



Anais da IV Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura – CCBS e CCHS

ISBN 978-85-8167-101-7

26 de Novembro

EDITORA
UNIVATES

 **UNIVATES**

Leonardo de Ross Rosa
Derli Juliano Neuenfeldt
(Organizadores)

Anais da IV Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura – CCBS e CCHS

1ª edição



Lajeado, 2015



Centro Universitário UNIVATES

Reitor: Prof. Me. Ney José Lazzari

Pró-Reitora Interina de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação: Prof^ª Dr^ª Maria Madelena Dullius

Pró-Reitora de Ensino: Prof^ª Ma. Luciana Carvalho Fernandes

Pró-Reitora de Ensino Adjunta: Prof^ª Ma. Daiani Clesnei da Rosa

Pró-Reitora de Desenvolvimento Institucional: Prof^ª Dr^ª Júlia Elisabete Barden

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



Editora Univates

Coordenação e Revisão Final: Ivete Maria Hammes

Editoração: Glauber Röhrig e Marlon Alceu Cristófoli

Capa: AECOM | Agência Experimental de Comunicação da Univates

Conselho Editorial da Univates Editora

Titulares

Adriane Pozzobon

Augusto Alves

Beatris Francisca Chemin

Fernanda Cristina Wiebusch Sindelar

Suplentes

Simone Morelo Dal Bosco

Ieda Maria Giongo

Rogério José Schuck

Ari Künzel

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

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

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

M915 Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura – CCBS e CCHS (4. : 2014 : Lajeado, RS)

Anais da IV Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura – CCBS e CCHS, 26 de novembro de 2014, Lajeado, RS / Leonardo de Ross Rosa, Derli Juliano Neuenfeldt (Orgs.) - Lajeado : Ed. da Univates, 2015.

68 p.

ISBN 978-85-8167-101-7

1. Educação física 2. Mostra de trabalhos 3. Anais I. Título

CDU: 796:061.3

Catálogo na publicação – Biblioteca da Univates

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

Apresentação

Os cursos de Educação Física - Bacharelado e Licenciatura - do Centro Universitário UNIVATES, com trajetória iniciada no ano de 2000, possuem tradição no incentivo à produção do conhecimento. A organização da I e II Mostra de Iniciação Científica dos cursos de Educação Física, em 2013, foi uma proposição do Conselho de Curso e NDE a fim de criar um momento em que fosse possível divulgar, sistematizar e publicar o conhecimento e os saberes que estão sendo construídos nos cursos de graduação por intermédio de suas disciplinas.

O evento destacou-se em 2014 quando, em 26 de novembro realizou-se a quarta edição, ora denominada “Mostra de Trabalhos Acadêmicos dos cursos de Educação Física, Bacharelado e Licenciatura – CCBS e CCHS”. A quarta edição contabilizou 58 trabalhos apresentados. Esses textos são resultado de estudos que emergiram em disciplinas do curso, de relatos de estágios, de Trabalhos de Conclusão de Curso ou mesmo de inquietações e reflexões provocadas no decorrer do curso de graduação.

Assim, é com grande satisfação que apresentamos a produção científica de nossos alunos, intermediada pela orientação de nossos professores. Agradecemos a todos que contribuíram para a consolidação de mais uma edição do evento.

Derli Juliano Neuenfeldt e Leonardo de Ross Rosa

Dezembro, 2014

Pareceristas da Comissão Científica

Alessandra Brod

André Luiz Lopes

Carlos Leandro Tiggemann

Derli Juliano Neuenfeldt

Eduardo Sehnem

Lauro Inácio Ely

Leonardo De Ross Rosa

Magali T. Q. Grave

Rodrigo Lara Rother

Silvane Fensterseifer Isse

Tais Prinz Cordeiro

Sumário

A ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM APAES.....	10
A LÍNGUA BRASILEIRA DE SINAIS EM VÍDEOS.....	11
A PRÁTICA DO EXERCÍCIO AERÓBIO EM JEJUM.....	12
A UTILIZAÇÃO DE ESPAÇOS PÚBLICOS DE LAZER COMO FERRAMENTA DE ENSINO DOS DIFERENTES CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.....	13
ANÁLISE DAS OPÇÕES ESTRATÉGICAS E TÁTICAS DOS TREINADORES DE FUTSAL DA AGE CATEGORIAS SUB/20 E SUB/13.....	14
ANÁLISE DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE PRATICANTES DE VOLEIBOL E NÃO PRATICANTES DA CIDADE DE PROGRESSO-RS.....	15
ANÁLISE DE UM GRUPO ESPORTIVO DE VOLEIBOL: BENEFÍCIOS, DIFICULDADES E A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA.....	16
AVALIAÇÃO DA INTENSIDADE DO TREINAMENTO TÉCNICO-TÁTICO E DA FADIGA CAUSADA EM JOGADORES DE FUTEBOL.....	17
AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS FINAIS.....	18
AVALIAÇÃO SUBJETIVA DOS COMPONENTES DETERMINANTES PARA O EMAGRECIMENTO EM SUJEITOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR.....	19
COMPARAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE PROPRIETÁRIOS E FUNCIONÁRIOS DE EMPRESAS.....	20
AS CAUSAS DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA E O TRATAMENTO POR MEIO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	21
AS EXPERIÊNCIAS CORPORAIS E DE MOVIMENTO PARA BEBÊS NA EDUCAÇÃO INFANTIL...	22
AUTISMO E O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO.....	23
AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE DESIDRATAÇÃO EM PARTICIPANTES DE UMA PROVA DE CICLISMO DE 100 KM.....	24
BASQUETE NA ESCOLA.....	25
COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE PROFESSORAS E EDUCADORAS ...	26
COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSAS DE DIFERENTES MUNICÍPIOS DO VALE DO TAQUARI-RS.....	27
CORRELAÇÃO DOS VALORES DE LIPÍDIOS SANGUÍNEOS E PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS EM SUJEITOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SEDENTÁRIOS.....	28
EDUCAÇÃO FÍSICA E A INTERVENÇÃO NA SAÚDE MENTAL.....	29

DIFERENÇAS NA QUALIDADE DE VIDA PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS DE IDOSOS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS E IDOSOS SEDENTÁRIOS NA CIDADE DE ESTRELA – RS.....	30
DOPING NA NATAÇÃO.....	31
EDUCAÇÃO FÍSICA E MATEMÁTICA: UMA PROPOSTA INTERDISCIPLINAR DO SUBPROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA I, PIBID UNIVATES.....	32
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E DEFICIÊNCIA VISUAL: UM ESTUDO DE CASO.....	33
EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO COM CREATINA SOBRE EXERCÍCIOS DE FORÇA.....	34
EFEITOS FISIOLÓGICOS ADVINDOS DA MENOPAUSA.....	35
ESTRUTURA, ORGANIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO DE UMA INSTITUIÇÃO PRISIONAL.....	36
ESTUDO DE CASO E VIVÊNCIA COM INDIVÍDUO AUTISTA.....	37
ESTUDO DE CASO: UMA EXPERIÊNCIA COM O AUTISMO.....	38
FATORES MOTIVACIONAIS PARA AS PRÁTICAS DE LAZER NA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO DE CASO DE UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DO MUNICÍPIO DE MARQUES DE SOUZA – RS.....	39
FORMAÇÃO INICIAL DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES EM RELAÇÃO À EDUCAÇÃO INFANTIL.....	40
PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA.....	41
RELAÇÃO ENTRE O APROVEITAMENTO DE LANCES LIVRES EM TREINAMENTO E A MÉDIA DE PONTOS DURANTE OS JOGOS DE ATLETAS DE BASQUETEBOL.....	42
RESPOSTAS FISIOLÓGICAS NO MERGULHO EM PROFUNDIDADE.....	43
RESULTADO DA AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO MOTOR E RELAÇÃO COM QUESTIONÁRIO APLICADO EM ESCOLARES DO MEIO RURAL E URBANO EM MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE DO RS.....	44
ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE UM USUÁRIO DA CURES.....	45
HIPERTENSÃO: EFEITOS AGUDOS E CRÔNICOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE FORÇA E AERÓBIOS.....	46
MANIFESTAÇÕES DA SEXUALIDADE ADOLESCENTE NA ESCOLA.....	47
MATURAÇÃO SOMÁTICA E APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL.....	48
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE MUNICIPAL DE LAJEADO/RS.....	49
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE FUMANTES E NÃO FUMANTES NAS CIDADES DE GUAPORÉ E TEUTÔNIA.....	50
NÍVEL DE INSATISFAÇÃO CORPORAL DE ESTUDANTES DE ESCOLAS DA REDE PÚBLICA E PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE LAJEADO – RS.....	51

O PERFIL MOTOR DE ESCOLARES NOS ANOS INICIAIS E A PERCEPÇÃO DO BRINCAR DE SEUS PROFESSORES – UM ESTUDO QUANTI-QUALI EM UMA ESCOLA DE UM MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE	52
PRINCIPAIS DIFICULDADES ENCONTRADAS NO ESTÁGIO II EM UMA TURMA DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE ENCANTADO - RS	53
RECREIO ESCOLAR E ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL: COMPREENSÃO DE EQUIPE DIRETIVA, PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA ESTADUAL DO VALE DO TAQUARI/RS/BRA.....	54
RELAÇÃO ATLETA-TREINADOR	55
RESPEITO ÀS DIFERENÇAS.....	56
TREINAMENTO DE FORÇA PARA PESSOAS COM OSTEOPOROSE.....	57
VISITA AO PRESÍDIO ESTADUAL DE LAJEADO.....	58
VIVÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO II	59
A EDUCAÇÃO FÍSICA SEM A UTILIZAÇÃO DE BOLAS: UMA EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO - ENSINO MÉDIO EM UMA ESCOLA ESTADUAL DE BOM RETIRO DO SUL/RS.....	60
A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NOS HÁBITOS DE EXERCÍCIO FÍSICO DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE GUAPORÉ-RS.....	61
COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS ALUNOS DAS ACADEMIAS DE FAZENDA VILANOVA E ENCANTADO	62
COMPARAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE UM GRUPO DE DANÇAS E OUTRO PRATICANTE DE ACADEMIA.....	63
DANÇA NA ESCOLA: LINGUAGEM, COMUNICAÇÃO E CRIAÇÃO	64
EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO SOBRE A FORÇA, AGILIDADE, VELOCIDADE E POTÊNCIA EM UMA EQUIPE DE FUTEBOL DA CATEGORIA JUNIORES DURANTE UM PERÍODO COMPETITIVO DE DOIS MESES	65
LESÕES NA NATAÇÃO.....	66
PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA ASMÁTICOS.....	67

Resumos

A ATUAÇÃO DE PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO FÍSICA EM APAES

Carlos Daniel Borges¹, Rafael Maso¹, Robson Bohrer da Rocha², Tiago Henrique Schmitt²,
Derli Juliano Neuenfeldt³

Resumo: O profissional de Educação Física é o graduado capacitado para atender às necessidades da sociedade no que se refere à atividade física, promoção de saúde, bem estar e qualidade de vida. Dentre as mais distintas competências do referido profissional estão: planejar, identificar, desenvolver, dirigir, organizar, aplicar, programar, ministrar, lecionar, diagnosticar, definir procedimentos, avaliar e corrigir aspectos inerentes à atividade física. **Objetivos:** Este estudo visa a investigar, analisar e descrever o campo de atuação do profissional de Educação Física no Vale do Taquari inserido em uma APAE (Associações de Pais e Amigos dos Excepcionais). **Metodologia:** Esta pesquisa é qualitativa e caracteriza-se como um estudo de caso. O estudo foi realizado a partir da disciplina de História da Educação Física dos cursos de Educação Licenciatura e Bacharelado da Univates. Foi realizada uma entrevista semiestruturada com um profissional de Educação Física, que atua em uma APAE da região do Vale do Taquari/RS, indagando-o quanto à formação, aspectos positivos da profissão, dificuldades e desafios. Concomitantemente foi desenvolvida pesquisa bibliográfica para embasar teoricamente o assunto supracitado. **Resultados:** Deparamo-nos com um tema pouco abordado até o momento, um horizonte muito superficial da inserção do profissional de Educação Física neste campo de atuação. O Educador Físico depara-se com um imenso desafio devido à contextualização sociocultural de todos os participantes das APAEs, à peculiaridade de cada um quanto ao histórico, às necessidades, ao desenvolvimento motor e à motivação de cada ente assistido. Por outro lado, constatamos que o profissional entrevistado manifesta satisfação em atuar neste espaço devido ao caráter social e assistencialista. Conclui-se que o graduado em Educação Física necessita de formação pessoal, didático-pedagógicas e empíricas que o capacitem a promover a inclusão e a socialização, tornando-se especialista da biomecânica corporal e do movimento humano.

Palavras-chave: Profissional de Educação Física. Campo de Atuação. APAEs.

1 Acadêmicos do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado, Univates.

3 Prof. e Coordenador do Curso de Educação Física da Univates.

A LÍNGUA BRASILEIRA DE SINAIS EM VÍDEOS

Daniel Schwarz¹, Angra G. Rodrigues², Vanessa Vizentini³, Tania Micheline Miorando⁴

Resumo: No Brasil, a Língua Brasileira de Sinais - Libras é a segunda língua oficial do país. De configuração gestual-visual, é a língua mais utilizada para a comunicação pelos surdos dos centros urbanos brasileiros. Na escola, esta também é a língua oficial para a comunicação entre surdos e entre surdos e ouvintes. Na sociedade, pretende-se a ampliação na divulgação e aprendizagem desta língua para que a inclusão social se efetive. Nos cursos de licenciatura, em todo o Brasil, os professores em formação têm a oportunidade do seu aprendizado por, pelo menos, um semestre. **Objetivo:** O trabalho que apresentamos tem por objetivo divulgar o estudo realizado para o aprendizado da Libras, por meio da produção de vídeos, nas aulas da graduação. **Metodologia:** As aulas têm o caráter prático do aprendizado da Língua de Sinais. O trabalho foi realizado a partir de uma proposta em sala de aula em que deveríamos mostrar uma conversação em LIBRAS, em vídeo. As gravações poderiam se utilizar de filmadoras, celulares, máquinas fotográficas ou dispositivos que possibilitassem a edição das filmagens. Este trabalho realizado pelos acadêmicos optou por descrever a Lagoa da Harmonia, que é um dos principais pontos turísticos do Vale do Taquari, localizada na cidade de Teutônia/RS. Escolhemos a Lagoa da Harmonia, por ser um lugar bonito, de fácil acesso e ser visitado por muitos turistas de várias regiões do Brasil. O trabalho foi composto por um vídeo de curta duração, onde os acadêmicos tiveram a participação ativa em seu processo de composição: fizeram as filmagens, a edição e protagonizaram, falando em Língua de Sinais as informações turísticas da Lagoa. **Resultados:** Durante a construção do trabalho tivemos algumas dificuldades, principalmente na parte teórica, de colocar nosso texto em Língua de Sinais, mantendo o significado da frase. Apesar de termos um vocabulário básico em Língua de Sinais, algumas informações exigiram um vocabulário mais elaborado. Também percebemos que a frase em Língua Portuguesa não pode ser transcrita literalmente para a Língua de Sinais. Tivemos uma experiência muito interessante, pois conseguimos alcançar nossos objetivos em relação ao trabalho apresentado: ter um conhecimento um pouco mais aprofundado sobre a Língua de Sinais, que poderemos vir a utilizar em nosso dia a dia na prática docente. Além disso, tivemos outras experiências, como a de conhecer o lugar que foi apresentado e conviver com os colegas fora dos espaços acadêmicos.

Palavras-chave: Língua Brasileira de Sinais. Formação de Professores. Educação Inclusiva.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

3 Acadêmica do Curso de Ciências Biológicas - Licenciatura, Univates.

4 Prof^a de Língua Brasileira de Sinais, Univates.

A PRÁTICA DO EXERCÍCIO AERÓBIO EM JEJUM

Guilherme Fiel¹, Lisiane Kiefer², André Lopes³

Resumo: A prática do exercício físico em jejum (conhecido como aeróbio de jejum) tem despertado o interesse de diversos grupos de pesquisa, isso devido os primeiros resultados encontrados na década de 90 sobre estimulação de adaptações fisiológicas importantes no organismo humano. A teoria acredita que os níveis baixos de glicogênio muscular podem interferir positivamente na liberação e oxidação de ácidos graxos (AG). Além disso, valores reduzidos de glicose sanguínea promovem a liberação de diversos hormônios que atuam na quebra de triglicerídeos do tecido adiposo aumentando a disponibilidade de AG como fonte de energia. Estudos têm mostrado melhora interessante em sujeitos que realizam AEJ, melhora dos valores glicêmicos, maior oxidação de gordura intramuscular e armazenamento de glicogênio, estímulos a enzimática oxidativa do ciclo de Krebs entre outros. **Objetivo:** Analisar os resultados encontrados do exercício de aeróbio em jejum e classificá-los em positivos e negativos para saúde e desempenho humano. **Métodos:** Foi realizada uma revisão sistemática a partir das seguintes bases de periódicos: pubmed e breme. A pesquisa foi limitada pelo ano de publicação, após 2010. Utilizamos como palavra chave jejum alimentar e exercício físico. **Resultados:** O exercício físico em jejum parece estimular a lipólise do tecido adiposo e a oxidação de gordura periférica, justamente pelas baixas concentrações sanguíneas de glicose e altas concentrações de noradrenalina. Além disso, houve um aumento nas reservas de glicogênio muscular melhorando o desempenho. **Conclusão:** Os achados fornecem evidências para indicar o treinamento físico em jejum como estratégia útil para estimular adaptações fisiológicas no músculo que, eventualmente, podem contribuir para melhorias tanto no desempenho em exercícios de resistência, quanto na definição muscular nos exercícios de força.

Palavras-chave: Aeróbio em jejum. Exercício físico. Lipólise.

