública.

Palavras-chave: História. Métodos ginásticos. Pilates.

NORMAS E DISCIPLINA EM UM LAR DE IDOSOS

Bruna Battisti

Bruna Führ

Ismael Kern

Maria Helena Schneider

Paula Lange

Silvane Fensterseifer Isse

Resumo: Este trabalho teve como objetivo visitar uma instituição para conhecer seu funcionamento e suas regras, bem como compreender a questão da normalização e da homogeneização, tanto do lugar como dos indivíduos que lá residem. Por meio do estudo do artigo “Instituição escolar e normalização em Foucault e Canguilhem”, de Vera Porto Carrero, buscamos compreender os significados de alguns conceitos, como: norma, anormal/normal, normalização e homogeneização, individualidade, disciplina e suas técnicas. A partir desse aprofundamento teórico, buscamos fazer a relação dos conceitos instituídos no ambiente observado. Para isso, realizamos uma visita a um lar de idosos, buscando observar os espaços da instituição, e uma entrevista com a coordenadora da instituição. A instituição é uma casa de longa permanência e foi criada com o intuito de disponibilizar uma moradia para as pessoas viúvas e solteiras. A instituição conta com vários profissionais que atuam, cuidando, incentivando, ajudando e atendendo as senhoras que lá residem. Entre eles, citamos uma nutricionista, uma fisioterapeuta, uma enfermeira, uma assistente social, uma cozinheira, uma atendente de serviços gerais e quatro técnicas (duas diurnas e outras duas noturnas) que auxiliam na locomoção das senhoras dentro da instituição. A casa se sustenta de doações vindas das famílias e ainda conta com uma ajuda da prefeitura do município em que está localizada, a qual é repassada todo mês. O ambiente é acolhedor e muito organizado. Possui normas e estas devem ser cumpridas, como os horários para higiene pessoal e as refeições. O foco da instituição é a organização e a preservação da autoestima das senhoras que ali residem. Foi possível perceber que a instituição visitada possui regras e todos que ali trabalham ou residem precisam se adaptar a elas, o que resulta num processo de homogeneização e disciplina, conforme Foucault e Canguilhem debatem.

Palavras-chave: Disciplina. Homogeneização. Normas.

O SALVAMENTO AQUÁTICO NO BRASIL E NA COLÔMBIA

Lia Janeth Giraldo Lopez

Luis Rissi

Kelyn Dalvana Maurer

Marcelo Rosseto

Mateus Winter

Taís Prinz Cordeiro

Resumo: As praias, assim como os centros recreativos que possuem piscinas e realizam atividades aquáticas, estão propensas a perigos que podem chegar a ser mortais para seus praticantes. É indiscutível a importância do socorrista em meio aquático. Esta atividade, por pressuposto, requer pessoas idôneas e preparadas, que estejam aptas para realizar esse trabalho (SANTANA; TAVARES, 2003). A preparação dos salva-vidas é primordial. Este deve estar apto, tanto física como mentalmente, para enfrentar qualquer tipo de situação, assim como para gerar campanhas de prevenção de acidentes aquáticos. Segundo Zavala (2006), os serviços do profissional salva-vidas em comparação com o de qualquer outro serviço de emergência têm impacto direto e profundo na segurança pública, pois ele atua principalmente com ações preventivas. Este estudo visou a relacionar, diferenciar e discutir o salvamento aquático no Brasil e na Colômbia, realizando um estudo comparativo entre os tipos de treinamento que realizam e as manobras que utilizam. A metodologia caracteriza-se como estudo qualitativo, do tipo estudo de casos, uma vez que se realizou entrevista semiestruturada com dois salva-vidas, sendo um deles atuante no litoral gaúcho/Brasil e o outro em uma piscina de parque aquático da cidade de Bogotá/Colômbia. Para análise, os dados dos dois casos foram comparados e cruzados com referencial teórico sobre o tema. Os resultados demonstraram que o trabalho dos salva-vidas, indiferente de sua naturalidade, requerem muita preparação e treinamento. Com este estudo pôde-se concluir que o salva-vidas que realiza suas atividades no corpo de bombeiros no Brasil possui maior preparação e treinamento, assim como conhecimento mais vasto sobre o tema. O salva-vidas da Colômbia, que por sua vez realiza um trabalho em piscinas, apesar de ter tido treinamento em sua preparação, não possui muito conhecimento específico sobre o tema, uma vez que seu trabalho apresenta uma característica mais preventiva, sendo-lhe importante o conhecimento das regras básicas de segurança de seu local de trabalho.

