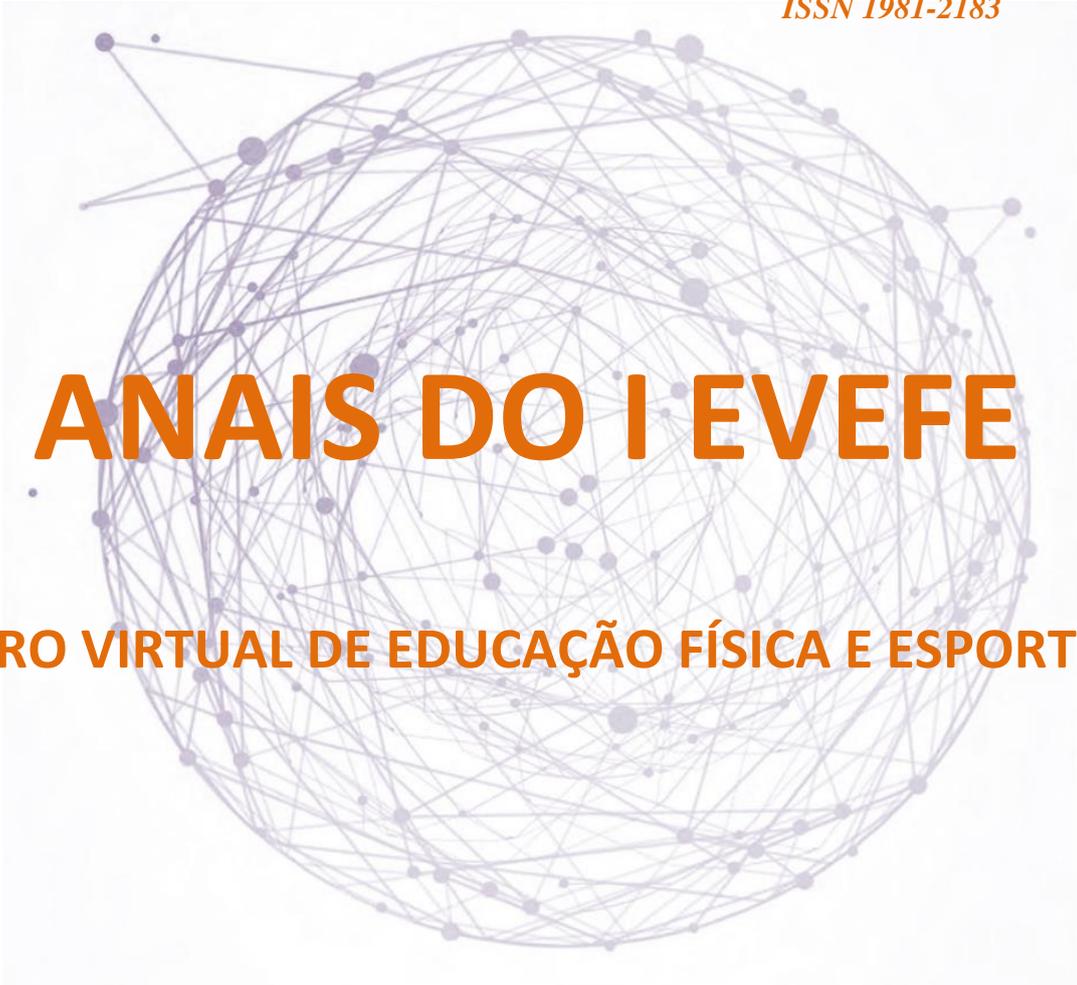


**FAM**

revista

**InterAção**

ISSN 1981-2183



**ANAIS DO I EVEFE**

**ENCONTRO VIRTUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES 2020**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DAS AMÉRICAS – FAM**

**CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



---

**I ENCONTRO VIRTUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES**

---

# **CONTEXTO OLÍMPICO E PARALÍMPICO NO BRASIL**

**FAM**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO

**FAM**  
**ONLINE**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DAS AMÉRICAS – FAM  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