1 Acadêmico do curso de Educação Física, Bacharelado - Univates

2 Acadêmico do curso de Educação Física, Bacharelado - Univates

3 Prof. da Univates

A UTILIZAÇÃO DE ESPAÇOS PÚBLICOS DE LAZER COMO FERRAMENTA DE ENSINO DOS DIFERENTES CONTEÚDOS DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Felipe Martini Zambiasi¹, Silvane Fensterseifer Isse²

Resumo: Muitas vezes, a disciplina de Educação Física na escola passa a ideia da prática esportiva dentro do ambiente físico escolar, como uma forma única de ser desenvolvida. Essa crença não é apenas das pessoas de um modo geral, mas também de alguns professores da disciplina. Aparentemente, torna-se um dilema pensar em ministrar aulas de Educação Física sem fazer o uso de materiais e espaços físicos que não sejam bolas e quadras esportivas. Este trabalho, de caráter bibliográfico, fruto da experiência realizada no Estágio Supervisionado III – Ensino Médio, do Curso de Educação Física, busca compreender e discutir possibilidades de uso dos espaços públicos de lazer para a realização das práticas corporais da disciplina de Educação Física, enquanto componente curricular escolar. Busca, também, compreender a importância da diversidade dos conteúdos da Educação Física e analisar a aplicabilidade destes conteúdos em espaços públicos de lazer disponíveis nas proximidades das escolas. Embora o estudo ainda se encontre em andamento, já é possível observar que o tema está sendo debatido e é de interesse por parte dos pesquisadores da área. Sabe-se que muitas escolas carecem de infraestrutura adequada para o desenvolvimento das práticas corporais que devem ser exploradas e potencializadas pelos professores de Educação Física. Desta forma, torna-se fundamental a busca por soluções que não dependam de apoio financeiro para a melhoria das condições dos espaços físicos e por espaços que possibilitem o desenvolvimento das práticas a serem ministradas, verificando a disponibilidade de espaços públicos de lazer, avaliando suas condições de uso, segurança e questões de acessibilidade. Nessa perspectiva, os professores de Educação Física podem contribuir na identificação dos espaços disponíveis na cidade, na proposição de melhoria dos mesmos e no encaminhamento de sugestões aos órgãos públicos responsáveis. Alguns estudos apontam que, após serem realizadas pesquisas desta natureza, com o objetivo de verificar a (in)existência de espaços públicos disponíveis para o lazer, tornou-se possível reivindicar, em alguns casos, a instalação destes espaços, quando inexistentes, ou sua melhoria, de forma a facilitar o acesso e uso destes espaços públicos.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Espaços Públicos de Lazer. Ensino.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Docente dos Cursos de Educação Física, Univates.

ANALISE DAS OPÇÕES ESTRATÉGICAS E TÁTICAS DOS TREINADORES DE FUTSAL DA AGE CATEGORIAS SUB/20 E SUB/13

Marcelo Rossetto¹, Marcos Minoru Otsuka²

Resumo: O futsal é um dos esportes coletivos que mais envolvem táticas e estratégias, devido a sua velocidade, espaço no qual é praticado e pela constante participação de todos componentes do time nas jogadas, estando eles de posse da bola ou não, desta forma o presente estudo teve como objetivo realizar uma análise das estratégias e táticas adotadas no futsal pelos treinadores da AGE (Agremiação Guaporé de Esportes) denominados neste estudo por treinador 1, técnico da categoria sub/20 e treinador 2 técnico da categoria sub/13, sendo que ambas as categorias disputam o campeonato gaúcho de futsal, treinando nas mesmas dependências e dispondo dos mesmo recursos. **Objetivo:** A proposta do estudo é analisar e comparar as opções táticas e estratégicas dos treinadores das equipes sub/13 e sub/20 da AGE. **Metodologia:** Como instrumentos de coleta de dados foram utilizadas entrevistas contendo sete perguntas abertas de caráter qualitativo, contemplando temas como, opções de jogo, visões táticas, formação de atletas e histórico dos técnicos desde sua formação até suas vivências no esporte e a partir das suas respostas foi traçado o perfil dos treinadores, outro instrumento para esta análise foi os resultados dos jogos das duas equipes durante a temporada. **Resultados:** Os resultados desta análise apontaram que o histórico de cada treinador influencia diretamente na sua forma de comandar o time, também foi observado que há grandes diferenças entre a sub/13 e a sub/20, visto a diferença de exigências, regras dos campeonatos, objetivos dos treinadores e a maturação dos atletas, tanto fisicamente como tecnicamente. Outro ponto observado é que devido à grande complexidade do futsal, seus fatores e variantes envolvidos, não existe uma forma melhor ou pior de treinar uma equipe e tão pouco receitas simples para o sucesso; mas, sim, opções e momentos para sua aplicação.

Palavras-chave: Futsal. Estratégia. Tática.

1 Acadêmico do curso de Educação Física, Bacharelado - Univates

2 Prof. do curso de Educação Física, Bacharelado - Univates

ANÁLISE DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ENTRE PRATICANTES DE VOLEIBOL E NÃO PRATICANTES DA CIDADE DE PROGRESSO-RS

Robledo Carissimi¹, Carlos Leandro Tiggemman²

Resumo: A atividade física é essencial para garantir saúde física e psicológica às pessoas, e diversos são os autores que citam não somente os benefícios da prática, mas também os aspectos negativos relacionados à inatividade física. Levando em consideração o ritmo intenso vivenciado pelos sujeitos na nossa sociedade atual, percebe-se que o acúmulo entre trabalho profissional e estudos, faz com que muitos acabem não praticando qualquer atividade física, adotando assim um estilo de vida não saudável. **Objetivo:** Esse estudo foi realizado com o objetivo de avaliar o nível de atividade física entre as pessoas praticantes e não praticantes de voleibol. **Metodologia:** Foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em 30 pessoas adultas, subdivididas em dois grupos de mulheres da cidade de Progresso-RS (15 praticantes de voleibol e 15 não praticantes de voleibol). As praticantes de voleibol possuíam média de idade igual a 34 anos de idade e as não praticantes com média de 33 anos de idade. Os sujeitos foram classificados em três níveis: baixo, moderado e intenso, sendo considerada que a atividade física deveria ter praticado uma sessão de pelo menos 10 minutos. O IPAQ foi aplicado entre os dias 20 de outubro a 26 de outubro de 2014. **Resultado:** Os resultados entre as praticantes de voleibol apresentaram níveis baixos em 53,33%, moderado 13,33 e ativo 33,33. Já as não praticantes de voleibol apresentaram os níveis foram baixo 40%, moderado 26,67 e ativo 33,33. **Conclusão:** Levando em consideração o pressuposto de que o estilo de vida atual tem ocasionado um aumento considerável no número de pessoas sedentárias, é que se faz necessário um estímulo maior no que diz respeito à adoção de atitudes diárias mais ativas e saudáveis por pessoas de todas as idades. É a prática de atividade física e dos exercícios físicos que auxilia, em grande parte, na manutenção da saúde dos indivíduos.

Palavras-Chave: Atividade física. Voleibol. Inatividade física. Saúde.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

ANÁLISE DE UM GRUPO ESPORTIVO DE VOLEIBOL: BENEFÍCIOS, DIFICULDADES E A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA

Carla F. Bergjohann¹, Carla Patricia Breda¹, Janair A. Siebeneichler¹, Jéssica Priscila Campos da Silva¹,
Kátia A. Schneider¹, Tatiane Vancetta¹, Derli Juliano Neuenfeldt²

Resumo: O presente estudo pretende analisar quais são as origens do grupo da Associação Roca-salense de Voleibol, localizado no município de Roca Sales – RS, e compreender quais são os benefícios e dificuldades que esta prática proporciona para cada integrante do grupo, analisando os significados e qual a sua importância para os indivíduos que a vivenciam. Os encontros da equipe ocorrem semanalmente aos sábados à tarde, sendo que o grupo é composto somente pelo gênero masculino. Os participantes da Associação possuem idade entre 17 a 60 anos, possuindo uma média de 20 atletas participantes. A metodologia utilizada para coleta de dados foi por meio de entrevistas, na qual foram entrevistados todos os integrantes presentes nos dias de entrevistas, sendo que estas foram realizadas em um dia de campeonato e em um dia de treino da equipe. Os questionários foram compostos por dez questões abertas, que abordam os dados de identificação de cada indivíduo, quais foram as origens do grupo, desde quando participa, os benefícios e dificuldades encontradas com a prática de voleibol na região, a importância desta prática, entre outras questões. Ao analisarmos as entrevistas, pode-se constatar que o grupo já existe a 14 anos, iniciando-se por um grupo de amigos que tinha como objetivo divulgar o voleibol na região. Ao questionarmos sobre os benefícios e dificuldades, nos deparamos como sendo o maior benefício a relação com outras pessoas e com seus amigos e, principalmente, pelo amor ao esporte. Já nas dificuldades pode-se perceber que o que se destaca é em relação à falta de apoio, patrocínios e lesões. Pode-se concluir que o esporte vai muito além da prática de algum exercício físico, pois proporciona momentos de socialização, conhecimento, cooperação e trabalho em equipe. No relato dos entrevistados, percebeu-se que este momento já se tornou algo presente na rotina de cada indivíduo, pois ao estarem naquele espaço, sentem-se bem, alegres e fazem algo que lhes proporciona diversos benefícios.

Palavras-chave: Voleibol. Benefícios. Dificuldades.

1 Acadêmicas do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

AVALIAÇÃO DA INTENSIDADE DO TREINAMENTO TÉCNICO-TÁTICO E DA FADIGA CAUSADA EM JOGADORES DE FUTEBOL

Caito André Kunrath, Alexandre Joanela¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: Visto que o calendário atual do futebol não disponibiliza um tempo hábil para a devida recuperação dos atletas. A fadiga e a recuperação têm sido amplamente estudadas por pesquisadores, o que levou ao surgimento de alguns instrumentos com o propósito de obter e fornecer informações, dando suporte aos profissionais visando à alta performance. **Objetivo:** O objetivo deste estudo foi analisar a intensidade do treinamento técnico-tático e a fadiga causada em jogadores de futebol da categoria sub-20, através da perda de potência nos membros inferiores e da percepção de esforço (PE). **Metodologia:** Participaram do presente estudo 25 jogadores de futebol, do sexo masculino, da categoria Sub-20, pertencentes a um clube de futebol da 1ª divisão do Campeonato do Estado do Rio Grande do Sul (Brasil). Todos os atletas estavam participando dos treinamentos de preparação para o Campeonato Estadual, estando aptos para avaliações e testes propostos. Os jogadores (n=25) realizaram o salto vertical contra movimento (SCM) e horizontal (SH), antes e após a uma sessão de treinamento técnico-tático (TTT), sendo a intensidade avaliada por meio da PE pela Escala de Borg. **Resultados:** Os valores absolutos mostram que a média do SCM antes do TTT foi de $35,6 \pm 3,88$ cm e após de $35,4 \pm 3,94$ cm, sem alterações significativas ($p > 0,05$). Para o SH a média dos valores de antes foi de $205,6 \pm 18$ cm e após $211,7 \pm 18$ cm, sendo estatisticamente maior ($p = 0,02$). Quanto a PE, 92% dos jogadores classificaram a intensidade do TTT como sendo de fácil à moderada. Os resultados deste estudo indicam que o TTT de baixa intensidade não compromete a potência nos testes de salto vertical e horizontal. Além de proporcionar a operacionalização dos padrões de comportamento táticos coletivos, sugere-se que o TTT de baixa intensidade possa ser utilizado em treinamentos de caráter regenerativo ou em momentos que o calendário esportivo não possibilite a recuperação completa dos jogadores.

Palavras-chave: Futebol. Intensidade. Fadiga. Potência muscular.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL - ANOS FINAIS

Natalia Caroline Pinto¹, Moriane de Paula¹, Paloma Mairesse¹, Rocheli Schuster¹, Rodrigo Lara Rother²

Resumo: A complexidade em avaliar na Educação Física Escolar faz com que seja feita de diferentes formas e, nem sempre, das mais adequadas. A avaliação existe para se conhecer o que o aluno já aprendeu e o que ainda tem a aprender, norteando as ações para dar continuidade aos estudos. **Objetivo:** Verificar como é usada a avaliação educacional nos anos finais do ensino fundamental nas redes escolares dos Vales do Taquari, Rio Pardo e Serra. **Metodologia:** A metodologia baseou-se em um paradigma qualitativo, utilizando como instrumento para coleta das informações um questionário aberto composto por cinco questões. Este questionário foi aplicado a sete professores da rede pública e privada. **Resultados:** As questões levantadas no questionário sempre foram direcionadas ao professor e às suas vivências enquanto estudante e quando já exercendo a profissão. Quando indagados se haviam recordações sobre a avaliação em sua formação escolar, estes tiveram respostas muito parecidas, haviam poucas lembranças, não sabiam quando estavam sendo avaliados, mas percebiam que as experiências corporais e a aptidão física eram consideradas durante o processo de ensino-aprendizagem. A questão seguinte, sobre o que é avaliação e se faziam uso da mesma, apontaram-se também opiniões comuns. Segundo eles, usam a avaliação e nesta se verifica a aprendizagem do aluno no decorrer do ano letivo; é a confirmação ou não de que o aluno absorveu/aprendeu os conteúdos transmitidos; os progressos do aluno; averiguação das limitações e do trabalho do professor. Os objetivos da avaliação para estes professores é garantir a formação integral do aluno através da construção de conhecimentos, contribuindo para as decisões como ser humano. Os critérios utilizados pelos professores na avaliação se baseiam nos conhecimentos adquiridos durante a sua formação, cursos e experiência profissional, avaliam num processo contínuo dia após dia a participação, o interesse, o comportamento e a disciplina, o desempenho cognitivo e motor. Ressaltam que não avaliam a execução correta do movimento e, sim, se o aluno buscou realizar o movimento esperado. A partir deste estudo mostrou-se que a avaliação é muito importante no âmbito escolar, é um meio gerador de conhecimento, onde os professores estimulam que os alunos preocupem-se com as habilidades motoras, cognitivas e sócio-afetivas, transmitindo informações para a formação de cidadãos autônomos.

Palavras-chave: Avaliação. Educação Física. Ensino.

1 Acadêmicos do Curso de Educação Física, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

AVALIAÇÃO SUBJETIVA DOS COMPONENTES DETERMINANTES PARA O EMAGRECIMENTO EM SUJEITOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Débora P. Ritter¹, Carlos L. Tiggemann²

Resumo: Ao longo dos últimos anos, aumentaram as pesquisas sobre sobrepeso e obesidade, trazendo preocupações a respeito deste tema. Os dados Segundo Portal Brasil demonstram que estes níveis vêm crescendo. Em 2006, 43% da população brasileira, com mais de 18 anos, estava acima do peso. Em 2013, este percentual já chegava a 51% da população. **Objetivo:** avaliação subjetiva dos componentes determinantes para o emagrecimento em sujeitos participantes de um programa de reeducação alimentar. **Metodologia:** A amostra constituída por 492 participantes, do primeiro semestre de 2012 até o primeiro semestre de 2014, foram utilizados dados de 18 municípios do Rio Grande do Sul, participantes do Programa de Reeducação Alimentar Peso Leve. O Programa é constituído por equipe multidisciplinar, com o objetivo de servir de apoio a pessoas com sobrepeso e/ou obesidade, para a melhora na qualidade de vida. Ao final do semestre foi aplicado o Questionário de Avaliação das Alterações de Hábitos e Comportamentais Relacionados à Nutrição e à Prática de Atividade Física, utilizado para coleta de dados do estudo. Este é composto por 20 questões agrupadas em quatro componentes: movimento (1 a 4), alimentação (5 a 13), comportamental (14 a 19) e geral (20). Para preencher o questionário foram considerados os hábitos dos últimos três meses. Cada pergunta possuía cinco alternativas: duas respostas positivas (75% e 100%), duas negativas (0 e 25%) e sem alteração (50%). A amostra foi dividida em grupos a partir da massa corporal eliminada: menor redução, moderada redução e maior redução. **Resultados:** No componente movimento o grupo de menor redução obteve a média 62,76±11,27%, moderada redução 63,81±12,15% e maior redução 68,25±13,28%. No componente alimentação, o grupo de menor redução resultou em 70,08±9,985%, moderada redução 74,81±8,78% e maior redução 80,17±8,72%. No componente comportamental menor 60,49±10,64%, moderada 65,51±8,39% e maior 69,94±10,38%. O componente geral o grupo de menor 73,64±17,46%, moderada 81,64±13,87 e maior 91,16±13,78%. **Conclusão:** De acordo com os dados obtidos, percebe-se que dentre os componentes, a alimentação obteve as maiores médias em todos os grupos de redução, demonstrando que é o maior determinante para o emagrecimento.

Palavras-chave: Obesidade. Emagrecimento. Alteração de Hábitos.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Professor do Curso de Educação Física da Univates.

COMPARAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE PROPRIETÁRIOS E FUNCIONÁRIOS DE EMPRESAS

Robson Antônio Mallmann¹, Rômulo Augusto Scherer², Carlos Leandro Tiggemann³

Resumo: Atualmente, a prática de atividades físicas é uma alternativa condicionante para manter a saúde e a qualidade de vida. Criar estratégias com o intuito de estimular tais práticas diárias estão diretamente relacionadas aos hábitos, à disposição e ao modo de vida das pessoas. Desta maneira, o presente trabalho teve como objetivo sondar e verificar o desenvolvimento de práticas de atividades físicas diárias das pessoas. **Objetivo:** O intuito do estudo é de comparar o nível de atividade física entre proprietários e funcionários de empresas. **Metodologia:** Utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), traçando e classificando os participantes em seus diferentes níveis. As entrevistas desenvolveram-se nos municípios de Estrela e Teutônia, tendo um total de trinta participantes, sendo quinze realizadas com proprietários e as outras quinze com funcionários de empresas, que compreenderam a faixa etária entre vinte e quatro e cinquenta e sete anos, de ambos os sexos, os quais responderam perguntas referentes à suas atividades físicas diárias, dentro das empresas. **Resultados:** Os diferentes resultados, frente aos dados obtidos, permite uma reflexão sobre as atividades físicas que os diferentes cargos profissionais oportunizam diariamente e os consequentes impactos resultantes na vida das pessoas. Pôde-se perceber que na análise dos proprietários de empresas, 20% apresentam um perfil de atividades físicas intensas, 40% moderadas e 40% de nível baixo, o que permite concluir que os mesmos tendem a realizar poucas atividades físicas diariamente, que pode ser justificado por suas ocupações diárias estarem voltadas aos interesses de suas empresas. Já em contrapartida, quanto ao levantamento de dados dos empregados, classificaram-se em 33% de atividades físicas intensas, 40% moderadas e 27% de nível baixo, destacando neste grupo, um maior desenvolvimento de atividades físicas diárias, o que se subentende pelo fato de a profissão exigir uma maior movimentação e desenvolvimento de ações físicas. Os resultados referem-se especificamente ao tempo e as funções que as pessoas dedicam às suas profissões nas empresas, é importante lembrar que na maioria das vezes elas passam uma parte considerável de seu tempo. Diante deste contexto, pôde-se concluir que os funcionários realizam mais atividades físicas, mostrando-se mais ativos que os proprietários de empresas.