Palavras-chaves: Salva-vidas. Salvamento aquático. Primeiros socorros. Treinamento.

OS BENEFÍCIOS DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA OS INDIVÍDUOS QUE SOFRERAM ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO

Bruna Caroline das Chagas

Leonardo De Ross Rosa

Carlos Leandro Tiggemann

Resumo: O Acidente Vascular Encefálico (AVE) é a segunda causa de morte em todo o mundo, ficando atrás apenas das doenças cardíacas. É uma doença cerebrovascular que se caracteriza por um comprometimento funcional neurológico, sendo assim responsável por importantes disfunções motoras e cognitivas. Diversos fatores de risco modificáveis e não modificáveis influenciam o surgimento do AVE, sendo os principais riscos modificáveis: a hipertensão arterial, o diabetes e o tabagismo, e os não modificáveis: a idade, o sexo e a raça. O objetivo deste estudo foi verificar os benefícios proporcionados pelos exercícios físicos em indivíduos que foram acometidas por AVE. O método utilizado neste trabalho foi a revisão bibliográfica, tendo sido encontrados resultados positivos em várias dimensões psicomotoras ou cognitivas e funcionais dos indivíduos. Os estudos comprovaram que os exercícios físicos auxiliam no tratamento de danos traumáticos cerebrais, melhoram o funcionamento e o metabolismo neuronal, desencadeando benefícios para a saúde cerebral e cognitiva. O exercício físico proporciona um ganho na aptidão muscular, ou seja, melhora a força muscular, resistência muscular localizada e flexibilidade, diminuindo ou amenizando as limitações físicas causadas pela doença, auxiliando na realização das tarefas cotidianas, o que proporciona uma melhora da autoestima, ou seja, contribui para o bem-estar psicológico e promove interação entre os aspectos motores, emocionais e intelectuais. Concluiu-se que o exercício físico não promove diretamente a cura do AVE, mas tem a capacidade de amenizar os sintomas e prevenir a sua reincidência. Há evidências suficientes para se afirmar que o exercício físico é um grande coadjuvante no tratamento, além de ser importantíssimo na prevenção de doenças que decorrem da perda neuronal, seja aguda ou crônica.

Palavras-chave: Acidente vascular encefálico. Isquemia cerebral. Derrame cerebral. Exercício físico.

PARALISIA CEREBRAL: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA

*Angelo Lord
Vanessa Weber
Leonardo De Ross Rosa
Marilucia Vieira dos Santos*

Resumo: Paralisia cerebral é a seqüela de uma agressão encefálica que se caracteriza primordialmente por um transtorno persistente, porém não invariável, do tônus, da postura e do movimento, que surge na primeira infância. Essa seqüela se apresenta como um quadro de dificuldades predominantes motoras e é caracterizada por alterações do tônus muscular e por alterações dos padrões de postura e de movimento. E, além dessas dificuldades, esse indivíduo pode apresentar outros comprometimentos, como alterações sensitivas e/ou perceptuais. A paralisia cerebral pode estar relacionada à anormalidade pré-natal, sendo na maioria das vezes a diabetes materna (agente metabólico), a rubéola materna (agente infeccioso) e a irradiação (agente mecânico) perinatal, causados por problemas ocorridos durante o nascimento, como hemorragias intracranianas, anoxias, asfixia do nascimento e desconforto respiratório e pós-natal, sendo problemas acontecidos durante o nascimento até a primeira infância, podendo ser doenças infecciosas como meningites e encefalites, distúrbios vasculares, traumas e tumores cerebrais. O objetivo do tratamento é ajudar a pessoa a ser o mais independente possível. As possibilidades do tratamento são: acompanhamento médico, fisioterapia, terapia ocupacional, tratamento com fonoaudióloga, psicóloga, psicopedagoga. Além desses tratamentos, as atividades físicas adaptadas são muito importantes para o paciente. Elas têm como objetivo: melhoria e desenvolvimento de autoestima, estímulo à independência e autonomia, socialização, obter a experiência de viver situações de sucesso e superação de situações de frustração, melhoria nas condições organofuncional, na força e resistência muscular global, aprimoramento da coordenação motora, melhora no equilíbrio, prevenção de deficiências secundárias, manutenção, condição física e promoção da saúde. Não há registros oficiais abordando a atividade física como um tratamento da paralisia cerebral. Apesar disso, acreditamos que os tratamentos aliados a uma atividade física diária e contínua resulte num diagnóstico de melhora rápida. Embora os detalhes dessa patologia estejam esclarecidos, os devidos modos de tratamentos e suas eficiências continuam a ser estudados e discutidos. Buscou-se, através deste estudo, abordar questões referentes à patologia paralisia cerebral. Portanto, tendo em vista os objetivos da atividade física adaptada em relação à paralisia cerebral, acreditamos que se deve integrar às outras possibilidades de tratamento e, conseqüentemente, inclusão, de forma prazerosa, tendo como resultado um possível aceleração da reabilitação, assegurando a promoção da saúde e do bem-estar.

Palavras-chave: Paralisia cerebral. Qualidade de vida. Atividade física.

PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA DE ATLETAS DA EQUIPE DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM DA UNIVATES

*Indianara C. Gonçalves
Marcos Minoru Otsuka
Carlos Leandro Tiggemann*

Resumo: A presente pesquisa refere-se à aplicação de testes do Projeto Esporte Brasil (PROESP/BR) desenvolvido com atletas da pré-equipe e da equipe de competição de ginástica de trampolim da Univates, na disciplina de Estágio Curricular Profissionalizante II, do curso de Educação Física Bacharelado, com área de atuação em treinamento esportivo. O objetivo do trabalho foi avaliar a aptidão física dos atletas através da bateria de testes do PROESP/BR. Para a avaliação do desempenho dos atletas foi utilizada uma bateria de testes, sendo os resultados estratificados a partir do perfil da população brasileira, por sexo e idade, sendo propostas cinco expectativas de desempenho: fraco (F), razoável (R), bom (B), muito bom (MB), excelente (E), nos testes de força explosiva de membro superior (arremesso de *medicineball*), força explosiva de membros inferiores (salto horizontal em distância), agilidade (quadrado) e velocidade (20 metros). Foram avaliados seis atletas, sendo três do sexo masculino e três do sexo feminino, com idades que variaram entre 9 e 15 anos. Os resultados encontrados foram: no teste de força explosiva de membro superior 66,6% dos meninos se classificaram em nível B e 33,3% no nível MB, tendo entre as meninas 33,3% se classificando no nível B, 33,3% no MB e 33,3% no E. No teste de força explosiva de membros inferiores 66,6% dos meninos se classificaram em nível MB e 33,3% em nível E, e 33,3% das meninas se classificaram em nível MB e 66,6% em E. No teste de agilidade, 33,3% dos meninos se classificaram em nível B, 33,3% em MB e 33,3% em E; já entre as meninas 33,3% se classificaram em nível MB e 66,6% em E. No teste de velocidade, 33,3% dos meninos se classificaram em nível F e 66,6% em B, enquanto 33,3% das meninas se classificaram em nível B e 66,6% em nível MB. Constatamos que o desempenho dos atletas de ginástica da Univates nos testes destacados está em sua maioria com um nível muito bom ou excelente, possivelmente justificado pela preparação física e pelo trabalho técnico executado nos treinamentos. O baixo desempenho dos atletas do sexo masculino no teste de velocidade, quando comparado aos outros testes, se deve ao fato de os treinamentos da ginástica serem voltados principalmente ao aprimoramento da flexibilidade e da força, que são fundamentais para o êxito na ginástica, sendo a capacidade física de velocidade apenas complementar para a modalidade.