Palavras-chaves: Atividades físicas. Cargos profissionais. Questionários (IPAQ). Qualidade de vida. Saúde.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

3 Professor do Curso de Educação Física da Univates.

AS CAUSAS DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA E O TRATAMENTO POR MEIO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Luis Evandro Krugüer¹, Rodrigo Irani Borges¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: A insuficiência cardíaca (IC) é uma doença crônica que, geralmente, se desenvolve ao longo dos anos, que faz com que o coração não consiga bombear sangue suficiente para suprir as necessidades do organismo. **Objetivo:** O propósito do estudo é conhecer a classificação, as causas e o tratamento da doença por meio de exercícios. **Metodologia:** O estudo é de natureza bibliográfica. **Resultados:** 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 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. 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. Aos casos que é indicado o exercício físico, deve-se tomar algumas medidas preventivas como aplicar o questionário de PAR-Q, realizar uma ergo espirometria e verificar a frequência cardíaca regularmente. A prática de exercícios aeróbicos regulares auxiliam na diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial de descanso e em qualquer nível de exercício, com isso a carga de trabalho do coração é reduzida e os sintomas da IC são reduzidos. O exercício regular também aumenta a capacidade do paciente de absorver e utilizar o oxigênio (VO_2 max.), com isso ele tem maior energia e menos cansaço. Os exercícios mais indicados são os aeróbicos como: caminhadas, andar de bicicleta, podendo ser 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. Congestiva. Aguda. Causas. Exercícios.

1 Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Professor do Curso de Educação Física da Univates.

AS EXPERIÊNCIAS CORPORAIS E DE MOVIMENTO PARA BEBÊS NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Vanessa Bruxel¹, Silvane Fensterseifer Isse²

Resumo: A questão do movimento e das experiências corporais está muito presente na educação infantil, principalmente nos primeiros anos de vida da criança. O corpo, na infância, é muito importante para o desenvolvimento da criança. Ele é considerado a primeira forma de linguagem, pois através do seu corpo a criança introduz sua comunicação com o meio. Nesse sentido, a escola e os professores desempenham um papel fundamental nas vivências corporais oferecidas às crianças. As aulas de Educação Física, nesse contexto, constituem-se num tempo e espaço para que as crianças possam desenvolver suas percepções, criar, inventar, descobrir movimentos novos e reelaborar conceitos e ideias sobre o movimento e suas ações. Esse vem se tornando um tema cada vez mais atraente e merecedor de atenção nas discussões acadêmicas e educacionais. Este estudo, trabalho de conclusão do Curso de Educação Física – Licenciatura, o qual ainda se encontra na fase de finalização do projeto, tem como objetivo investigar como se dão as experiências corporais e de movimento para bebês na educação infantil. Além disso, busca-se propor experiências corporais que possam ser oferecidas aos bebês nas aulas de Educação Física. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, a qual terá como metodologia a pesquisa-ação. A pesquisa de campo será realizada em uma escola de educação infantil da Rede Municipal de Educação do município de Arroio do Meio/RS, localizada na urbana do município. A turma escolhida para a realização do estudo denomina-se berçário A1, da qual fazem parte crianças na faixa etária de cinco meses a um ano e seis meses. As intervenções se darão através de aulas de Educação Física, semanais, para os bebês, com duração de trinta a quarenta e cinco minutos, no período de março a maio de 2015. As aulas serão realizadas em diferentes espaços físicos da escola, utilizando-se materiais diversificados. Para a coleta das informações, serão utilizadas observações e registros em diário de campo. Ao final do estudo, almejam-se algumas transformações no contexto pesquisado, bem como oferecer subsídios para a ampliação das discussões acerca da Educação Física para bebês, tema ainda tão pouco discutido e investigado no contexto escolar e nos cursos de formação de professores.

Palavras-chave: Experiências Corporais. Movimento. Educação Infantil. Bebês. Educação Física.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Prof^a Ma. nos Cursos de Educação Física, Univates.

AUTISMO E O PAPEL DO EDUCADOR FÍSICO

Deiver Reinoso¹, Marcelo Grohe¹, Roberto Bruxel¹, Alex Queiroz¹, Taís Prinz Cordeiro²,
Leonardo de Ross Rosa³

Resumo: Segundo Léo Kanner, um psiquiatra Austríaco que, em 1943, foi o primeiro a caracterizar o autismo. O autismo trata-se de um distúrbio caracterizado por incapacidade de estabelecer relações com pessoas, um amplo conjunto de atrasos e alterações e aquisições de linguagem e insistência de manter o ambiente sem mudanças, acompanhada da tendência a repetir uma gama de atitudes ritualizadas. **Objetivo:** Desenvolver a capacidade de relacionamento social, desenvolver o raciocínio, concentração e a disciplina do aluno. **Metodologia:** Caracteriza-se como estudo de caso, de caráter qualitativo, realizado na disciplina de educação física e inclusão. Foram elaborados planos de aula para atender um aluno de cinco anos, autista, atendido pela APAE de Lajeado, que apresentava dificuldade de relacionamento, e perdia facilmente o foco nas atividades. As atividades foram aplicadas em três encontros na Univates, Sempre nas quartas-feiras no período da manhã, com duração de 50 minutos cada. As atividades propostas ao aluno foram a montagem de quebra-cabeças, para desenvolver sua concentração e seu raciocínio. As atividades se deram primeiramente na sala de psicomotricidade, posteriormente foi escolhida a sala de dança, por ser um lugar mais reservado e isolado, para que o aluno não desviasse seu foco da atividade. **Resultados:** Elaboramos uma atividade de acordo com sugestões dos pais do aluno. Fizemos um acolhimento e descrevemos a atividade para o aluno, que não dava atenção e nem se relacionava com o grupo. Como o ambiente era novo e com muitas possibilidades de brinquedos, não conseguimos manter o aluno na atividade de montagem de quebra-cabeças. No segundo encontro, o grupo concluiu que o ambiente teria de ser mais reservado. Pensamos então na sala de dança e aplicamos a mesma atividade que foi proposta, sendo que desta feita observamos evolução, pois o aluno ficou por um tempo realizando a atividade. No mesmo encontro o aluno começou a ficar desinteressado pela atividade. Assim, optamos por deixá-lo livre para escolher a atividade, sendo que nossa proposta seria participar ativamente da atividade. No encontro final seguimos a mesma proposta de dar liberdade para o aluno e da mesma forma, participamos das brincadeiras escolhidas por ele. A relação do aluno com o grupo foi melhor, ele já nos ouvia, prestava atenção no que falávamos, mas continuava trocando de atividade seguidamente.

Palavras-chave: Autismo. Atividade. Relacionamento social.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física – Bacharelado, Univates.

2 Professora do Curso de Educação Física da Univates.

3 Professor do Curso de Educação Física – Bacharelado, Univates.

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE DESIDRATAÇÃO EM PARTICIPANTES DE UMA PROVA DE CICLISMO DE 100 KM

Tales S. Oviedo¹, Carlos L. Tiggemann²

Resumo: Uma opção de exercício aeróbio é o ciclismo de estrada. Durante esse exercício há um aumento na temperatura corporal. Esse aumento se dá devido à troca de calor por transferência física do ambiente, e pela produção de calor decorrente da contração muscular. A sudorese (evaporação) é o mecanismo de resfriamento do corpo mais importante, podendo contribuir em até 80% na dissipação do calor. Em eventos atléticos com duração maior do que uma hora, especialmente associado a ambientes quentes e úmidos, podem colocar os participantes em risco de desequilíbrio hidroeletrolítico e afetar a capacidade de termorregulação corporal, podendo levar até mesmo à morte. Portanto, é de extrema importância o controle da hidratação de praticantes de ciclismo de estrada. Mas, apesar existirem muitos estudos relacionados à desidratação e ciclistas, a literatura ainda é carente de pesquisas que possam avaliar o nível de desidratação em ciclistas de provas de longa duração (mais de 4 horas) e em ambiente externo. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi verificar o nível de desidratação de ciclistas amadores em uma prova de ciclismo de rua de longa duração. **Metodologia:** A prova na qual foi realizado o estudo foi o Desafio 100 de Ciclismo que teve um percurso total de aproximadamente 100 km, percorridos em cidades do Vale do Taquari. Os dados coletados foram: tempo de prova, consumo de hidratação, controle de volume de micção, e cor de urina. A amostra foi constituída por 22 sujeitos do sexo masculino, com idade entre 18 e 50 anos. **Resultados:** A prova teve uma duração média de $337,32 \pm 37,24$ min, sendo o tempo mínimo de 266 min e o tempo máximo de 417 min. Os participantes ingeriram em média $2.145,23 \pm 793,93$ ml de água e $8.2955 \pm 477,76$ ml de outros líquidos. A média de suor eliminado pelos participantes foi de $4.354,14 \pm 929,43$, e a média de urina eliminada foi de $322,95 \pm 181,01$ sendo que 86,4% dos participantes apresentaram na classificação numérica da tabela de Armstrong valores 6 e 7 que indicam respectivamente, significativamente desidratado e seriamente desidratado, os outros 13,6% dos participantes apresentaram valores 3 e 4 na classificação da mesma tabela, indicando estar minimamente desidratado, o que já indica prejuízos na capacidade termorregulatória. **Conclusão:** A partir do exposto, podemos concluir que 100% dos participantes da pesquisa apresentaram entrar em estado desidratação ao final da prova, provocando prejuízos à capacidade termorregulatória do organismo.

Palavras chave: Hidratação. Ciclismo. Longa duração. Desidratação.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

BASQUETE NA ESCOLA

Kátia Adriane Schneider¹, Claudia P. de Souza¹, Diana Ames¹, Clairton Wachholz²

Resumo: Ao pensarmos sobre o que significa a Educação Física, logo vem em nossa mente a expressão corporal, um corpo em movimento. Segundo Betti e Zuliani (2002), a Educação Física é uma expressão que surge apresentando a preocupação com educação. Esta preocupação refere-se ao equilíbrio do corpo, mente e espírito, desenvolvendo a personalidade de cada indivíduo. Assim, Educação Física Escolar tem um papel importante em relação ao desenvolvimento do indivíduo, devido ao fato de poder oferecer atividades adequadas e significativas para seus alunos. É importante enfatizar desde cedo experiências para as crianças, promovendo o desenvolvimento integral de cada criança. Desta forma, o presente trabalho teve como objetivo refletir sobre os processos metodológicos do basquetebol na Educação Física e a sua finalidade no ambiente escolar. Abordaram-se as questões referentes a práticas pedagógicas no ensino do esporte coletivo, pensando em metodologias e estratégias adequadas aos diferentes níveis de ensino e a importância de proporcionarmos aos alunos uma vivência com a modalidade esportiva. Destacam-se as diferentes concepções de princípios, avaliação, considerando suas implicações para o ensino do Basquetebol na Educação Física Escolar. Portanto, pode-se concluir a importância de observarmos os alunos com os quais estamos trabalhando e assim, proporcionar-lhes momentos agradáveis e de ensino-aprendizagem, nos quais possam adquirir conhecimento para poder executá-lo, transformá-lo e reproduzi-lo, a fim de contribuir para a formação de cultural e corporal de cada criança. Devemos proporcionar aos alunos, um ambiente seguro e agradável para que o aluno possa conhecer, jogar e gostar da modalidade basquetebol.

Palavras-chave: Basquetebol. Práticas pedagógicas. Educação Física.

1 Acadêmicas do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE PROFESSORAS E EDUCADORAS

Angra Gomes Rodrigues¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: Atividade Física é muito importante na vida das pessoas, pois a saúde dos indivíduos além de melhorar, previne várias doenças. Dois terços das mortes que ocorrem podem ser prevenidas, se as pessoas se conscientizar em relação à inatividade física, ao tabagismo, à alimentação inadequada, irá diminuir muitas mortes. A Atividade Física possui vários benefícios, na qual, pode prevenir algumas patologias como acidente vascular, diabetes, hipertensão arterial, depressão, obesidade, câncer de mama, entre outros. De acordo com uma pesquisa, 3,2 milhões de mortes por ano ocorrem pela a inatividade física, por falta de prevenção das pessoas. **Objetivo:** comparar o nível de atividade física de professoras e educadoras que trabalham em duas escolas de educação infantil, localizada em Bom Retiro do Sul-RS. **Metodologia:** Para o estudo foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – versão curta, em 30 mulheres, sendo 15 professoras e 15 educadoras, em duas escolas de educação infantil. A média de idade das professoras é de 36,06 anos e das educadoras de 28,66 anos. **Resultados:** indicaram que as professoras são 73,3% fisicamente inativas, 20% ativa moderada e 6,6% intensamente ativa. Já as educadoras 33,3% são fisicamente inativas, 46,6 % ativas moderadas e 20% intensamente ativas. Outro estudo, realizado no Rio Grande do Sul, no ano 2013, mostra que professores de ensino básico são fisicamente inativos em relação ao lazer, deslocamento e do trabalho, já na questão de serviços domésticos são ativos. Com isso, concluímos que as educadoras estão fisicamente mais ativas do que as professoras.

Palavras-chave: Atividade Física. IPAQ. Professoras. Educadoras. Saúde.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DE IDOSAS DE DIFERENTES MUNICÍPIOS DO VALE DO TAQUARI-RS

Alexandre Joanella¹, Tatiane Signor², Carlos Leandro Tiggemann³

Resumo: Com o aumento da população idosa, cresce também a preocupação com o modo de a população dessa faixa etária cuidar da sua saúde e do seu bem-estar. Uma das maiores preocupações está associada à quantidade de exercício físico e à atividade física que este público realiza. **Objetivo:** O propósito do estudo é comparar os níveis de atividades de idosas dos municípios de Roca Sales e Ilópolis. **Metodologia:** O estudo é um estudo descritivo, qualitativo. O critério de inclusão dos participantes foi participarem de atividades desenvolvidas pelos Centros de Convivência da Assistência Social de suas cidades. A ferramenta para a obtenção de respostas a respeito da quantidade de atividade física realizada foi o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que possui versão adaptada ao público idoso, com fácil compreensão e aplicação. **Resultados:** Ao analisarmos os resultados da avaliação, não foi encontrada incidência de idosas sedentárias, ou seja, que praticavam menos de 150 minutos semanais de atividade física. Na cidade de Ilópolis, 46% das idosas foram classificadas como 'mais ativas', ou seja, realizavam semanalmente mais de 150 minutos de atividade física em intensidade moderada ou intensa, enquanto na cidade de Roca Sales, esta classificação foi atingida por 54% das participantes. Quando analisamos as idosas consideradas 'ativas', as que realizam mais de 300 minutos de atividades físicas semanais, temos números contrários, 54% das idosas na cidade de Ilópolis e 46% na cidade de Roca Sales. Quando comparamos os diferentes domínios, temos que em sua maioria, nas duas cidades, as idosas realizam mais atividades ligadas às tarefas domésticas e também à recreação e ao lazer, sendo estes os domínios mais citados na pesquisa. Quando analisados os dados referentes às práticas no trabalho, temos índices baixos, o mesmo acontecendo no que tange à atividade física utilizada como meio de transporte. Com isso, concluímos que as idosas que participam das atividades dos grupos de terceira idade do CRAS das cidades de Roca Sales e Ilópolis possuem níveis de atividade física similares, sendo todas as idosas entrevistadas consideradas ativas.

Palavras-chave: IPAQ. Classificação. Roca Sales. Ilópolis.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Graduada em educação física licenciatura pela Universidade de Passo Fundo e graduanda de educação física bacharelado pela Univates.

3 Doutor em Ciência do Movimento Humano (UFRGS), Professor da Univates.

CORRELAÇÃO DOS VALORES DE LIPÍDIOS SANGUÍNEOS E PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS EM SUJEITOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO E SEDENTÁRIOS

Tanan Batista Arnhold¹, Guilherme Fiel¹, Marcelo Grohe¹, Fernanda Guth¹, Jessica Rasche¹, Jairo Luis Hoerlle², André Luiz Lopes³

Apresentação: A dislipidemia é uma alteração da concentração de lipídeos circulantes no sangue. As dislipidemias têm mostrado relação com fatores causadores da aterosclerose já que o aumento dos níveis plasmáticos de colesterol de baixa densidade (LDL-C), a redução dos níveis de colesterol de alta densidade (HDL-C) e o aumento de triglicerídeos (TG) são fatores de risco para doenças cardiovasculares e cerebrovasculares. No entanto, existem poucos estudos sobre a prática do TF e a melhora do perfil lipídico, se comparados à quantidade de estudos com treinamento aeróbico. **Objetivo:** Nosso estudo foi desenhado para avaliar sujeitos praticantes de musculação e sedentários para correlacionar às características antropométricas (massa magra, percentual de gordura, somatório de dobras cutâneas) com os valores de perfil lipídico (LDL-C, HDL-C, Colesterol Total e Triglicerídeo). **Metodologia:** A amostra do estudo foi composta por 39 sujeitos do gênero masculino na faixa etária de 20 a 40 anos. Os sujeitos foram divididos em dois grupos. O nível de sedentarismo foi avaliado usando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e controle de ingestão alimentar por meio de recordatório de 24 horas. A coleta de sangue para verificação do perfil lipídico foi realizada na região antecubital do braço. Para obtenção dos dados antropométricos as dobras cutâneas foram medidas segundo a Sociedade Internacional para o Avanço da Cineantropometria (ISAK). Os dados foram estruturados e analisados utilizando o pacote estatístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versão 18.0 para Windows. Para análise do aspecto nutricional será utilizado o software Diet Win versão 11.0. **Resultados:** Não houve diferença significativa entre os grupos nas variáveis triglicerídeos, colesterol total, HDL-C e LDL-C. Entretanto, quando verificamos a diferença percentual entre os grupos para mesmas variáveis supracitadas, podemos identificar uma diferença percentual de triglicerídeos - 28% no grupo treinado quando comparado ao grupo sedentário, bem como os valores de HDL-C foi -11% no grupo treinado, quando comparado ao grupo sedentário. Esse resultado sugere que os praticantes de musculação apresentam menor risco de desenvolvimento de doenças relacionadas às gorduras séricas do ponto de vista clínico. Os sujeitos sedentários apresentam diferenças significativas ($p < 0,05$) nos valores de massa muscular (% e Kg), nos valores de massa adiposa (% e Kg) e somatório de dobras cutâneas (mm). **Conclusão:** A) Sujeitos que praticam TF possuem um menor % percentual de triglicerídeos circulantes quando comparado a sujeitos sedentários. B) Sujeitos sedentários possuem maior HDL-C quando comparados a sujeitos que praticam treinamento de força.