Palavras-chave: Ginástica de trampolim. Atletas. Aptidão física.

PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO PARA O ELEMENTO TÉCNICO MORTAL PARA TRÁS

Indianara C. Gonçalves

Marcos Minoru Otsuka

Resumo: O presente trabalho refere-se ao planejamento de atividades para o aprendizado da técnica acrobática mortal para trás. O objetivo do trabalho foi desenvolver uma periodização de treinamento visando à preparação física e técnica para o aprendizado do elemento mortal para trás. Para a execução do elemento é preciso impulsionar simultaneamente os membros inferiores, saltando, a fim de provocar um giro anteroposterior no eixo transversal corpo para trás, com os membros superiores auxiliando na execução do movimento (BORIS; GOMES; LEITE, 2007). Para o aprendizado de todo e qualquer elemento, existe a importância da preparação física (P. F.). A P. F. da ginástica da Univates é dividida em quatro mesociclos específicos, sendo aplicado em uma semana completa de treinamento cada mesociclo. A especificidade de cada programa se refere à valência física enfatizada na semana, em que se segue a ordem: resistência, força, potência e flexibilidade. Os treinos variam de 3 a 5 vezes de acordo com o grupo de atletas. Para o aprimoramento do desempenho no elemento mortal para trás é de fundamental importância a ênfase no trabalho de potência de membros inferiores, que é a produção de força associada à velocidade de movimento, e ao trabalho de flexibilidade para conseguir a amplitude de movimento adequada para a execução. Além da P. F., é necessário o treinamento técnico, para desenvolver no atleta o conhecimento corporal, espacial e o aprendizado de elementos simples para compor elementos complexos. Essas questões se adquirem com uma sequência de treinamento. Os materiais de apoio são meios facilitadores para o processo de aprendizagem, podendo se utilizar colchões, mesa de salto, plinto, *tumbling*, minitrampolim, trampolim entre outros aparelhos. Concluímos que, para o desenvolvimento do aprendizado do elemento mortal para trás é necessário uma série de fatores que envolvem: a consciência corporal, a preparação adequada do atleta de acordo com as dificuldades do elemento e com as suas necessidades, e a infraestrutura local com materiais variados para se utilizar diferentes exercícios no treinamento para o aprimoramento do elemento através de uma sequência de níveis de dificuldades.

Palavras-chave: Ginástica de trampolim. Periodização. Preparação física. Preparação técnica.

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA DIABÉTICOS TIPO II

*Ana Paula Gavineski
Carlos Leandro Tiggemann*

Resumo: O diabetes *mellitus* do tipo II é um distúrbio endócrino caracterizado por hiperglicemia, ou seja, glicemia elevada nas condições de jejum com valores ≥ 126 mg/dL. É uma doença crônica e degenerativa com problemas no metabolismo dos carboidratos, lipídeos e proteínas. Fatores desencadeadores são o sedentarismo, hereditariedade, obesidade e estresse. O objetivo do estudo é abordar os principais cuidados que os educadores físicos devem ter na prescrição de exercícios em sujeitos portadores de diabéticos tipo II. Antes de iniciar um treinamento, o aluno deve ser submetido a uma avaliação médica, pois em alguns casos de descontrole glicêmico, neuropatia periférica ou retinopatia, é contraindicada a prática desses. Uma vez o sujeito sendo liberado para a prática, um aspecto essencial é o controle glicêmico anterior à sessão de treino. Nesse sentido, em caso de hiperglicemia superior a 300 mg/dl não é indicada a prática de exercício físico, enquanto que, em caso de hipoglicemia 80 mg/dl, associada a sintomas como sensação de fraqueza, tremores, fome, palpitações, sugere-se a ingestão de alimento contendo açúcar. Para a população diabética, o treino aeróbico propicia melhora na captação e utilização do oxigênio pelos tecidos, promovendo a redução do peso corporal, o grande problema do diabético. A caminhada moderada ou vigorosa fornecem bons resultados, pois melhora o condicionamento físico. A frequência ideal é de três a cinco vezes por semana, em um volume de 30 a 60 minutos por sessão. A intensidade é de 50 a 70% da frequência cardíaca máxima, chegando até 80%. No treino de força há um aumento na massa muscular magra que está associado com a melhor sensibilidade insulínica, e acarreta aumento no metabolismo durante e no pós-treino. Ao realizar prescrição de exercícios de força é recomendado trabalhar grandes grupos musculares, com intensidade moderada a vigorosa, 60 a 85% de 1RM, numa frequência de duas a três vezes por semana. A realização de ambos os treinamentos, denominado treino combinado ou concorrente (força e aeróbico), é a mais efetiva no controle da glicemia, pois os dois tipos de exercícios melhoram a ação insulínica e a oxidação e o armazenamento de gordura no músculo. Tudo isso pode acarretar em um efeito benéfico do exercício sobre o controle da glicose em pacientes diabéticos tipo II, promovendo a melhora da aptidão cardiorrespiratória, alterações na distribuição da gordura corporal e força muscular, fatores estes que influenciam o controle da glicose.

Palavras-chaves: Prescrição. Diabetes tipo II. Treino de força. Treino aeróbico.

PROPOSTA PARA ENSINAR SAMBA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*Mariel Machado Melo
Jaqueline de Freitas Prado
Pâmela Natacha Bandeira
Ana Carolina Lucca Michelin
Silvane Fensterseifer Isse*

Resumo: Este trabalho foi desenvolvido na disciplina de Dança do curso de Educação Física da Univates. O objetivo do trabalho foi apresentar aos alunos a história e estilos do samba, assim como propor maneiras de ensinar este ritmo. Primeiramente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica para que pudéssemos compreender como este estilo de dança inseriu-se na nossa cultura. O Samba iniciou sua história na África, entre os séculos XVI e XIX e, no Brasil, por volta do século XIX. Na África, o samba tomou espaço a partir do tráfico de escravos, pois, devido à migração de povos, as culturas se mesclavam e se propagavam, surgindo com elas a dança. O termo samba é de origem africana e tem seu significado ligado às danças típicas tribais do continente. No Brasil, o estilo de dança 'samba' chega no período de colonização e de escravização. O samba é tocado com instrumentos de percussão (tambores, surdos, timbau), acompanhados por violão e cavaquinho. Geralmente, as letras de samba contam a vida e o cotidiano de quem mora nas cidades, com destaque para as populações pobres. Citamos alguns estilos de samba mais conhecidos pela nossa população, como o samba enredo, que surgiu na década de 1930, no Rio de Janeiro, e é tema das escolas de samba para o ano de desfile. O samba enredo define as coreografias e cenografias utilizadas na apresentação. O pagode também é outro estilo de dança muito apreciado. Surgiu em 1970, tem um ritmo repetitivo e utiliza instrumentos de percussão e sons eletrônicos. Suas letras têm por característica serem simples e românticas. Além do samba enredo e do pagode, temos o samba carnavalesco, feito para dançar em bailes carnavalescos, como as marchinhas e sambas; o samba exaltação, que se caracteriza por letras patrióticas que ressaltam as maravilhas do país e é acompanhado de orquestras; e o samba de gafieira, mais utilizado em danças de salão. Feita a pesquisa bibliográfica, construímos um plano de aula sobre alguns desses estilos de samba, para que, em um próximo momento, pudéssemos aplicar este planejamento, com os colegas.

Palavras-chave: Dança. Samba. Ensino.