Palavras-chave: Perfil lipídico. Sedentarismo. Musculação. Avaliação antropométrica. Análise de sangue.

1 Acadêmico(a) da Univates.

2 Professor coordenador do curso de Biomedicina da Univates.

3 Professor do curso de Educação Física da Univates.

EDUCAÇÃO FÍSICA E A INTERVENÇÃO NA SAÚDE MENTAL

Alessandra Veit¹, Leonardo De Ross da Rosa²

Resumo: Os novos modelos de assistência em Saúde Mental estão fundamentados no princípio da integralidade, e pretendem reintegrar os sujeitos à sociedade e à família. Desta forma, o cuidado visa a acolher estes usuários de forma integral, buscando atender suas necessidades e direitos como cidadão. A partir disso, o cuidado ganha nova perspectiva no que diz respeito ao tratamento em si. O que antes tinha somente origem de ordem médica ou psiquiátrica, agora permite analisar outras formas de auxílio na reabilitação psicossocial. O trabalho em equipe no tratamento destes pacientes cria possibilidades de pensar e promover ações conjuntas, permitindo um atendimento não fragmentado em Saúde Mental. Para que essa proposta se tornasse eficiente foi necessário se pensar os autores dessa intervenção, a composição de uma equipe que unisse saberes em benefício dessa atenção para saúde mental, criando possibilidade de ações conjuntas e integradas, tanto em hospitais quanto em outros serviços de assistência à saúde mental. Atualmente, a Educação Física vem passando por muitas mudanças, tanto de formação de profissionais, como na prática profissional. Neste contexto, muito vem se refletindo acerca da relação da Educação Física com a saúde. A partir da prática de atividades corporais podemos incentivar atitudes consideradas saudáveis para aqueles que utilizam os serviços de assistência à saúde mental, potencializando condutas positivas sobre a vida, induzindo a um autoconhecimento, bem como de seus direitos e possibilidades. Mas para que isso seja efetivo, a Educação Física deve se adequar à cultura e à realidade dos usuários. Torna-se necessário intervir sem o propósito de treinar as pessoas ou até mesmo de habilitá-las, mas, de servir como suporte utilizando os elementos da cultura corporal. **Objetivo:** analisar como ocorre a intervenção da Educação Física em um dos modelos de assistência a estes indivíduos, bem como verificar a contribuição da Educação Física na assistência à Saúde Mental. **Metodologia:** A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, descritiva, com formato de pesquisa de campo, com observações das intervenções e realização de entrevistas com os profissionais que atuam nos modelos de assistências do Hospital Psiquiátrico São Pedro em Porto Alegre. **Resultados:** Ainda em construção, o estudo buscará compreender a intervenção e a contribuição da Educação Física no atendimento às pessoas com transtornos mentais.

Palavras-chave: Saúde mental. Educação Física. Integralidade.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

DIFERENÇAS NA QUALIDADE DE VIDA PARÂMETROS ANTROPOMÉTRICOS DE IDOSOS QUE PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS E IDOSOS SEDENTÁRIOS NA CIDADE DE ESTRELA – RS

Ana Júlia Huppel¹, André Lopes²

Resumo: Os exercícios físicos têm sido apontados como prevenção de doenças crônicas – degenerativas, promovendo uma maior expectativa de vida bem como uma maior independência e produtividade em idosos. O sedentarismo é um fator de risco para o desenvolvimento dessas doenças e resulta em diminuição das capacidades físicas. Sabendo da importância da relação, entre exercício físico e qualidade de vida, nosso estudo teve como objetivo: comparar os dois grupos de idosos, primeiro grupo que fazem parte do programa Vida Saudável, projeto desenvolvido pela Prefeitura de Estrela, desde 2008, e o segundo grupo de idosos sedentários escolhidos por conveniência, que foram avaliados por meio de testes de qualidade de vida e parâmetros físicos. Metodologia: Participaram da pesquisa trinta idosos no total, acima de 60 anos, sexo feminino, os quais foram alocados por conveniências em dois grupos: ativos (15) idosos que praticam atividade física há dois anos e cumpram, no mínimo, 150 minutos de atividades aeróbicas por semana, e sedentários (15) que não cumpram a recomendação mínima estipulada. Foram aplicados dois questionários, um de qualidade de vida (WHOQOL-BREF) e o Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. Também foram coletadas medidas de dobras subcutâneas e testes físicos, tais como o de “sentar e levantar” e o “teste de seis minutos”. Resultados e discussão: com os resultados obtidos por meio das características antropométricas foi possível identificar diferenças significativas com relação às somatórias de dobras cutâneas sedentárias ($139,75 \pm 1,3$) e ativas ($132,65 \pm 2,96^*$) e relação cintura e quadril, sedentárias ($0,95 \pm 0,07$) e ativas ($0,88 \pm 0,05^*$) $*p \leq 0,05$. Em relação aos testes físicos, o grupo das ativas teve um melhor desempenho comparado ao grupo das sedentárias. Nos domínios da qualidade de vida não houve diferenças significativas nos comparativos entre ambos os grupos. Conclusão: a prática regular de exercícios físicos é importante para manter e promover parâmetros de saúde em idosos. O sedentarismo parece não influenciar negativamente na qualidade de vida de idosos, mas influencia em parâmetros de saúde e condicionamento físico.

Palavras-chave: Exercícios físicos. Idosos. Qualidade de vida.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Professor do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

DOPING NA NATAÇÃO

Cleber Coser, Gricielle Gheno, Marina Brustolin, Régis Pretto, Rocheli Schuster¹, Taís Prinz Cordeiro²

Resumo: Doping é o uso de drogas ou de métodos específicos que visam a aumentar o desempenho de um atleta durante uma competição. A palavra “*doping*” é de origem inglesa, usada no turfe, e significa injeção ilícita de uma droga estimulante aplicada no animal de corrida a fim de assegurar-lhe a vitória. Infelizmente nos últimos anos temos visto grandes nomes da natação envolvidos em casos de doping. A repercussão é tão séria que hoje, comparam o Brasil com a China da década de 90, um país que ficou negativamente marcado na história como conivente com o doping. **Objetivo:** Compreender como ocorre o doping na natação brasileira e mundial. **Metodologia:** o estudo é de cunho qualitativo do tipo bibliográfico. **Resultados:** O princípio no código do WADA determina que independente de qual seja a razão ou as condições que a substância foi encontrada no organismo, todos os resultados da competição onde o atleta foi testado positivo são imediatamente invalidados. Os efeitos dos EAA sobre o comportamento dos usuários têm sido há muito tempo pesquisados. São exemplos de comportamentos provocados por EAA síndromes comportamentais, agressividade, desinibição, e podem ir de um mau humor a uma euforia. Nas mulheres resulta em alterações masculinizantes, semelhantes àquelas observadas na puberdade masculina. Atletas de nomes renomados no contexto feminino tentaram através do álcool na urina burlar resultados de exames que se tornaram chocantes para o mundo da natação. Os resultados são óbvios e é uma unanimidade mundial que atletas dopados precisam ser punidos exemplarmente. Assim, os comitês de natação deveriam criar meios mais avançados de exames antidopings, bem como promover palestras em centros de treinamento sobre o que seriam os anabolizantes e o que eles provocam no organismo humano.

Palavras-chave: Doping. Natação. Anabolizantes. Antidoping.

1 Acadêmicos do Curso de Educação Física, Univates.

2 Prof^a do Curso de Educação Física da Univates.

EDUCAÇÃO FÍSICA E MATEMÁTICA: UMA PROPOSTA INTERDISCIPLINAR DO SUBPROJETO EDUCAÇÃO FÍSICA I, PIBID UNIVATES

Betina Reiter, Diana Ames, Rita Quadros da Rosa, Stefani Bruxel¹, Rodrigo Rother²

Resumo: Um dos conceitos mais importantes para a educação é a interdisciplinaridade. A principal pauta da proposta deste trabalho é de forma conjunta entre Educação Física e Matemática. Esse trabalho foi elaborado por bolsistas do subprojeto de Educação Física I do Pibid/Capes/Univates, juntamente a uma escola do município de Arroio do Meio com crianças da faixa etária de seis a sete anos, com uma turma de dezesseis alunos. **Objetivo:** aplicar atividades de modo que a Educação Física contribuísse para o processo de aprendizagem um melhor conhecimento da Matemática. **Metodologia:** a proposta tem como ponto de partida uma entrevista com a professora titular da Matemática para adaptar o conteúdo a ser construído. **Resultados:** a construção de um plano de ação composta por nove aulas realizadas de forma dirigida com atividades lúdicas. Nas atividades desenvolvidas foram abordados conteúdos como formas geométricas, operações matemáticas e raciocínio lógico. Os resultados foram obtidos através da observação da compreensão dos alunos sobre as atividades desenvolvidas, memorização dos nomes das formas geométricas e a associação às formas e figuras. Podemos perceber que houve bom interesse de participação de todos os alunos, mesmo sendo conteúdo de matemática que, por vezes, não desperta tanto interesse pelas crianças. Notou-se ainda que interagiram entre si e, em conjunto, auxiliaram-se uns aos outros nos jogos. A partir das atividades realizadas, percebeu-se que os alunos tiveram uma oportunidade de um maior conhecimento sobre as ramificações da matemática. Concluímos que, com a prática associada à teoria, proporciona-se um desejo maior de aprendizagem, fazendo com que tenham um prazer em buscar novos conhecimentos.

Palavras-chave: Matemática. Educação Física. Interdisciplinaridade.

1 Bolsistas do PIBID do Curso de Educação Física - Licenciatura, da Univates

2 Professor do Curso de Educação Física, da Univates.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E DEFICIÊNCIA VISUAL: UM ESTUDO DE CASO

Vivian Daniele Wermann¹, Derli Juliano Neuenfeldt²

Resumo: Este estudo tem como tema a Educação Física Escolar e a Deficiência Visual. O tema surgiu através das dificuldades que encontrei em meu estágio supervisionado quando me deparei com um aluno com deficiência visual. **Objetivo:** O presente trabalho teve como objetivo compreender como se dá o processo de inclusão de um aluno que possui deficiência visual na Educação Física escolar, buscando relacionar com as experiências sociocorporais desse aluno na sua trajetória de vida na escola e fora dela. **Metodologia:** A pesquisa caracterizou-se como qualitativa e se trata de um estudo de caso. As informações foram coletadas através de entrevistas semiestruturadas realizadas com o aluno deficiente visual, um membro da direção da escola que o aluno frequenta, a mãe dele e dois ex-professores de educação física desse aluno. Atualmente, o sujeito do estudo é aluno do pesquisador e por esta razão também se fez uso do diário de campo. **Resultados:** percebeu-se a necessidade de os alunos deficientes visuais possuírem acesso à Educação Física desde pequenos, para que aprendam a conhecer melhor seu corpo e suas capacidades físicas quando inseridos nas aulas. Constatou-se que os ex-professores de Educação Física do caso estudado buscaram proporcionar momentos nos quais ele aprendesse as modalidades esportivas e atividades recreativas, porém faziam isso trabalhando com ele individualmente. Contudo, o aluno demonstrou no período da pesquisa que prefere atividades em dupla, pois assim sentia mais segurança quanto aos seus medos. Conclui-se que quando estimulado o aluno deficiente possui um grande potencial, porém este estímulo seria mais válido se fosse feito desde a infância para que, quando de mais idade, já possuísse o hábito da prática da atividade física.

Palavras-chave: Inclusão. Deficiência Visual. Educação Física. Escola.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura da Univates.

2 Prof. Ms. do Curso de Educação Física - Licenciatura da Univates.

EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO COM CREATINA SOBRE EXERCÍCIOS DE FORÇA

Marisa de Fátima Sauthier¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: O consumo de suplementos nutricionais por parte de sujeitos saudáveis e atletas é um fenômeno observado há algumas décadas e que vem crescendo. A finalidade desejada por seus consumidores é tanto de aumento do rendimento esportivo quanto da aprimoração das condições de saúde e estética. Dentre estes destaca-se a suplementação com creatina, uma amina encontrada principalmente nas carnes, que vem sendo utilizada amplamente na tentativa de aumentar força e massa magra. Atualmente, diversos estudos têm sido conduzidos no intuito de desvendar os mecanismos responsáveis pelas eventuais adaptações a esse suplemento. **Objetivos:** abordar os principais estudos que investigaram os efeitos da suplementação de creatina na força e hipertrofia muscular. **Metodologia:** caracteriza-se como um estudo exploratório de revisão bibliográfica, que fundamentou-se na base de dados Scielo, sendo encontrados 173 artigos para a palavra-chave creatina, dos quais doze foram utilizados como base para o estudo. **Resultados:** dos efeitos obtidos pelos testes com creatina nos autores pesquisados, observou-se que em sua maioria a creatina promoveu reais ganhos de força e hipertrofia da massa muscular, se comparada aos placebos utilizados. Também no esporte a creatina tem auxiliado na melhora da performance de atletas, principalmente para aqueles que praticam modalidades com preponderância de alta intensidade, curta duração e necessidade de rápida recuperação dos níveis energéticos. E quanto às pesquisas que concluíram que a creatina não acarreta ganhos reais, deve-se ao fato destes terem aplicado testes de curto prazo de duração e sem uso de treinamento resistido. Em relação às perspectivas futuras, um dos fatos mais relevantes a respeito da creatina vem sendo as fortes evidências de que esta pode influenciar de forma efetiva na transcrição gênica responsável pela síntese de aminoácidos em proteínas. Estudos demonstraram que o uso de creatina por um curto período é capaz de potencializar a ação de inúmeros genes envolvidos em importantes processos intra e extra celulares. Igualmente, os potenciais efeitos medicinais em tratamentos apresentados pela creatina surgem como um próspero campo de estudos para os próximos anos.

Palavras-chave: Suplementação. Exercício de força. Creatina.

1 Acadêmica do Curso de Nutrição da Univates.

2 Professor do curso de Educação Física da Univates.

EFEITOS FISIOLÓGICOS ADVINDOS DA MENOPAUSA

Fernanda Valandro e Letícia Beatriz Birck¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: Sabe-se que homens e mulheres são diferentes cultura, biológica e fisiologicamente. Nesse sentido é importante compreender essas diferenças para uma melhor prescrição de exercícios. O presente trabalho tem como finalidade investigar os efeitos fisiológicos da menopausa. O trabalho é de natureza bibliográfica, a partir de revisões de literaturas acerca do assunto. O climatério é um termo utilizado para referir-se ao período de declínio funcional ovarino que se inicia em 10 a 15 anos antes da menopausa, é onde começam a surgir as manifestações endocrinológicas, clínicas e biológicas. Neste a duração do ciclo menstrual diminui progressivamente, devido ao encurtamento da fase folicular do ciclo, que prossegue até o início da transição para menopausa, quando tanto a duração média do ciclo como o desvio padrão da duração do ciclo passam a aumentar, à medida que os folículos são diminuídos e a ovulação se torna menos frequente. O desenvolvimento folicular insuficiente resulta na produção inadequada de estrogênio e progesterona, os quais são produzidos nos ovários, passando a produzir estrogênio e androgênio. O estrogênio previne os transtornos, que vão desde as rugas até as doenças cardíacas e osteoporose; a progesterona pode causar os desconfortos conhecidos como sangramento menstrual irregular ou retorno da menstruação e, ainda, pode diminuir o efeito benéfico do estrogênio. Com pouco estrogênio disponível para estimular o endométrio, ocorre amenorreia – que é a menstruação ausente, falta de fluxo menstrual ou ciclo. Após declínio significativo dos hormônios sexuais, especialmente o estrogênio, alguns sinais começam a aparecer como os fogachos, suores (manifestação mais evidente do Sistema Nervoso Central) – as glândulas adrenais recebem um estímulo maior para produção da androstenediona - transtornos do humor, sono, cognição e libido os quais estão relacionados à ocorrência de alterações envolvendo os hormônios reprodutivos e subsequente efeito do SNC. Além disso, ocorre a perda de densidade mineral óssea (DMO), o que pode levar à osteopenia ou à osteoporose. A menopausa é a última menstruação da vida de uma mulher, caracterizada por muitas mudanças na composição corporal, especialmente perda de massa magra e redistribuição da adiposidade. Nesse sentido é muito importante minimizar as perdas fisiológicas nas mulheres decorrentes do processo de envelhecimento e da menopausa, seja por intervenção ou prevenção.

Palavras-chave: Climatério. Hormônios. Menopausa. Osteoporose.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

ESTRUTURA, ORGANIZAÇÃO E FUNCIONAMENTO DE UMA INSTITUIÇÃO PRISIONAL

Patrícia Wenzel¹, Stefani Bruxel², Vanessa Ahne³, Silvane Fensterseifer Isse⁴

Resumo: Este trabalho foi realizado na disciplina de Corporeidade e Educação Física, do curso de Educação Física da Univates. O objetivo do mesmo foi, em grupos, visitar uma instituição (à escolha do grupo), com o intuito de conhecer sua organização, ambiente, normas de funcionamento, relacionando-os a conceitos desenvolvidos nas teorizações de Michel Foucault, entre eles: norma, disciplina, sanções normalizadoras e exame. Procuramos compreender como os corpos se colocam em diferentes espaços institucionais e como são pensados esses corpos na estruturação da instalação. Além disso, o estudo também nos permite analisar de que modo a Educação Física pode trabalhar nesta instituição, contribuindo para os tempos de lazer e a rotina. Visitamos o presídio de um município do Vale do Taquari, instituição pouco conhecida em seu interior e funcionamento. O contato inicial com o Comandante da Brigada do município em que se localiza o presídio nos permitiu compreender que os presídios estão sob tutela da Superintendência dos Serviços Penitenciários (SUSEPE). No presídio, entrevistamos o agente penitenciário de plantão. Sua função no local é cuidar da portaria, conduzir os familiares nos dias de visita e cuidar da segurança interna do presídio. Em nossa entrevista falou sobre aspectos como a estrutura física, os horários, algumas normativas, a lotação, os profissionais da saúde e a forma como intervêm, as formas de lazer e a ocupação dos presos. Visitamos os espaços físicos. O agente penitenciário nos fez um mapa do local com todos os detalhamentos. As visitas dos familiares aos presos ocorrem todas as quartas-feiras e sábados, à tarde. Os 15 presidiários que estão no regime semiaberto, saem para trabalhar às seis da manhã e devem retornar até as 19 h 30 min da noite. Dos 32 presidiários do regime fechado, três são responsáveis pela cozinha. Ali preparam as refeições dos presos e fazem a faxina do local. Os outros cuidam da horta, fazem a faxina e a manutenção geral do prédio e produzem sacolas de papelão e cabides para empresas terceirizadas, isto faz com que a pena deles seja diminuída.

Palavras-chave: Instituição prisional. Normas. Organização.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

3 Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

4 Docente dos Cursos de Educação Física, Univates.

ESTUDO DE CASO E VIVÊNCIA COM INDIVÍDUO AUTISTA

Daiana Schmitz, Fabian Barbosa, Fabiele Imperatori¹, Leonardo De Ross Rosa, Taís Prinz Cordeiro²

Resumo: O autismo é uma disfunção global do desenvolvimento. É uma alteração que afeta a capacidade de comunicação do indivíduo, de socialização e de comportamento. Esta desordem faz parte de um grupo de síndromes conhecidas como transtorno global do Desenvolvimento (TGD), embora também seja chamado de Transtorno do Espectro Autista (TEA). A implantação da educação física é um grande auxiliar no tratamento com autista. Tem como objetivo o desenvolvimento cognitivo afetivo, possibilita um melhor desenvolvimento das habilidades sociais, da coordenação motora e melhora na qualidade de vida. **Objetivo:** Desenvolver a socialização e desafiar as habilidades motoras da criança autista. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de caso e caracteriza-se como qualitativo. Foi desenvolvido na disciplina de Educação Física e Inclusão do Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura da Univates. O mesmo ocorreu a partir do atendimento em três etapas, entre os dias 8 e 29 de outubro de 2014 de uma criança autista com idade de sete anos. Participaram do acolhimento três acadêmicos da disciplina e foi utilizado para realização das atividades as dependências do Complexo Esportivo da univates. **Resultados:** No decorrer dos atendimentos houve melhora na socialização e habilidades motoras da criança, passando a interagir mais com os acadêmicos e demais colegas, conseguindo desenvolver as atividades propostas e aceitando os desafios das tarefas. Foi constatada pelo grupo uma dificuldade na sua marcha, que tinha muita semelhança com a marcha atáxica. De imediato os acadêmicos comunicaram a equipe de professores que direcionou as informações aos responsáveis pela criança. Através das informações os pais entraram em contato com outros profissionais da saúde que realizaram novos exames na criança. Atualmente suspeita-se que o aluno protagonista do estudo possua a *Síndrome de Pitt Hopkins*, síndrome que possui comportamento típico de autismo, mas que difere do mesmo, pois apresenta característica específicas como: marcha atáxica, miopia, boca larga com lábios grossos, espaçamento dos dentes, hipotonia, anormalidades cerebrais menores, estrabismo.

Palavras-chave: Atividade Física. Autismo. Qualidade de vida. Socialização. Habilidades Motoras.

1 Acadêmicos do Curso de Educação Física – Bacharelado, Univates.

2 Profs. do Curso de Educação Física Bacharelado e Licenciatura da Univates.

ESTUDO DE CASO: UMA EXPERIÊNCIA COM O AUTISMO

Bianca Romeica Caye¹, Daniela Beatriz da Silva², Débora Patrícia Ritter³, Leonardo de Ross Rosa⁴,
Taís Prinz Cordeiro⁵

Resumo: Autismo é considerado um transtorno global do desenvolvimento (TDG) marcado por três características fundamentais: a inabilidade para interagir socialmente, dificuldade no domínio da linguagem para comunicar-se ou lidar com jogos simbólicos e padrão de comportamento restritivo e repetitivo. Estes distúrbios costumam manifestar-se nos primeiros anos de vida. O autismo também pode causar variações na atenção, na concentração e, em certos casos, na coordenação motora da criança. Em alguns momentos, o autista tem oscilações de humor sem causa e até mesmo crises de agressividade muito comuns. **Objetivo:** Aprimorar as habilidades motoras de uma criança autista e concentrar sua atenção nas atividades executadas. **Metodologia:** A amostra foi constituída por um menino autista de cinco anos de idade, que possuía boa coordenação motora ampla, como equilibrar, saltar, correr. Tratava-se de um menino atencioso e afetuoso, mas que não gostava de ser contrariado. Quando isso ocorria, jogava-se no chão e gritava. Sua fala não era fluente e clara, pois utilizava algumas sílabas para se referir a algo. Durante a disciplina de Educação Física e Inclusão foram realizadas três intervenções, que ocorreram no Complexo Esportivo da Univates, durante o mês de outubro de 2014. **Resultados:** Durante a primeira intervenção, realizou-se a adaptação e o acolhimento do aluno com o objetivo de conhecê-lo e detectar dificuldades para serem trabalhadas. Na segunda intervenção, desenvolveu-se um trabalho com a motricidade ampla, a partir de um circuito de atividades de lateralidade, coordenação motora e atenção, mas que não se obteve sucesso, uma vez que o aluno não realizou algumas atividades, executando apenas aquelas que não necessitassem de concentração. Já na última intervenção, conseguiu-se atingir parcialmente um dos objetivos principais, que era o de mantê-lo concentrado em uma atividade por determinado período. **Conclusão:** Percebe-se que existe uma dificuldade em manter a criança com autismo, protagonista do estudo, concentrada em uma mesma atividade que necessita de atenção e concentração. Detectou-se também que, desde o início das intervenções, o aluno criou sua própria rotina, onde executava as mesmas atividades em todas as aulas.

Palavras-chave: Autismo. Concentração. Intervenção.

-
- 1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.
 - 2 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.
 - 3 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.
 - 4 Prof. do Curso de Educação Física - Univates.
 - 5 Prof^a do Curso de Educação Física - Univates.

FATORES MOTIVACIONAIS PARA AS PRÁTICAS DE LAZER NA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO DE CASO DE UM GRUPO DE CONVIVÊNCIA DO MUNICÍPIO DE MARQUES DE SOUZA – RS

Mariel Machado Melo¹, Alessandra Brod²

Resumo: O presente estudo teve como tema principal o lazer para os idosos, suas concepções e motivações na busca de atividades de lazer, bem como as suas concepções do lazer. **Objetivo:** o propósito dessa pesquisa foi identificar fatores que influenciam os idosos de um grupo de convivência do município de Marques de Souza na busca por atividades diversificadas nos momentos de lazer. **Metodologia:** trata de uma pesquisa qualitativa do tipo estudo de caso, que envolveu seis idosos participantes do Grupo de Convivência. Para tal foram realizadas entrevistas semiestruturadas, posteriormente transcritas e organizadas em categorias de análises. **Resultados:** Após a categorização e tratamento dos dados, foi-nos possível concluir que as práticas de lazer, vivenciadas no decorrer da vida do idoso, podem influenciar para que este busque nessa idade por práticas ainda diferenciadas de lazer. Bem como práticas que estimulem ainda mais o convívio social, a troca de experiências entre pessoas da mesma idade ou não, tendo conseqüentemente uma melhora na sua qualidade de vida enquanto ser idoso inserido ativamente na sociedade. Constatamos que várias são as razões pelas quais os idosos procuram a participar de atividades de lazer. A necessidade de interagir com outras pessoas, mais especificamente, pessoas da mesma faixa etária, é um dos motivos apontados por eles, assim como sentirem-se melhores ao realizar as atividades sejam elas ir a bailes, passeios, viagens entre outros. Pois, ao participarem dos grupos, percebem que a rotina de sua vida mudou, principalmente a solidão. Nesses locais compartilham alegrias, afeto, amor, tristezas e conhecimentos, propiciando suporte emocional e motivador de objetivos na vida. Conclui-se que, o lazer realizado sempre que possível constitui um fator social importante, condicionado às melhorias de aspectos físicos, espirituais e sociais dos idosos. De certa forma, ele contribui para o bem-estar e a qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: Idoso. Práticas de Lazer. Grupo de Convivência.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

FORMAÇÃO INICIAL DOS ACADÊMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA DO CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES EM RELAÇÃO À EDUCAÇÃO INFANTIL

Bruna Girelli Pochmann¹, Derli Juliano Neuenfeldt²

Resumo: De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, a Educação Física é componente curricular obrigatório para a Educação Básica, que abrange Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio. **Objetivo:** analisar e discutir a formação inicial e o interesse de atuação de acadêmicos de Educação Física na Educação Infantil. **Resultados:** a pesquisa caracteriza-se como qualitativa e foi realizada com trinta acadêmicos de um curso de Educação Física – Licenciatura do RS/BRA que, no semestre 2014B, possuíam 80% do curso concluído; ainda, com três professores que ministram aulas neste mesmo curso. Para a coleta de dados foi aplicado um questionário contendo onze questões e, para os professores, foi realizada uma entrevista semiestruturada. A análise dos dados deu-se a partir da interpretação das respostas dos questionários e entrevistas, sendo estabelecidas categorias de análise para que fosse possível desenvolver uma reflexão do estudo. Ao concluir a análise das respostas, percebe-se que os alunos estão aptos para atuar com a Educação Infantil, pois disseram ter preparo, apesar de alguns não conhecerem métodos de ensino que podem ser aplicados nas aulas de Educação Física para Educação Infantil. Com a análise das respostas, percebeu-se ainda que o possível campo de atuação que os alunos têm preferência de atuação é os Anos Iniciais do Ensino Fundamental, que obteve 30% de escolha. Concluiu-se que faz-se necessário reavaliar o currículo do curso, para que os alunos possam ter uma melhor compreensão das contribuições da Educação Física na Educação Infantil contribuindo, dessa forma, com a qualificação das aulas que serão ministradas.

Palavras-chave: Educação Física. Formação Inicial. Educação Infantil.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Doutorando do Programa de Ambiente e Desenvolvimento – Univates. Coordenador do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM PRATICANTES DE TREINAMENTO DE FORÇA

Camila Zanatta¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: As academias de musculação têm sido cada vez mais procuradas e, conseqüentemente, têm aumentado o número de praticantes de treinamento de força pelos seus evidentes benefícios para a saúde. Contudo, é sabido que dores e lesões musculoesqueléticas podem decorrer deste treinamento. **Objetivo:** O objetivo do estudo foi identificar a prevalência de dor musculoesquelética em praticantes de treinamento de força e as regiões de maior prevalência. **Metodologia:** Foi entregue aos participantes da pesquisa o Questionário Nórdico, um questionário validado e traduzido pela língua portuguesa (BARROS; ALEXANDRE, 2003) que se refere à avaliação de distúrbios musculoesqueléticos. Nesse, há regiões grifadas e especificadas (pescoço, ombros, parte superior das costas, cotovelos, punhos/mãos, parte inferior das costas, quadril/coxas, joelhos, tornozelos/pés) em que se deve assinalar *sim* ou *não* quanto à ocorrência de dor, formigamento e dormência. O pesquisado assinala a ocorrência dos mesmos considerando os últimos doze meses; se deixou de realizar alguma de suas atividades diárias por dor em alguma das regiões acima citadas; se buscou atendimento de algum profissional da área da saúde em 12 meses devido à referida condição; se houve alguma ocorrência nos últimos sete dias anteriores ao questionário. A amostra investigada constitui-se de adultos praticantes de treinamento de força, com idade média $36,21 \pm 13,08$ anos ($n = 175$), sendo 77 mulheres e 98 homens, de três academias. Os dados foram analisados a partir de estatística descritiva e do cálculo das Razões de Prevalência (RP). **Resultados:** com a análise dos dados, identificamos que 73,7% da amostra analisada possui dor musculoesquelética, e os locais de maior prevalência nos últimos 12 meses são na região inferior das costas (38,3%), nos ombros (36,6%) e nos joelhos (31,4%). Uma variação de 8,0 a 9,7% destes foram impedidos de realizar atividades diárias e o percentual dos que procuraram ajuda de algum profissional da saúde no último ano por causa da sua condição foi de 8,6 a 13,7%. Em relação aos últimos 7 dias, o percentual dos sujeitos que sentiram dor foi de 6,3 a 13%. **Conclusão:** Portanto, a prevalência de dor musculoesquelética nestes praticantes de treinamento de força é grande.

Palavras-chave: Treinamento de força. Prevalência de dor. Dor musculoesquelética.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. Dr. do Curso de Educação Física da Univates.

RELAÇÃO ENTRE O APROVEITAMENTO DE LANCES LIVRES EM TREINAMENTO E A MÉDIA DE PONTOS DURANTE OS JOGOS DE ATLETAS DE BASQUETEBOL

Andressa Araújo¹, Carlos L. Tiggemann², Ubirajara Hertzner³

Resumo: O basquetebol é uma modalidade esportiva onde as capacidades coordenativas são essenciais para o domínio técnico do ato motor de arremessos de lances livres. Durante o jogo, executam-se movimentos precisos com a finalidade de aproximação da cesta ou de ficar livre para poder realizar um arremesso. O arremesso de lance livre é a oportunidade que o jogador tem de marcar um ponto, sem nenhuma marcação, posicionado atrás da linha de lance livre e dentro do semicírculo. O presente estudo teve por objetivo estabelecer uma relação do aproveitamento de arremessos de lances livres executados durante as situações de treinamento com a pontuação realizada durante os jogos de basquetebol. A amostra foi constituída por dez atletas de basquetebol do sexo feminino, da equipe sub-17 do Ceat/Bira do município de Lajeado (RS), com idades entre 13 e 17 anos. A média de estatura é de $1,68 \pm 0,05$ m e de massa corporal $58,33 \pm 5,5$ kg. Fizeram parte da coleta de dados os treinos realizados do dia 15 de agosto a 22 de setembro de 2014. As atletas realizavam a cobrança de dez lances livres seguidos em todos os dias de treino, resultando em 19 dias, a fim de avaliar o aproveitamento de cada uma delas. Após, foi calculada a média de cestas realizadas em quatro jogos que o time participou, sendo esses três jogos do campeonato estadual realizados na cidade de Lajeado (RS) e um jogo do campeonato escolar realizado na cidade de Venâncio Aires (RS). A relação entre o aproveitamento dos treinos e os acertos em jogos, foi obtida através da aplicação da correlação linear de Pearson, sendo adotado um nível de significância de $p < 0,05$ no software Microsoft Excel 2007. Os resultados indicam que a média de aproveitamento variou de 35 a 63% (média de $50 \pm 9\%$) entre as atletas, enquanto que a média da pontuação dos jogos foi de 0 a 11,25 pontos (média de $4,6 \pm 3,9$ pontos). Foi encontrada uma correlação forte e significativa entre as variáveis no valor de $r = 0,753$ ($p < 0,05$). A partir dos resultados pode-se dizer que atletas que possuem melhor aproveitamento em treinos pontuam mais em jogos. Desta forma, acredita-se que durante o treinamento de arremesso, uma melhora contínua da técnica deve ser realizada, a fim de que as execuções em jogos evoluam resultando em pontuações.

Palavras-chave: Basquetebol. Lances Livres. Aproveitamento.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

3 Profissional de Educação Física e Treinador do Ceat/Bira.

RESPOSTAS FISIOLÓGICAS NO MERGULHO EM PROFUNDIDADE

Augusto Brugnera, Daiane Ghiggi¹, Carlos Leandro Tiggemnn²

Resumo: Este trabalho tem como objetivo identificar respostas fisiológicas realizadas no mergulho em profundidade. Existem algumas pesquisas sobre como o corpo humano reage ao meio aquático, e sabe-se que atividades envolvendo água, são cada vez mais, procuradas pelas pessoas. **Objetivo:** esclarecer e identificar quais as respostas fisiológicas no corpo humano realizando o mergulho em profundidade. **Metodologia:** o estudo é de natureza bibliográfica. **Resultados:** Nos mergulhos em profundidade, o corpo sofre efeitos físicos e fisiológicos, como os êmbolos de ar, que acontecem à medida em que o mergulhador emerge sem expirar. Por conta disso, podem causar ruptura dos alvéolos, e uma hemorragia pulmonar. O efeito ocorrido é o Pneumotórax Espontâneo, que acontece quando não se expira durante a subida, isso poderá acarretar um colapso pulmonar. Assim como o uso do nitrogênio é fundamental, ele também pode causar uma Narcose, onde o próprio exerce um efeito narcótico sobre o sistema nervoso, causando sensações de vertigem, lentidão nos processos mentais, euforia e fixação de ideias. A Embolia Gasosa é outro efeito que acontece quando ocorre a redução da pressão, que permite a passagem do nitrogênio da solução para o sangue, assim resultando na formação de bolhas gasosas nos tecidos, que pode causar um bloqueio circulatório e dano tecidual, e também a inalação de oxigênio a 100%, a profundidade e a duração do mergulho interferem na produção da intoxicação pelo oxigênio, assim acarretando, um formigamento dos dedos, distúrbios visuais, alucinações acústicas, contrações musculares, náuseas, vertigens e convulsões. As respostas fisiológicas acontecem também no sistema cardiocirculatório, que são decorrentes da imersão, que podem causar a braquicardia, a vasoconstrição periférica, e o desvio de sangue para órgãos vitais; já no sistema respiratório, os efeitos causados pela imersão são, o aumento do volume central e a compressão da caixa torácica e abdome. A imersão pode ainda causar, um débito urinário aumentado, pois ocorre uma perda de volume plasmático, de sódio, de potássio e a supressão de vasopressina, da renina e aldosterona plasmática. Os estudos identificaram que a imersão em água fria potencializa estas respostas. Desse modo, esclarecemos como o corpo humano reage fisiologicamente, em um ambiente distinto, no caso deste trabalho a água em submersão.

Palavras-chave: Corpo humano. Mergulho. Respostas fisiológicas.