REGRAS E VIGILÂNCIA EM UMA INSTITUIÇÃO ESCOLAR

*Anderson Nierich
Potiguara Markus
Gian Silveira
Franco Engelmann
Silvane Fensterseifer Isse*

Resumo: Este trabalho foi realizado na disciplina de Corporeidade e Educação Física, do curso de Educação Física da Univates. O objetivo foi conhecer uma escola; sua forma de trabalho; a estrutura e a organização que a instituição disponibiliza aos seus alunos, professores e funcionários; as normas impostas aos alunos e como estes reagem perante as leis escolares. Durante a visita, conhecemos os espaços físicos da escola, como o refeitório, salas de aula, biblioteca, quadras esportiva, sala de vídeo, sala dos professores, sala de leitura, sala digital, entre outras. Percebe-se que a escola se organiza de forma que todos os alunos tenham que se adequar às regras, pois, se não as cumprirem, serão punidos de alguma forma. A forma pela qual os alunos são monitorados chama a atenção, pois vários locais da escola são monitorados por câmeras de vigilância, que são controladas pela direção da escola, havendo sempre alguém que controle o funcionamento conforme as regras da instituição. A escola é pública, porém muito bem estruturada, oferecendo boas condições para que seus alunos tenham um bom aprendizado. A escola trata todos de uma maneira igual, sendo que a diretoria se preocupa muito com o bem-estar dos alunos e sempre que possível tenta corrigi-los. Quando o aluno conclui seus estudos na escola, esta se preocupa com que ele se adapte o mais rápido possível ao futuro ambiente de trabalho ou até mesmo aos locais de lazer por ele frequentado. O que marcou muito foi a forma como a escola se organiza e a forma como trata os alunos, com muita rigidez, mas também sendo sensata, se assim for necessário, procurando primeiramente ver se o aluno consegue se adequar, ou se ele precisará de algum acompanhamento mais rígido.

Palavras-chave: Instituição escolar. Regras. Vigilância.

SÍNDROME METABÓLICA

*Berta Cristina Ely
Isilóide Verenice Tende
André Luiz Lopes*

Resumo: A síndrome metabólica caracteriza-se pela resistência à insulina e pela presença de fatores de risco para doenças cardiovasculares e diabetes. Conhecida como síndrome X, descreve a associação de diversos problemas que aumentam a chance de uma pessoa desenvolver doenças cardíacas, derrame cerebral e diabetes. A causa exata da síndrome metabólica não é conhecida, entretanto sabe-se que a carga genética, junto com o excesso de gordura corporal e a falta de atividade física auxiliam no desenvolvimento dessa condição. É considerada um dos problemas de saúde pública mais emergente em nossa sociedade, pois como resultado da civilização moderna aponta-se a obesidade que, muitas vezes, é consequência da alimentação inadequada e do sedentarismo muito presentes no cotidiano atual como sendo um dos fatores desencadeantes da síndrome. A principal forma de combater os sintomas gerados pela síndrome metabólica é por meio de uma mudança de hábitos de vida, como a adoção de uma dieta mais saudável, prática de atividade física regular, controle de peso e suspensão de atitudes maléficas à saúde. Embora o exercício seja um fator de relevância no controle dessa síndrome, poucos estudos de intervenção têm aplicado exercício como tratamento, apontando a maioria o uso de certos fármacos e algumas ações terapêuticas como meios mais adequados para reduzir a ocorrência. A partir do dito anteriormente, este trabalho tem por objetivo: Explicar a importância de se conhecer a síndrome metabólica e reconhecer a relevância da prática regular de atividade física para o controle dela. Como metodologia, serão apresentados alguns princípios e fundamentos que discorrem sobre o tema, esperando-se como resultados conscientizar um maior número de pessoas sobre a importância do cuidado com a saúde.

Palavras-chave: Síndrome metabólica. Atividade física. Saúde.