1 Acadêmicos do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física – Bacharelado, Univates.

RESULTADO DA AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO MOTOR E RELAÇÃO COM QUESTIONÁRIO APLICADO EM ESCOLARES DO MEIO RURAL E URBANO EM MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE DO RS

Airton Luiz Petry¹, Leonardo De Ross Rosa²

Resumo: O presente estudo, realizado com alunos de uma escola do meio rural e outra do meio urbano de município de pequeno porte do RS, apresentou algumas informações importantes sobre o tema. Observando as diferenças entre o meio urbano e rural, pode-se imaginar que o desenvolvimento motor dos jovens apresente também diferenças, pois aparentemente são oportunidades distintas, tanto de espaço físico, quanto de ferramentas, brinquedos e atividades, que ocorrem principalmente no turno oposto ao escolar. **Objetivo:** investigar e analisar o desenvolvimento motor de escolares da zona urbana e rural. **Metodologia:** Aplicação da Escala de Desenvolvimento Motor - EDM (ROSA NETO, 2002) e de questionário com questões fechadas acerca da rotina diária dos estudantes. Foram sujeitos do estudo 30 estudantes de escola do meio urbano e 25 da escola do meio rural com idades entre 10 e 12 anos e de ambos os sexos. Salienta-se que as duas escolas tem infraestrutura e materiais semelhantes e o professor de educação física é o mesmo em ambas. **Resultados:** pôde-se verificar valores semelhantes, numa quase igualdade nas habilidades motoras dos alunos. Os possíveis fatores relacionados à vida rural, como espaços físicos e atividades mais “livres”, de certa forma, não foram determinantes como se acreditava possível para uma diferença no desenvolvimento motor entre os escolares. Da mesma forma, também o resultado do questionário respondido mostrou que a utilização da TV, do computador e do videogame por parte dos alunos do meio rural, é semelhante às crianças da escola urbana. A pequena vantagem das habilidades motoras por parte dos alunos da escola urbana apresentada a partir da avaliação, agregado aos resultados dos questionários, permite perceber uma nova tendência de prática de atividades físicas, inclusive com incentivo e, pode-se dizer exemplo dos pais dos escolares da zona urbana. O resultado, ainda em análise parcial, mostrou aspectos bastante importantes, tanto para o pesquisador, como para os alunos e para as direções de escolas que foram envolvidas na pesquisa. O estudo causou curiosidade em ambas as escolas e foi sugerido por parte das mesmas que as avaliações passassem a ser periódicas, a fim de avaliar o desempenho dos estudantes e possibilitar traçar propostas da área da educação física a fim de qualificar o trabalho realizado e melhorar o rendimento dos alunos, além de utilizar todas as possibilidades de informação a respeito do uso de equipamentos eletrônicos.

Palavras chaves: Desenvolvimento Motor. Práticas Esportivas. Educação Física.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates, Lajeado-RS.

ANÁLISE DO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE UM USUÁRIO DA CURES

Tales Da Silva Oviedo¹, Leonardo De Ross Rosa², Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: Para que o ser humano obtenha um nível satisfatório de proficiência nas habilidades da vida diária, é necessário ter passado satisfatoriamente pelos estágios iniciais de desenvolvimento. A sequência natural desse desenvolvimento sofrerá influência direta do ambiente, como a comunicação, cuidados pessoais, vida escolar, habilidades sociais, desempenho escolar, lazer, trabalho, desempenho na comunidade, independência na locomoção, saúde e segurança. Cada sujeito possui uma velocidade de adaptação a esse processo, podendo apresentar avanços ou atrasos de acordo com suas restrições orgânicas. Por isso a criança deve permanecer em um ambiente que a estimule e a prepare para a utilização de todas as suas capacidades. Um diagnóstico destas habilidades motoras permite aos profissionais identificar os fatores que tornam o movimento limitado, possibilitando a tomada de decisão sobre que habilidades e/ou critérios motores devem ser enfatizados nos programas e planos de aula. **Objetivo:** verificar as alterações nas habilidades motoras, de uma criança de nove anos de idade usuária da Clínica Universitária Regional de Educação e Saúde (CURES). **Metodologia:** para avaliar o desenvolvimento motor foi aplicado o teste TGMD2 - Teste do desenvolvimento motor amplo segunda versão - neste usuário, no primeiro semestre de 2014, sendo o reteste aplicado no segundo semestre do mesmo ano. O resultado do TGMD2 segue uma escala com os seguintes conceitos: muito superior, superior, acima da média, na média, abaixo da média, pobre, muito pobre. **Resultados:** Na avaliação descritiva do teste aplicado no primeiro semestre, o usuário teve como resultado na avaliação dos subtestes de locomoção um valor abaixo da média, mantendo esta classificação neste semestre. Para os subtestes de controle de objetos foi considerado como quociente motor pobre, passando para uma classificação média atualmente. Assim, podemos concluir que no decorrer do semestre as habilidades motoras de controle de objeto, provavelmente, foram melhor estimuladas quando comparadas às habilidades de locomoção, tornando, assim, necessário trabalhar atividades que estimulem as habilidades de locomoção, sem deixar de trabalhar as de controle de objeto que ainda podem melhorar.

Palavras-chave: TGMD2. Desenvolvimento motor. Habilidades motoras.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

HIPERTENSÃO: EFEITOS AGUDOS E CRÔNICOS DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS DE FORÇA E AERÓBIOS

Alessandra Veit¹, Ana Huppes², Andressa Araújo³, Camila Zanatta⁴, Carlos L. Tiggemann⁵

Resumo: A hipertensão arterial é um fator de risco para muitas doenças, tanto cardíacas quanto vasculares, sendo que a redução dos valores da pressão arterial (PA) em hipertensos diminui a probabilidade dessas enfermidades. **Objetivo:** avaliar os efeitos cardiovasculares agudos, respostas imediatas ao exercício, e crônicos, respostas ao longo prazo, da prática de exercícios de força e aeróbios nos indivíduos hipertensos. **Método:** O trabalho foi realizado por meio de revisão bibliográfica. As variáveis cardiovasculares analisadas foram: pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD), duplo produto (DP) e frequência cardíaca (FC). **Resultados:** encontramos estudos afirmando que respostas agudas aos exercícios aeróbios, incluem o aumento da PAS e FC, sendo que na PAD há pouca alteração. Em relação aos efeitos crônicos, há uma diminuição de PAS (4,7 a 5,0mmHg), PAD (3,1 a 7,0mmHg) e também da FC. Nos exercícios de força são observados aumento em todas as variáveis do efeito agudo. No efeito crônico ocorre a diminuição da PAS (10,5mmHg), mas a PAD e FC não sofrem alterações significativas. Considerando a variável duplo produto nas respostas agudas há um aumento e nas respostas crônicas há uma diminuição tanto no treinamento aeróbio, quanto no de força. A magnitude da redução da PA está relacionada a possíveis fatores como idade, sexo, etnia e genética. A prática regular de exercícios físicos realizados de forma correta provoca importantes adaptações autonômicas e hemodinâmicas no treinamento aeróbio e de força, que influenciam no sistema cardiovascular, com a finalidade de manter a homeostasia celular, diante do incremento das demandas metabólicas.

Palavras-chave: Hipertensão. Treinamento de força. Treinamento aeróbico.

-
- 1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.
 - 2 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.
 - 3 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.
 - 4 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.
 - 5 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

MANIFESTAÇÕES DA SEXUALIDADE ADOLESCENTE NA ESCOLA

Anderson de Lima¹, Silvane Fensterseifer Isse²

Resumo: O presente artigo foi elaborado durante a realização do Estágio Supervisionado III – Ensino Médio, do Curso de Educação Física - Licenciatura, em uma escola pública estadual do município de Lajeado/RS. No primeiro contato com a escola, no período de observações das turmas e contexto geral da escola, foi possível perceber, nos corredores, casais de adolescentes, o que de imediato chamou atenção e a curiosidade. Passamos, então, a buscar uma melhor compreensão acerca das manifestações das sexualidades adolescentes na escola, o que se tornou o tema do artigo final de estágio. O objetivo deste estudo, que ainda não foi concluído, é investigar se as manifestações da sexualidade dos adolescentes são permitidas pela escola e quais os efeitos na sua aprendizagem. Para a coleta das informações, foi aplicado um questionário, com três questões fechadas e um espaço para comentários. Participaram do estudo vinte e dois professores formados e estagiários e quatro funcionários, os quais convivem com os adolescentes no seu dia a dia. A primeira questão referia-se à concordância ou não de que os adolescentes namorem na escola; a segunda questionava se o namoro na escola prejudica a aprendizagem e a última perguntava se os participantes já haviam presenciado algum comportamento impróprio na escola e, se sim, haviam feito algum tipo de intervenção. Os resultados do estudo mostram que 64% dos participantes não são contrários ao namoro na escola, já que acreditam que a adolescência é uma fase em que é natural namorar. Por outro lado, 36% dos participantes são contrários, porque entendem que os alunos não são discretos nas manifestações de carinho, o que se torna um mau exemplo para os alunos menores.

Em relação à segunda questão, 38% dos profissionais acreditam que o namoro é prejudicial para a aprendizagem, já que são realizadas saídas das salas de aula para encontrar o namorado(a). A maioria, no entanto, 62%, acredita que o namoro não seja prejudicial para a aprendizagem dos alunos, já que o mesmo é motivo para os alunos irem para a escola. Quanto à questão dos comportamentos impróprios, 58% dos participantes disseram já terem presenciado beijos e “abrações sem pudor”, enquanto 38% nunca presenciaram comportamentos que consideram impróprios e 8% já presenciaram, mas não chegaram a intervir.

Palavras-chave: Sexualidade. Adolescência. Escola.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Docente dos Cursos de Educação Física, Univates.

MATURAÇÃO SOMÁTICA E APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS JOGADORES DE FUTEBOL

Caito André Kunrath¹, Alexandre Joanella¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: Durante a puberdade, muitos fatores podem influenciar no processo de seleção e formação do jogador de futebol, entre eles está a maturação biológica. A maturação biológica pode ser entendida como o processo de amadurecimento em que se atinge a maturidade, onde ocorrem mudanças nos tecidos corporais, sistemas e funções até estabilizarem e alcançarem seu estágio final. Este processo pode acontecer de forma acelerada, síncrona ou tardia, quando comparado à idade cronológica do indivíduo. **Objetivo:** Este estudo tem o objetivo de analisar a correlação entre a maturação somática e a aptidão física em jovens jogadores de futebol. **Metodologia:** Os indivíduos foram submetidos às medidas antropométricas para a predição da distância da idade do Pico de Velocidade de Crescimento e aos testes de aceleração de 10 metros, velocidade de 30 metros e agilidade. Participaram deste estudo 102 jogadores de futebol das categorias de base do Fluminense Football Club, residentes da cidade de Xerém-RJ, federados, das categorias Sub-11 (n=34), Sub-13 (n=24) e Sub-15 (n=44). Os procedimentos de análise dos dados foram realizados pelo pacote estatístico SPSS® for Windows®, versão 20.0. Para verificar a contribuição da maturação nos valores de aptidão física dos jogadores, foi empregada a análise de Correlação de Pearson, sendo que a significância estatística adotada foi de $p < 0,05$. **Resultados:** Todas as correlações se manifestaram de forma negativa, significando um aumento na performance nos valores de aptidão física sendo diminuídas as marcas dos testes físicos. Sendo assim, foram encontradas correlações significativas de intensidade forte para a amostra total, envolvendo os testes de aceleração ($r = -0,71$), velocidade ($r = -0,80$) e agilidade ($r = -0,64$). Quando os resultados foram separados pela faixa etária dos indivíduos, não houve correlação entre os testes de aptidão física e maturação na Categoria Sub-11. Na Categoria Sub-13, foi encontrada correlação de intensidade regular para o teste de velocidade ($r = -0,35$). Já para a Categoria Sub-15, correlações de intensidade regular foram encontradas para os testes de aceleração ($r = -0,43$) e velocidade ($r = -0,54$). Portanto, nota-se que para os indivíduos mais jovens não há influência da maturação na performance e o que pode ser um dos fatores a explicar isto é a característica homogênea destes grupos, onde na maioria deles, a idade biológica e cronológica coincidem. Ainda, a correlação entre maturação e aptidão física se manifestou de maneira mais significativa conforme os indivíduos aproximavam-se da Categoria Sub-15.

Palavras-chave: Futebol. Pico de Velocidade de Crescimento. Maturação. Aptidão física.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE MUNICIPAL DE LAJEADO/RS

Jóice Sanini da Silva¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: Sabe-se que o professor de Educação Física está diretamente ligado à atividade física, bem como, que o número de sedentários cresce a cada ano na população geral. **Objetivo:** o propósito do estudo foi determinar o nível de atividade física dos professores de Educação Física da cidade de Lajeado/RS. **Metodologia:** A pesquisa classifica-se como quantitativa descritiva e *ex- post facto*, sendo o estudo aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário UNIVATES, e qualificado eticamente, proporcionando proteção aos participantes da pesquisa com o número do parecer: 628.284. A amostra foi constituída pelos professores de Educação Física da rede municipal de Lajeado, totalizando 37 professores, sendo que destes, apenas três não aceitaram participar da pesquisa. A média de idade foi de $43,76 \pm 7,38$ anos, sendo 69,7% mulheres. Para a avaliação do nível de atividade física utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que classifica os sujeitos em três níveis de atividade física: baixo ou sedentário, e fisicamente ativo, podendo ser subdividido em moderado ou intenso, conforme os dados de uma semana habitual de atividades físicas. Os dados estão apresentados por meio de distribuição de frequência (%). **Resultados:** os resultados indicam que entre os professores de Educação Física da rede municipal de Lajeado, 24,2% classificaram-se como sedentários, 48,5% fisicamente ativos de forma moderada, e 27,3% considerados fisicamente ativos de forma intensa. Estudos em São Paulo, com 1.681 professores da rede estadual de ensino, do qual classificaram os professores como 46,3% sedentários, 42,7% ativos de forma moderada e 11% ativos de forma intensa. Outro estudo foi realizado com 17 professores no município de Paranavaí no Paraná, no qual 82% foram classificados como sedentários. Nossos resultados com os professores de Educação Física de Lajeado indicam resultados melhores, quando comparados a outros estudos citados anteriormente; mas, ainda assim, 24,2% encontram-se na faixa do sedentarismo.

Palavras-chave: Atividade física. Qualidade de vida. Docência. Educação Física.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Professor do Curso de Educação Física da Univates.

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE FUMANTES E NÃO FUMANTES NAS CIDADES DE GUAPORÉ E TEUTÔNIA

Carla Patricia Breda, Natália Caroline Pinto¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera o tabagismo como a principal causa de doenças e morte evitável em todo o mundo e, também, como um dos maiores problemas de saúde pública. O consumo de tabaco pode causar dependência física, psicológica ou emocional e dependência de hábito. A atividade física é um conjunto de ações que envolvem o gasto energético através dos movimentos corporais, a sua prática é muito importante em qualquer idade, devido aos benefícios para a saúde, como a melhora da flexibilidade, fortalecimento dos ossos, desenvolvimento de habilidades, melhora da autoestima, ajuda no controle de peso e percentual de gordura e também na prevenção de doenças. Entretanto, são escassos os estudos que indicam a atividade física como medida eficaz de intervenção em indivíduos fumantes. **Objetivo:** O propósito do estudo é comparar o nível de atividade física entre adultos fumantes e não fumantes. **Metodologia:** Participaram do estudo respondendo o Questionário Internacional de Atividade Física sendo 30 pessoas, 15 que possuem o hábito de fumar e 15 não. Classificando o nível de atividade física por meio de uma pontuação obtida pela soma da quantidade de dias e minutos de atividades físicas realizadas uma semana anterior ao preenchimento do questionário. Considerando os critérios do questionário, os indivíduos podem ser classificados em três níveis de atividade física: baixo, moderado e intenso, verificando-se, assim, se existe associação entre atividade física e tabagismo. **Resultados:** O sedentarismo nos não fumantes é mais prevalente dos que fumam. Entre os fumantes mostra ser moderado (60%) e entre os que nunca fumaram, a maioria mostra ser intenso (46,6%). **Conclusão:** O nível de atividade física entre fumantes e não fumantes mostra uma pequena variável, onde os fumantes são considerados moderados enquanto os não fumantes intensos. Outros estudos também apontam que a atividade física não é necessariamente um fator de intervenção ao tabagismo.

Palavras-chave: Fumantes. Atividades Físicas. IPAQ.

1 Acadêmicas do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

NÍVEL DE INSATISFAÇÃO CORPORAL DE ESTUDANTES DE ESCOLAS DA REDE PÚBLICA E PARTICULAR DO MUNICÍPIO DE LAJEADO – RS

Kátia Adriane Schneider¹, André Luis Lopes²

Resumo: Atualmente, as pessoas estão desencadeando certa preocupação com a sua imagem corporal, um tema que está se tornando bastante comum na sociedade, seja entre jovens ou adultos. Ao falarmos sobre imagem corporal, logo pensamos no sexo feminino, sendo provável que as meninas busquem cada vez mais um corpo perfeito. Essa busca pelo corpo ideal se dá por inúmeras influências, como mídia, amigos e família. Por isso, o estudo teve como objetivo identificar se há níveis de insatisfação corporal, a sua relação com a autoestima e se há fatores que influenciam o desejo de mudar, para os estudantes do ensino médio da rede pública e particular de Lajeado – RS. Metodologia: A amostra teve a participação de 44 estudantes voluntários da rede pública e 79 estudantes voluntários da rede particular. Foram submetidos à coleta da massa corporal, estatura, dobras subcutâneas de cada indivíduo e foram aplicados um questionário sobre a satisfação com o corpo e de autoestima. Resultado: No estudo, a prevalência da insatisfação corporal foi maior em meninos da rede pública, sendo que 66% relatam estar insatisfeitos com seu físico. Os meninos da rede particular, apresentaram um equilíbrio entre a insatisfação/satisfação corporal de 50%. Já as meninas da escola particular apresentaram uma insatisfação corporal de 60%. Quando comparadas com as estudantes da rede pública, teve-se um valor de 82% de meninas que estavam insatisfeitas corporalmente. Conclusão: A diferença na questão relacionada à insatisfação da imagem corporal foi que, em ambos os sexos da rede pública, teve-se uma maior insatisfação corporal, quando comparada com a rede particular. Isso deve ser visto como atenção, pois esse resultado é de certa forma preocupante, pois denota um percentual significativo de meninos e meninas insatisfeitos com seu físico.