ESTRESSE E LIBERAÇÃO DE ENDORFINA

Samuel Francisco Jantsch

André Luiz Lopes

Resumo: O estresse é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos, mentais e hormonais. As causas são multifatoriais, potencializadas pelas relações sociais estabelecidas na sociedade moderna. O meio esportivo pode ser um aliado importante no combate ao estresse. Nesse contexto uma das hipóteses está relacionada à endorfina, substância produzida pelo cérebro em situações agradáveis, como, por exemplo, durante exercícios ou atividades físicas. A β endorfina é um peptídeo de 31 aminoácidos, tem uma potente atividade opioide, é sintetizada inicialmente na glândula hipófise anterior e clivada da pró-opiomelanocortina (POMC), por meio de enzimas. A β -endorfina pode ser liberada de duas formas: na circulação pela hipófise anterior ou projetada para áreas do cérebro por meio das fibras nervosas. Os mecanismos que controlam a secreção da β -endorfina ainda não estão totalmente compreendidos, mas tem sido reconhecido que o estresse provocado pelo exercício físico tem um importante papel neste processo. As alterações da concentração estão relacionadas ao volume/intensidade dependentes do exercício. No exercício aeróbico os níveis de β -endorfina não aumentam até que a duração do exercício exceda aproximadamente uma hora, após ocorre aumento exponencial. No exercício de força, encontramos algumas controvérsias. Alguns estudos indicam aumentos significativos de β -endorfina. No entanto, outros não mostram alterações ou até mesmo apresentam diminuição significativa. Desse modo, podemos verificar que o exercício influencia nos níveis de concentração da β -endorfina, seja em exercícios mais intensos ou mais volumosos. Portanto, o exercício, através da liberação de endorfinas, pode ser um componente importante na diminuição do estresse.

Palavras-chave: Stress. Exercício. Endorfina.

SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR X RECURSOS ERGOGÊNICOS

Patrícia de Siqueira

André Lopes

Resumo: A suplementação alimentar é composta por todo e qualquer alimento enriquecido com algum nutriente ou a combinação de vários nutrientes. Esta suplementação é utilizada para suprir as necessidades dietéticas diárias de indivíduos que não atingem suas necessidades a partir de sua alimentação convencional. Já os recursos ergogênicos são facilmente confundidos com suplementos alimentares, pois os dois produtos têm como uma de suas principais funções a melhora do desempenho físico e estético, resultados muito desejados por praticantes de atividades físicas e atletas. Contudo, os recursos ergogênicos podem ser classificados em várias categorias diferentes, sendo a categoria farmacológica a mais procurada. Entretanto, a maioria de suas substâncias são consideradas drogas proibidas/ilícitas, tais como as anfetaminas e alguns hormônios. O presente estudo tem como objetivo principal mostrar a diferença entre suplementação alimentar e recursos ergogênicos proibidos, mostrando os benefícios e malefícios oriundos da utilização dessas substâncias sem qualquer indicação especializada, de forma equivocada e por pessoas de todas as idades. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica com o intuito de esclarecer as diferenças entre os benefícios da suplementação alimentar orientada e os malefícios do uso dos recursos ergogênicos farmacológicos sem orientação, para a melhora do desempenho físico e estético de praticantes de atividades físicas e atletas. Como resultado conseguiu-se obter mais conhecimento sobre o assunto, mostrando todos os benefícios gerados pela suplementação alimentar com indicação adequada para a melhora do desempenho físico e estético de praticantes de atividades físicas e atletas e os danos gerados pelo uso de recursos ergogênicos ilícitos e de maneira errônea e sem indicação.

Palavras-chave: Suplemento. Recurso ergogênico. Orientação. Drogas.

TRAUMATISMO RAQUIMEDULAR, UM ESTUDO DE CASO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO DO EDUCADOR FÍSICO

*Fernanda Valandro
Wellington Kupka Claus
Leonardo De Ross Rosa
Marilucia Vieira dos Santos.*

Resumo: Traumatismo Raquimedular (TRM) é uma lesão caracterizada por situações que ocasionam o comprometimento da medula espinal e das raízes nervosas, podendo ser classificada como tetraplegia, que afeta as extremidades superiores e inferiores juntamente com a musculatura do tronco, e a paraplegia, quando há perda de controle e sensibilidade dos membros inferiores. Dentre as causas mais frequentes do TRM estão os acidentes automobilísticos, mergulhos em águas rasas, ferimentos por arma de fogo e objetos perfurantes e cortantes. Podem ocorrer alterações tanto fisiológicas, respiratórias, vasculares, urinárias, intestinais e músculo esqueléticas. Devido às lesões, se faz necessário um recente diagnóstico e tratamento orientado por profissionais capacitados para um melhor atendimento e orientação. O presente estudo tem por objetivo mostrar a intervenção do profissional de educação física na reabilitação de um indivíduo acometido por um TRM. Assim, foi realizado um estudo com a usuária I.F.S., 47 anos, que apresenta paraplegia com lesão medular traumática incompleta ocasionada por projétil de arma de fogo, que atingiu a vértebra torácica T2. As aulas ocorreram no Centro Universitário UNIVATES, na disciplina de Educação Física e Inclusão, em parceria com a ADEFIL (Associação de Deficientes Físicos de Lajeado). Atualmente já foram realizados oito encontros, sempre em quartas-feiras. Nessas aulas a usuária foi avaliada e elaboramos atividades com objetivo de aumentar a força muscular, reeducar a marcha e o equilíbrio dos membros inferiores, para dar continuidade a sua reabilitação e reintegração social. A usuária mostrou uma melhora no quadro físico, vindo a caminhar em algumas aulas sem muletas e andador, sempre lembrando que o TRM requer um tratamento longo, calmo e de muita dedicação. A Educação Física é de suma importância quanto à assistência, orientação e controle da lesão, promovendo sempre maior independência e qualidade de vida. Este estudo revelou-se produtivo, pois se ampliaram os conhecimentos sobre a patologia. Contudo, sugerimos uma abordagem mais ampla para um tratamento mais prolongado do paciente, buscando sempre o êxito.

Palavras-chave: Traumatismo raquimedular. Reabilitação. Educação Física.

UMA EXPERIÊNCIA DE INCLUSÃO NA PATINAÇÃO ARTÍSTICA

Jaqueline Nonnenmacher

Silvane Fensterseifer Isse

Resumo: O presente trabalho relata uma experiência de inclusão na patinação artística, através de uma autoetnografia. A autoetnografia é apresentada como ato de narrar-se, relacionando-se diretamente ao ato de refletir sobre a experiência vivida. Contribui para a compreensão e a organização da realidade social e, dessa forma, possibilita aos sujeitos a transformação da própria realidade, já que nos leva a conhecer a multiplicidade social e nossa relação com essa realidade. Entrevistas, observações e diários de campo foram os instrumentos usados para a coleta das informações desta pesquisa, de corte qualitativo, que apresenta a retomada da minha história com a patinação e o desafio de incluir alunos com deficiência ao longo da minha experiência profissional. O estudo, que teve como objetivo compreender os benefícios da patinação artística nas relações sociais e afetivas de uma menina com deficiência, problematiza um contexto que limita as experiências das pessoas com paralisia cerebral/cadeirantes e também relata as vivências de Maria (nome fictício), que possui paralisia cerebral, ao praticar a patinação artística sobre rodas. São analisados os benefícios da inclusão de Maria nas aulas de patinação, no que diz respeito às suas relações pessoais e qualidade de vida após o início dessa atividade. A possibilidade de inclusão e a crença nas possibilidades de cada aluno, independente da sua condição física, ficam evidentes neste estudo. Os resultados mostram, também, que as experiências na patinação têm beneficiado Maria emocionalmente, pois ela tem sido estimulada a realizar novos projetos, e que as aulas de patinação têm lhe proporcionado maior satisfação nas relações sociais e afetivas, o que tem beneficiado sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Patinação artística. Paralisia cerebral. Inclusão. Relações sociais e afetivas.

ANAIS DA II

MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BACHARELADO E LICENCIATURA DO

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES



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