Palavras-chave: Corporeidade. Adolescência. Expressão corporal.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

O PERFIL MOTOR DE ESCOLARES NOS ANOS INICIAIS E A PERCEPÇÃO DO BRINCAR DE SEUS PROFESSORES – UM ESTUDO QUANTI-QUALI EM UMA ESCOLA DE UM MUNICÍPIO DE PEQUENO PORTE

Jéssica Priscila Campos da Silva¹, Alessandra Brod²

Resumo: Atualmente, nos Anos Iniciais, com a inserção do turno integral na escola, cada vez mais se percebe a importância do brincar para o desenvolvimento de diversas habilidades. Dessa forma, o presente estudo será realizado em uma escola do município de Mato Leitão/RS e tem como tema o perfil motor dos escolares dos anos iniciais do turno integral de uma escola pública do município de Mato Leitão/RS e a importância do brincar na percepção de seus professores. **Objetivo:** identificar e descrever o perfil motor destes escolares, descrevendo as percepções dos professores em relação ao brincar. **Metodologia:** será de cunho quanti-qualitativo descritivo, sendo coletadas informações através de testes motores com os escolares das turmas do 1º, 2º e 3º ano do turno integral da escola. Também entrevistas semiestruturadas com os professores das respectivas turmas, para análise e reflexão de como é visto o brincar nos anos iniciais, e o quão importante é o mesmo no processo de desenvolvimento motor. O referencial teórico apresenta reflexões sobre o brincar na escola, o desenvolvimento motor, bem como a psicomotricidade. A coleta de dados se dará através de entrevista semiestruturada com professores que atuam nas turmas de Anos Iniciais de turno integral e aplicação de testes motores nas turmas de 1º, 2º e 3º ano que frequentam o turno integral na escola. A partir das informações que serão coletadas, será calculada a Escala de Desenvolvimento Motor (EDM) de todas as turmas, analisando a percepção do brincar pelos professores e relacionando esta com os resultados obtidos do perfil motor dos escolares. **Resultados:** Conclui-se com os resultados já obtidos que das 4 turmas analisadas, todas possuem a idade motora negativa, pela fala das professoras é perceptível que o brincar é apontado como importante para o desenvolvimento motor, mas nem todas possuem a clareza de como desenvolver este de uma forma integral, acabam proporcionando atividade restritas ou dentro da sala de aula com foco principal de alfabetização, o que se percebe nas avaliações dos escolares. No geral, os escolares possuem um menor desenvolvimento motor na motricidade fina (IM1) e organização temporal (IM6).

Palavras-chave: Educação Física escolar. Brincar. Escala de desenvolvimento motor.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

PRINCIPAIS DIFICULDADES ENCONTRADAS NO ESTÁGIO II EM UMA TURMA DOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE ENCANTADO - RS

Alexei Giacobbo¹, Clairton Wachholz²

Resumo: O presente estudo tem como finalidade fazer um relato das principais dificuldades encontradas na realização do estágio supervisionado II numa escola pública do município de Encantado, demonstrando a realidade de um acadêmico do curso de Educação Física. Este artigo baseia-se em autores que discorrem sobre este assunto e nas próprias palavras de sua vivência, mostrando as reais dificuldades de ser o professor desta turma. O desafio deste trabalho foi a possibilidade de mostrar um pouco da realidade passada por este professor em sua escola trazendo a relação com os alunos e com os colegas professores, mostrando principalmente a diferença desta turma em relação às outras trabalhadas no mesmo estágio. Este artigo está alicerçado a artigos semelhantes e situações, pelos quais outros professores passaram ou pelas mesmas dificuldades enfrentadas por este estagiário, busca também entender o porquê da diferença entre elas, e, finalmente, se realmente a idade era o fator que predominava nesta realidade. **Objetivos:** este artigo tem como principais objetivos mostrar a realidade da escola, relação aluno/professor e as dificuldades passadas por esse estagiário durante seu processo de formação em turma do ensino fundamental. **Metodologia:** A metodologia caracteriza-se como estudo qualitativo, do tipo estudo de casos, caracterizado pelas dificuldades trazidas pelo sexto ano do ensino fundamental, onde a indisciplina dos alunos foi real motivo pelo estudo deste caso. **Resultados:** em relação às dificuldades deste acadêmico relacionado ao estágio, estão a indisciplina dos alunos, falta de materiais, relação com os alunos e o volume da conversa durante as aulas, causando mal-estar na turma em geral, pois acarretava em perda de tempo e, conseqüentemente, desperdício de aprendizado.

Palavras-chave: Dificuldades. Educação Física. Estágio II.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

RECREIO ESCOLAR E ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL: COMPREENSÃO DE EQUIPE DIRETIVA, PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS DE UMA ESCOLA ESTADUAL DO VALE DO TAQUARI/RS/BRA

Dirce Rodrigues dos Santos¹, Derli Juliano Neuenfeldt²

Resumo: O recreio escolar é um momento que está presente na vida de todos os estudantes, desde a Educação Infantil até a graduação. A pesquisa, que resultou em um artigo científico, aconteceu em uma escola pública estadual localizada no Vale do Taquari/RS/BR. Justificou-se pelo interesse e curiosidade da pesquisadora em obter mais conhecimentos sobre este tema. **Objetivo:** analisar a compreensão que equipe diretiva, professores dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental e funcionários de uma escola têm em relação ao recreio no contexto escolar. Além disso, tem como objetivos específicos, identificar, analisar e descrever a forma de organização do recreio no contexto escolar e analisar o que acontece no tempo/ espaço do recreio escolar dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental. **Metodologia:** o presente estudo é fruto de uma pesquisa qualitativa e descritiva. Os instrumentos utilizados para coleta de dados foram oito observações participantes no período de agosto à setembro de 2014, e entrevistas semiestruturadas realizadas com duas pessoas da equipe diretiva, seis professores dos Anos Iniciais do Ensino Fundamental e três funcionários da escola. Além disso, teve-se acesso ao Projeto Político Pedagógico da escola, verificando se o recreio está presente neste documento. **Resultados:** Após o término da pesquisa, constatou-se que, os professores, funcionários e equipe diretiva compreendem o recreio como um momento muito importante para as crianças no contexto escolar. A partir de falas, prevaleceu a questão do brincar, de extravasar energia, de socialização, interação, de dar uma pausa nas atividades didáticas, de lanchar e realizar suas necessidades fisiológicas. Sobre a rotina e as atividades mais desenvolvidas pelos alunos, destacou-se o pega-pega, esconde-esconde e futsal. O recreio não é mencionado no Projeto Político Pedagógico da escola. Conclui-se então, que o recreio é de extrema importância para a escola, porém deveria haver uma proposta pedagógica para melhorar este momento.

Palavras-chave: Recreio. Escola. Anos Iniciais do Ensino Fundamental.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

RELAÇÃO ATLETA-TREINADOR

Alessandra Veit¹, Carlos Leandro Tiggemann², Marcos Minoru Otsuka³

Resumo: Muitos fatores do treinamento esportivo podem influenciar no rendimento dos atletas de alto nível, sendo necessária a compreensão dos mesmos. Devido à grande quantidade de variáveis, é essencial delimitar áreas específicas do estudo, sendo a Psicologia do Esporte determinante para avaliar parte desses fatores de influência no desempenho do atleta. **Objetivo:** a intenção deste estudo foi avaliar a relação entre atletas e treinador, analisando o quanto essa relação é importante no desempenho do atleta. Estudos na área da Psicologia do Esporte, em equipes de rendimentos, afirmam que a relação entre os atletas e treinadores de uma equipe é um fator preponderante na confiança, para atingir objetivos. Destacando que a satisfação e a coesão de grupo são fatores de suma importância para que uma equipe esportiva obtenha sucesso. **Metodologia:** pesquisa bibliográfica. **Resultados:** treinadores que proporcionam maiores níveis de treino-instrução transmitindo informação sobre a técnica e a tática do desporto e um retorno positivo, tem boa relação com os atletas. Também os que possuem um estilo democrático, promovendo a participação dos atletas nas decisões do grupo, para definir objetivos, métodos de práticas e táticas de competição, possuem equipes e atletas com maiores percepções de coesão na tarefa e de satisfação. O treinador através daquilo que transmite, pode favorecer a adaptação do atleta a vida desportiva. Da mesma forma, pode produzir um desajuste psicológico, originado das relações, criando instabilidade emocional para ambos que, por consequência, afeta nos resultados de seus objetivos. Em estudo de modelo de liderança de um treinador, que investigou as relações, os resultados mostram que a eficiência de rendimento do atleta tanto individual, quanto de uma equipe é variável dependente do comportamento do treinador, e interfere no nível de satisfação dos atletas e no estado motivacional. É necessário avaliar essas relações, identificar o estilo de liderança do treinador, compreender essas variáveis que norteiam as relações entre eles, e de fato verificar o que elas proporcionam no desempenho e no rendimento dos atletas.

Palavras-chave: Relação atleta-treinador. Desempenho. Psicologia do esporte.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

3 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

RESPEITO ÀS DIFERENÇAS

Fernanda Bersch, Gricielli Gheno, Rosângela Panzer, Stefani Bruxel¹, Silvane Fensterseifer Isse²

Resumo: trabalho realizado para a disciplina de Formação Pessoal, proposto pela professora Silvane Fensterseifer Isse, no curso de Educação Física, com a ideia de nos movimentar a partir das diferenças. **Objetivos:** teve como objetivo principal abordar o que nos é estranho, passar por algumas culturas observando a diversidade, e trabalhar com o conceito de que as diferenças que unificam cada ser, sendo muito válidas. Todos somos diferentes, e devemos respeitar essas diferenças, e cada um deve ser do modo que quiser, priorizando ser você mesmo e nunca o que os outros querem, ou pensam ser melhor. **Metodologia:** a partir da nossa ideia central, decidimos fazer um vídeo com imagens de pessoas diferentes, e sobre isso buscar outras culturas que nos trazem o estranhamento. Escolhemos a música da cantora Pitty, Máscara, que tem sua letra associada ao assunto das diferenças, do estranho, de ser você mesmo. Assim, a partir da música foi montado nosso vídeo com diversas imagens. **Resultados:** nosso vídeo tem duração de quatro minutos e 50 segundos, contém cinquenta e três lâminas, sendo que quarenta e quatro lâminas têm imagens retiradas do Google, seis imagens são montagens com fotos dos integrantes da turma, e as três lâminas restantes são iguais e possuem as considerações finais. As fotos montadas dos nossos colegas de turma foram autorizadas por cada membro, totalizando trinta e três integrantes, incluindo as autoras do vídeo e a professora. Acrescentamos as imagens dos nossos colegas com o intuito de tornar mais clara nossa proposta de que as diferenças existem e que são elas que nos completam, e que não precisamos ir muito longe para ver a diversidade de culturas incorporadas por nós mesmos. Desta maneira creio que conseguimos passar para nossa turma que cada um deve, e tem o direito de ser ele mesmo, e merece o respeito de todos.

Palavras-chave: Diferenças. Respeito. Estranho.

1 Acadêmicas do Curso de Educação Física da Univates.

2 Professora do Curso de Educação Física da Univates.

TREINAMENTO DE FORÇA PARA PESSOAS COM OSTEOPOROSE

Édinei Jantsch¹, Luis E. Krüger¹, Rodrigo Borges¹, Tales Oviedo¹, Carlos L. Tiggemann²

Resumo: O osso humano possui vida e esta em constante remodelação. A osteoporose é provavelmente o segundo maior problema de saúde pública, depois das doenças cardiovasculares. A primeira fase desta doença é chamada de osteopenia, quando a pessoa começa a perder massa óssea, sendo seu agravamento chamado de osteoporose, podendo ser classificada em osteoporose primária (pós-menopausa) e secundária (senil). Entre os fatores de risco mais prevalentes podemos citar a hereditariedade, a etnia (branco), a idade avançada, o sexo feminino, o tabagismo, o consumo excessivo de álcool e a inatividade física. Esta doença é assintomática e pode ser diagnosticada através do exame de densitometria óssea, por meio da avaliação da densidade mineral óssea (DMO). A DMO é regulada por meio do resultado do equilíbrio da ação das células osteoblasticas (responsáveis pela remodelação óssea) e osteoclasticas (responsáveis pela degeneração óssea). Depois de diagnosticada a doença, existem três principais formas de tratamento, sendo eles através de fármacos, dieta e exercícios físicos. **Objetivo:** Tendo em vista os benefícios do treinamento de força, o objetivo do presente estudo é verificar, o impacto desta prática para as pessoas osteoporóticas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão bibliográfica acerca do assunto. **Resultados:** Em relação ao tratamento, o treinamento de força vem sendo bastante indicado, pois este promove alterações significativas na manutenção da DMO, além de aprimorar a coordenação, manter a mobilidade articular reduzindo o risco de quedas e fraturas. Além dessa manutenção da DMO, alguns estudos trazem resultados onde o treinamento de força pode atenuar e até reverter às perdas ósseas. Esse efeito pode ser explicado pelo fato deste tipo de treinamento ser caracterizado pelo aumento progressivo das cargas, sendo sugerido intensidades entre 70% a 90 % da carga máxima. Estas altas intensidades estão associadas a maiores estímulos de estresse mecânicos e pizeletricos, gerados principalmente pela ação dos músculos sobre os ossos. **Conclusão:** Assim, concluímos que o treinamento de força é o mais indicado pela literatura, quando se tratando de treinamento físico para pessoas osteoporóticas, e que este tipo de exercício traz inúmeros benefícios a essa população principalmente ligados a manutenção e melhoria da densidade mineral óssea.

Palavras-chaves: Osteoporose. DMO. Treinamento de força.

1 Acadêmico do curso de Educação Física- Bacharelado, Centro Universitário UNIVATES

2 Prof. do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVATES

VISITA AO PRESÍDIO ESTADUAL DE LAJEADO

Fernanda Signor da Silva¹, Jaqueline Klein², Monique Bianchetti³, Sandriele da Silva Soares Hammes⁴,
Silvane Fensterseifer Isse⁵

Resumo: Visitamos um Presídio do Vale do Taquari, para realizarmos um trabalho na disciplina de Corporeidade e Educação Física do Curso de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado – que teve como intuito conhecermos uma instituição, seu ambiente, suas normas e sua organização. O propósito do trabalho foi conhecermos as condições disciplinares do local, conforme seu ambiente, disponibilidades e necessidades. O estudo se deu por meio de entrevista com as pessoas envolvidas com o ambiente carcerário. Nossa visita ocorreu na tarde do dia 22 de setembro de 2014 mais precisamente às 13h30min, fomos recebidas pelo atual diretor. Apesar de residirem meliantes de alta periculosidade, o ambiente era calmo e organizado. O Presídio Estadual de Lajeado foi construído em 1953, para 29 presidiários e hoje se encontram presos 542 entre os regimes fechado e semiaberto, apesar do número ser bem elevado, o presídio teve pouca área construída. É dividido em duas Galerias, Ala A e a Ala B, os apenados são distribuídos nas alas conforme os crimes cometidos. Cada cela foi construída para seis presos e hoje de 18 a 20 permanecem na cela. São 22 funcionários no total, desde o diretor, secretárias, psicólogos e agentes penitenciários, mas de plantão diário ficam apenas sete servidores, entretanto na lei consta que deveria ter um agente para cada cinco presidiários, mas falta de efetivo para suprir. Depois dos relatos feitos pelo diretor, começamos a conhecer os ambientes do presídio, como era o funcionamento e organização do local. A documentação dos presidiários permanece em porte da secretaria, desde o momento que eles são apreendidos. Os horários das refeições e de visita são todos divididos e controlados pelos agentes e pela Brigada Militar que faz a segurança das guaritas na parte externa do local. O pátio para o banho de sol é um lugar aberto onde os apenados fazem diversas atividades nas horas que lhe são permitidas e dentro das normas prescritas para o local, tais como, lavar as roupas, fazer exercícios, jogar futebol, colocar a roupa de cama para arejar, entre outras. A manutenção e os serviços gerais do presídio são todos feitos por apenados, a parte da construção civil como erguer muros, novas instalações, reparos nas estruturas até a higienização do local e alimentação carcerária.

Palavras-chaves: Presídio. Normas. Organização.

-
- 1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Centro Universitário UNIVATES.
 - 2 Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura, Centro Universitário UNIVATES.
 - 3 Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura, Centro Universitário UNIVATES.
 - 4 Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura, Centro Universitário UNIVATES.
 - 5 Prof. do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVATES.

VIVÊNCIA DO ESTÁGIO SUPERVISIONADO II

Jéssica Priscila Campos da Silva¹, Inês Kroth², Clairton Wachholz³

Resumo: O presente trabalho tem por objetivo apresentar as vivências do Estágio Supervisionado II, realizado no segundo semestre de 2013 em uma escola da rede municipal de ensino no município de Mato Leitão. A proposta pedagógica foi elaborada com base nas entrevistas com a coordenadora pedagógica, professor titular e observações realizadas nas turmas do 7º ano e 9º ano e na realidade da escola. Optou-se por enfatizar questões relacionadas a cooperação, o gênero e novas vivências nas aulas de Educação Física. Os professores devem criar métodos para que todos os alunos possam participar das aulas de educação física, sem desvalorizar ninguém e nem tirar vantagem para os alunos que tenham melhores habilidades que os outros. Neuenfeldt (2008, p. 167) nos ajuda a compreender o papel do professor neste processo “O grande desafio dos educadores é trabalhar com a diversidade e fazer esporte para todos. O professor de Educação Física tem o compromisso de ensinar esporte a todos. Esse ensinar não implica que todos devam ter o mesmo desempenho, mas que sintam que estão aprendendo e, como consequência, sentir-se-ão seguros em praticá-lo”. **Objetivo:** oportunizar vivências através de jogos e esportes nas aulas de Educação Física, a fim de incentivar e desenvolver o espírito de cooperação, respeito, o autoconhecimento, além de estimular expressões motoras diversas. **Metodologia:** nas aulas procuramos trazer vivências novas, as quais os alunos não estavam acostumados, novos desafios através de atividades relacionadas ao corpo, uma maior integração entre a turma através de diferentes conteúdos, relacionando meninos e meninas, com objetivo de respeitar as diferenças e adquirir novos conhecimentos motores sociais e afetivos. Quando introduzimos algo diferente e desconhecido para quase todos os alunos a forma de participação das aulas começaram a mudar, pois assim ambos sentem as mesmas dificuldades tanto meninos como as meninas, portanto ninguém se sobressai melhor, todos querem é vivenciar e experimentar o que é desconhecido. **Resultados:** o objetivo proposto foi atingido, pois os alunos puderam perceber que é possível interagir com todos, possibilitando assim mudar atitudes que existiam anteriormente. Com isso ocorreu um crescimento do grupo e pessoal de cada aluno, pois eles conseguiram aprender uns com os outros. Acredito que o Estágio Supervisionado II é de suma importância na área da Educação Física, pois através dele temos a oportunidade de vivenciar na prática todos os conhecimentos que tivemos na teoria.

Palavras-chave: Estágio II; Educação Física Escolar; Gênero; Cooperação; Novas vivências.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Centro Universitário UNIVATES.

2 Acadêmica do Curso de Educação Física - Licenciatura, Centro Universitário UNIVATES.

3 Prof. do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVATES.

A EDUCAÇÃO FÍSICA SEM A UTILIZAÇÃO DE BOLAS: UMA EXPERIÊNCIA NO ESTÁGIO SUPERVISIONADO - ENSINO MÉDIO EM UMA ESCOLA ESTADUAL DE BOM RETIRO DO SUL/RS

Angra Gomes Rodrigues¹, Silvane Fensterseifer Isse²

Resumo: A Educação Física na escola se restringe, muitas vezes, aos esportes, lazer, e é compreendida como um período em que os alunos podem sair da sala de aula. A bola ocupa um lugar bastante central nas práticas pedagógicas da disciplina e os alunos que aula de Educação Física é com bola, possivelmente porque não tiveram a oportunidade de conhecer outros caminhos, materiais que também podem ser utilizados nas aulas. Este trabalho apresenta a experiência realizada com alunos de 1º ano do Ensino Médio, em uma escola pública estadual do município de Bom Retiro do Sul/RS, durante o Estágio Supervisionado III – Ensino Médio, do Curso de Educação Física – Licenciatura, da Univates. Um dos objetivos do estágio foi mostrar aos alunos uma maneira diferente de aula de Educação Física, dando espaço a diferentes conteúdos, com propósito de não utilizar bola nas aulas. A Educação Física é uma disciplina com muitas possibilidades de temas e conteúdos a serem trabalhados na escola, o que fica evidente nos Parâmetros Curriculares Nacionais. Os blocos de conteúdos e os temas transversais propostos pelo documento dão a possibilidade de aplicar toda a cultura corporal e os assuntos referentes à atualidade nas aulas de Educação Física. A proposta de trabalho sem bola, fugindo aos esportes tradicionalmente ensinados, apresentada aos alunos no início do estágio, gerou bastante desconforto e algumas resistências, especialmente no que diz respeito ao fato de não ter trabalhado o futebol. A experiência mostrou que é bastante difícil dar aulas de Educação Física sem bola, mas não é impossível. Com o passar das aulas, os alunos conseguiram perceber que as aulas sem bola também podem ser boas e podem oferecer boas oportunidades de aprendizagem. Foi possível perceber que houve curiosidade por parte dos alunos em relação aos novos conteúdos.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Ensino Médio. Prática Pedagógica.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Docente dos Cursos de Educação Física, Univates.

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NOS HÁBITOS DE EXERCÍCIO FÍSICO DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DO MUNICÍPIO DE GUAPORÉ-RS

Tatiane Baldissera¹, Silvane Fensterseifer Isse²

Resumo: Com a crescente valorização da saúde, as pessoas buscam cada vez mais informações nos produtos midiáticos e é cada vez maior o estímulo à prática de exercício físico e à produção de corpos saudáveis. Com o avanço das tecnologias, ampliou-se o acesso às informações, que podem ser encontradas em emissoras de rádio ou visualizadas via internet, em páginas coloridas de revistas, em jornais ou até mesmo na tela da televisão. Tudo isso ao alcance de todos e de fácil acesso. Esta pesquisa teve como objetivo compreender como a mídia influencia os hábitos de exercício físico de mulheres praticantes de musculação. Trata-se de um estudo de caráter qualitativo. A pesquisa foi realizada em uma academia de musculação, localizada no município de Guaporé/RS. Participaram do estudo sete mulheres, praticantes de musculação há um tempo entre dois e dez anos, com idades entre 17 e 73 anos, dedicadas a diferentes profissões. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas. A pesquisa mostrou que os produtos de mídia mais utilizados pelas entrevistadas são a internet, a televisão, as revistas e os jornais. Esses produtos influenciam os hábitos de exercício físico das participantes, à medida que estas reconhecem suas informações como um meio de aprendizagem. Demonstrou-se que todas as participantes do estudo buscam informações sobre saúde diariamente. Seu objetivo é manterem-se informadas e obterem dicas para uma vida saudável. Seis das sete mulheres afirmaram que a mídia influenciou na busca pela prática do exercício físico, já que os meios de comunicação enfatizam a importância dessa prática e da formação de hábitos saudáveis. Ficou evidente, também, uma preocupação com o culto ao corpo.

Palavras-chave: Mídia. Mulheres. Hábitos. Exercício físico.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS ALUNOS DAS ACADEMIAS DE FAZENDA VILANOVA E ENCANTADO

Jonatan Dornelles da Silva, Tatiane Vancetta¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: A prática de atividades físicas nas academias está ligada à imagem de pessoas saudáveis que buscam melhorias para o corpo e mente, tendo a saúde como um todo. A atividade física é uma parte importante do comportamento saudável e os profissionais ligados à atividade física devem estar cientes que o sedentarismo está se tornando uma questão cada vez mais preocupante. Sabemos que a atividade física regular e adequada, pode gerar respostas fisiológicas benéficas, mas que varia de acordo com a individualidade e limites de cada pessoa. As práticas dessas atividades nas academias de musculação proporcionam experiências positivas por oferecerem ambientes próprios para tal, configurando-se em estímulos positivos, auxiliando cada um a atingir o seu potencial desejado. **Objetivo:** O propósito do estudo foi comparar os níveis de atividades físicas dos alunos nas duas academias. **Metodologia:** Para a realização da pesquisa utilizamos o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) – v. curta. Nesta pesquisa, foram aplicados 30 questionários em 15 alunos de cada academia, com idade entre 18 e 30 anos, de ambos os sexos, classificando o nível de atividade física em baixo, moderado ou intenso. **Resultados:** Com o referido questionário obtivemos na academia de Fazenda Vilanova um percentual de 20% dos alunos com o nível considerados baixos ou inativos, 53% considerados moderados ativos e 27% considerados intensos ativos. Na academia de Encantado 13% dos alunos foram considerados baixos ou inativos, 53% considerados moderados ativos e 34% considerados intensos ativos. Relacionando as duas academias constatamos 17% dos alunos com o nível considerados baixos ou inativos, 53% foram considerados moderados ativos e 30% considerados intensos ativos. Concluimos que em ambas as academias há um percentual maior de alunos moderados ativos, considerando então que possivelmente a prática de atividades físicas em academias de musculação traz benefícios para uma melhor qualidade de vida.

Palavras-Chave: Atividade física. Alunos. Academia.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Licenciatura e Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

COMPARAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE UM GRUPO DE DANÇAS E OUTRO PRATICANTE DE ACADEMIA

Bruno De Maman, Maurício Selvino Delazeri¹, Carlos Leandro Tiggemann²

Resumo: Atividades físicas são de grande importância para obtermos uma qualidade de vida saudável e duradoura, auxiliando em prevenções de doenças e melhorando a autoestima. Em contraponto, o sedentarismo, muito presente no mundo de hoje, pode causar muitos problemas de saúde. **Objetivo:** comparar um grupo de danças e outro de praticantes de academia para verificar se há diferença no nível de atividades físicas e na intensidade das mesmas. **Metodologia:** estudo de corte transversal, utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. Selecionamos 30 pessoas da cidade de Nova Bréscia, sendo 15 (sete homens e oito mulheres) de um grupo de danças, com uma média de idade de 20,2 anos, e 15 (oito homens e sete mulheres), frequentadores de uma academia da cidade, onde a média de idade ficou em 22,7 anos. O questionário foi entregue para cada pessoa sendo explicado aos mesmos a forma de preenchimento. **Resultados:** A partir deste estudo, do grupo de praticantes de academia, 80% foram classificados com fisicamente ativos de forma intensa, sendo que apenas 7% foi classificada como sedentária. No grupo de danças, a atividade moderada foi a de maior prevalência totalizando 40%, enquanto 33% das pessoas foram classificadas como sedentárias. Concluímos que houve diferença nas rotinas físicas dos dois grupos, os participantes do grupo de dança podem ser classificados como mais sedentários que os praticantes da academia, sendo que o grupo dos dançarinos é mais heterogêneo em relação ao questionário, enquanto o da academia é mais homogêneo.

Palavras-chave: Atividade física. Dança. Academia. Questionário IPAQ.

1 Acadêmicos do Curso de Educação Física, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

DANÇA NA ESCOLA: LINGUAGEM, COMUNICAÇÃO E CRIAÇÃO

Manuela Machado Wiebusch¹, Silvane Fensterseifer Isse²

Resumo: São inúmeros os objetivos que podemos ter em relação à dança, bem como são múltiplas as suas formas de abordagem. A dança é fundamental ao desenvolvimento humano, pois contribui para o desenvolvimento de qualidades físicas, a ampliação do repertório motor, a socialização, a sensibilização, a criticidade, a criatividade, a expressividade e a comunicação. O **objetivo** desta pesquisa, trabalho de conclusão do Curso de Educação Física – Licenciatura que ainda se encontra na fase de finalização do projeto, é compreender como a dança na escola pode ser elemento de criação, comunicação, expressão e linguagem corporal. O estudo será realizado no município de Teutônia-RS, em uma escola municipal, com a turma do 5º ano do ensino fundamental. O trabalho de campo acontecerá no período de março a maio de 2015. A **metodologia** usada será a pesquisa-ação. A intervenção se dará através de aulas semanais de dança, as quais serão realizadas no turno regular, no horário das aulas de Educação Física. Os temas abordados serão desenvolvidos juntamente com os alunos participantes da pesquisa. Os alunos terão um tema e um problema, os quais deverão ser criados e solucionados através de criações em dança, entre elas as composições coreográficas. A proposta de intervenção é aberta e sua criação e transformação se darão no decorrer da pesquisa. A coleta das informações se dará através das observações das aulas práticas, de registros em diário de campo e de entrevistas com os alunos. Os **resultados** do estudo serão apresentados de forma descritiva e interpretativa. O trabalho de campo terá início após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Univates. Os resultados serão utilizados para fins acadêmicos e científicos.

Palavras-chave: Dança. Escola. Linguagem corporal. Criação.

1 Acadêmica do Curso de Educação Física – Licenciatura, Univates.

2 Docente dos Cursos de Educação Física, Univates.

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO SOBRE A FORÇA, AGILIDADE, VELOCIDADE E POTÊNCIA EM UMA EQUIPE DE FUTEBOL DA CATEGORIA JUNIORES DURANTE UM PERÍODO COMPETITIVO DE DOIS MESES

Rodrigo Irani Borges¹, Marcos Minoru Otsuka², Carlos Leandro Tiggemann³

Resumo: O futebol é o esporte no qual muitos jovens depositam seus sonhos e expectativas de um futuro melhor. Dentro da preparação física da modalidade existem muitas capacidades que devem ser desenvolvidas para a formação do atleta. **Objetivo:** O propósito do presente trabalho foi descobrir se é possível obter melhorias nas capacidades físicas fundamentais para os atletas em um período de dois meses de treinamento físico e tático realizado em turno único por seis vezes semanais. **Metodologia:** Participaram do estudo 18 atletas com idade média de 17,33 anos($\pm 0,57$), estatura média de 178,72cm ($\pm 6,42$) e massa corporal média de 71,21 ($\pm 6,64$), todos vinculados à categoria Juniores do Clube Esportivo Lajeadense de Lajeado/RS. Para avaliação da força de membros inferiores foi utilizado o teste de 1RM unilateral, para agilidade foi realizado o teste do quadrado, para velocidade de deslocamento o teste da corrida de 20 metros e para potência de membros inferiores o teste de impulsão horizontal. Para realizar a análise estatística dos dados pré-teste e pós-teste foi realizado o teste-t pareado, utilizando o programa SPSS-20.0. O trabalho foi desenvolvido durante a participação da equipe na copa gaúcha sub-9, para com isso analisar a influência da preparação física no desempenho da equipe durante a competição. **Resultados:** Os principais resultados apontam que não houve alterações na massa corporal e na força muscular de membros inferiores, porém na agilidade, na velocidade de deslocamento e na potência de membros inferiores, os atletas tiveram melhoras significativas no desempenho, obtendo valor de $p < 0,05$. A partir dos dados coletados, conclui-se então que o treinamento realizado com volume de seis vezes semanais, de duas horas e trinta minutos diárias e dividido entre parte tática e física durante dois meses contribuíram para a melhoria de algumas das capacidades físicas importantes para o rendimento dos atletas durante as partidas, mas que existem outros fatores como o stress psíquico e outros que influenciam nos resultados dentro de campo que também devem ser trabalhados para que seja possível obter melhores resultados dentro das competições disputadas.

Palavras-chave: Futebol. Juniores. Treinamento. Preparação física.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Professor do Curso de Educação Física da Univates.

3 Professor do Curso de Educação Física da Univates.

LESÕES NA NATAÇÃO

Ana Paula Hollman, Carlos Daniel Borges, Ingrid Paola Pinzon Tapias, Jonas Fontoura, Tiago Sturmer¹,
Taís Prinz Cordeiro²

Resumo: Lesão é um acometimento à integridade do corpo ou à saúde. Trata-se de qualquer situação em detrimento à condição natural funcional do corpo humano, tanto anatômica, fisiológica ou mental. Essa anomalia pode ser causada de forma traumática, por doença, ou pela prática desportiva. A natação é uma atividade física com a predominância das características aeróbicas. Muito eficiente para a promoção da saúde, a natação é uma das mais indicadas. Melhora o funcionamento do aparelho cardiorrespiratório, auxilia no controle da pressão sanguínea, agrega qualidades físicas funcionais como força, flexibilidade, coordenação e resistência, minimiza impactos em relação a outras práticas esportivas e aprimora a respiração. Apesar de todos os benefícios elencados acima, a multiplicidade de movimentos para a execução dos quatro estilos de nado, exige muito das articulações dos ombros e tornozelos, entre outros. **Objetivo:** Investigar e analisar através de produções científicas as lesões causadas pela natação. **Metodologia:** A metodologia utilizada foi qualitativa do tipo bibliográfica. Através da leitura de bibliografia e artigos científicos inerentes ao assunto, foram elucidadas algumas lacunas cognitivas deste corpo discente universitário. **Resultados:** Foi possível concluir que a articulação dos ombros é a mais frequentemente comprometida por lesões em alguns nadadores, contudo, comparando com diversas modalidades esportivas, a natação é extremamente segura e apresenta um índice muito baixo de ocorrência de lesões. Pode-se considerar que as lesões na natação, são decorrentes de diversos fatores como, por exemplo, o excesso de treinamento, ou a execução incorreta das técnicas. Para prevenir as lesões é importante que os atletas tenham uma preparação física fora da água, uma boa alimentação e que tenham uma correta execução dos movimentos durante os treinamentos e competições, diminuindo, assim, o risco de lesões.

Palavras-chave: Natação. Lesões. Educação Física.

1 Acadêmicos do Curso de Educação Física - Licenciatura, Univates.

2 Prof^a do Curso de Educação Física da Univates.

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA ASMÁTICOS

Ana P. Bogorni, Cheila Tonus, Cíntia Dehxeimer, Roberta J. Hilggemann¹, Carlos L. Tiggemann²

Resumo: A asma é uma patologia que tem como características a hipertrofia do músculo liso, que causa broncoconstrição, hipertrofia das glândulas mucosas, infiltração por eosinófilos (célula sanguínea que trabalha na defesa do sistema imunológico) e edema da parede brônquica. A asma é facilmente confundida com outras doenças que atingem o sistema respiratório. **Objetivos:** Verificar a melhor prescrição de exercícios físicos para portadores de asma. **Metodologia:** trabalho baseado em revisão da literatura. O tipo de exercício mais recomendado para os asmáticos é o treinamento aeróbio, contínuo, com intensidade moderada entre 60 a 80% da FC_{máx}. É sugerido que a natação seja uma boa prática para asmáticos, porém, por ser realizado em ambiente geralmente fechado, não é favorável devido ao fato de a quantidade de cloro e outras substâncias químicas que são colocadas na piscina para sua manutenção, poderem ser prejudiciais. Os exercícios de flexibilidade e alongamentos podem ser direcionados aos asmáticos com o objetivo de melhorar o movimento de expansão respiratório. Já o treinamento de força também pode ser realizado, de duas a três vezes por semana com intensidade entre 40 e 60% de 1RM, intercalado com o treinamento aeróbio para que seja evitada a perda de força periférica que pode vir a dificultar o trabalho. A prática de exercícios físicos pelos portadores de asma é de extrema importância, porém, deve sempre ser prescrito com cuidado, respeitando sua individualidade e os minutos iniciais da realização do exercício, pois, com a prática de exercícios o asmático portador de AIE pode vir a desencadear uma crise, que é ocasionado devido à obstrução das vias aéreas. A crise de AIE pode surgir a partir de duas hipóteses, a primeira: osmótica, que ocorre devido a desidratação das vias aéreas gerada pela inalação de ar seco que aumenta a osmolaridade dos líquidos periclitares, liberando mediadores químicos que acentuam a contração da musculatura lisa brônquica, causando a obstrução. A segunda é a hipótese térmica, que considera que a AIE é iniciada pelos efeitos térmicos nas vias aéreas, causada pelo exercício que, ao ocorrer o resfriamento das vias seguido de reaquecimento pós-exercício, causa uma hipertermia reativa da vasculatura brônquica e edema na parede das vias aéreas.

Palavras-chave: Asma. Treinamento aeróbico. Treinamento de força.

1 Acadêmico do Curso de Educação Física - Bacharelado, Univates.

2 Prof. do Curso de Educação Física da Univates.