---

**I ENCONTRO VIRTUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES**

---

**TEMA**

**CONTEXTO OLÍMPICO E PARALÍMPICO NO BRASIL**

Data do evento: julho de 2020

**REITORA**

**Dra. Leila Mejdalani Pereira**

**PRÓ-REITOR**

**Prof. Dr. Luís Antônio Baffile Leoni**

**COORDENADOR GERAL DOS CURSOS PRESENCIAIS**

**Prof. Dr. André Rinaldi Fukushima**

**COORDENADOR GERAL DOS CURSOS A DISTÂNCIA**

**Prof. Dr. Osório Moreira Couto Junior**

**PRESIDENTE DO EVENTO**

**Prof. Dr. Vinicius Barroso Hirota**

**COMISSÃO CIENTÍFICA DO EVENTO**

**Prof. Dr. Alessandro de Sá Pinheiro (Case Western Reserve University-USA)**

**Prof. Dr. Carlos Eduardo Lopes Verardi (UNESP)**

**Prof. Dr. Marcelo Rodrigues da Cunha (FACULDADE MEDICINA JUNDIAÍ)**

**Prof. Dr. Marcelo Massa (USP)**

**Prof. Dr. André Rinaldi Fukushima (FAM, FASIG)**

**Prof. Dr. Ronê Paiano (FAM)**

**Prof. Dr. Marcio Roberto Doro (FAM)**

**Profa. Dra. Renata Pletsch Assunção (UNIANCHIETA)**

**Profa. Dra. Juliana Valente Francica Grilletti (FAM)**

**Prof. Dr. Vinicius Rodrigues Silva (UNICAMP)**

**Prof. Dr. Willer Soares Maffei (UNESP)**

**Prof. Dr. Ivan Wallan Tertuliano (ANHEMBI MORUNBI)**

**Prof. Dr. Rudney Uezu (UNISANTANA)**

**Prof. Dr. Carlo Henrique Golin (UFMS)**

**CONVIDADOS (PALESTRANTES)**

**Atleta Arthur Nory**

**Prof. Drando. Alessandro Tosim**  
**Dr<sup>a</sup> Caroline Yoshioka**  
**Prof. Esp. Washington Nunes Silva Junior**  
**Prof. Msc. Sergio Maroneze**  
**Prof<sup>a</sup>. Msc<sup>a</sup>. Raquel Daffre Arroxelas**  
**Prof. Dr. Vinicius Barroso Hirota**

COMISSÃO ORGANIZADORA  
**Prof. Drando. Jeferson Oliveira Santana**  
**Prof. Msc. Diego Melo de Abreu**  
**Prof<sup>a</sup>. Msc<sup>a</sup>. Raquel Daffre Arroxelas**

EDIÇÃO DOS ANAIS  
**Prof. Drando. Jeferson Santana**  
**Prof. Dr. André Rinaldi Fukushima**  
**Prof. Msc. Nicolino Foschini Neto**

EDIÇÃO DAS WEBCONFERÊNCIAS  
**Prof. Msc. Diego Melo de Abreu**

DIVULGAÇÃO  
**Agência Panda**

LOCAL DO EVENTO E REALIZAÇÃO  
**Curso de Educação Física**  
**Centro Universitário da Américas - FAM, Rua Augusta, 1508 - Consolação, São Paulo - SP, cep: 01304-001**

APOIO  
**FAM - Curso de Educação Física**  
**RUNNING FREE SPORTS – Site de Comunicação Esportiva**  
**EXERCÍNCIA– Site de Comunicação Esportiva**  
**FPH – Federação Paulista de Handebol**  
**Mini Handebol Scholl**

***OBSERVAÇÃO – TODOS OS CONTEÚDOS DOS TRABALHOS  
DESENVOLVIDOS E APRESENTADOS SÃO DE RESPONSABILIDADE DOS  
AUTORES.***

**REALIZAÇÃO (Curso de Educação Física):**



**PARCEIROS:**



FEDERAÇÃO PAULISTA DE HANDEBOL



## Sumário

<b>EDITORIAL</b> .....	8
<b>A EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL NO CENÁRIO DAS AULAS REMOTAS: REFLEXÕES E DESAFIOS</b> .....	10
<b>A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO NAS AULAS DE NATAÇÃO PARA CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS</b> .....	11
<b>A INFLUÊNCIA DAS DIFERENTES ABORDAGENS METODOLÓGICAS NO APRENDIZADO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR</b> .....	12
<b>ANÁLISE BIOMECÂNICA DA EXECUÇÃO DO SAQUE NO TÊNIS</b> .....	13
<b>ANÁLISE BIOMECÂNICA DO ARREMESSO NO BASQUETEBOL</b> .....	14
<b>ANÁLISE TEMPORAL da BIOMECÂNICA DO CHUTE NO FUTEBOL</b> .....	15
<b>AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL: UM FOCO NAS DIMENSÕES, CONCEITUAL, ATITUDINAL E PROCEDIMENTAL</b> .....	16
<b>BIOMARCADORES DE FADIGA PERIFÉRICA EM CORREDORES DE MEIA IDADE EM LONGAS DISTÂNCIAS: REVISÃO SISTEMÁTICA</b> .....	17
<b>BRADYKININ INCREASE THE BLOOD BRAIN BARRIER DISRUPTION IN INVITRO PLASMODIUM FALCIPARUM MODEL</b> .....	18
<b>COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE COESÃO DE GRUPO EM GINASTAS DE AMBOS OS SEXOS: UM ESTUDO DE CASO</b> .....	19
<b>COMPARAÇÕES ENTRE ANÁLISES: PERFIL ANTROPOMÉTRICO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ENTRE ESCOLARES MATRICULADOS NO PERÍODO INTEGRAL E ESCOLARES PERÍODO PARCIAL DE ESTUDOS</b> .....	20
<b>COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE TÊNIS</b> .....	21
<b>CORRIDA DE 10KM MELHORA O DESEMPENHO COGNITIVO DE CORREDORES DE RUA RECREACIONAIS</b> .....	22
<b>DESENVOLVIMENTO DA LATERALIDADE NO FUTSAL INFANTIL</b> .....	23
<b>DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS QUE PRATICAM JUDÔ COMO ATIVIDADE EXTRACURRICULAR</b> .....	24
<b>EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS OBESOS</b> .....	25
<b>EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO DE IDOSOS PORTADORES DE SARCOPENIA</b> .....	26
<b>ESTILO DE LIDERANÇA DE TREINADORES DE FUTEBOL E FUTSAL</b> .....	27
<b>FATORES MOTIVACIONAIS, QUE INDUZEM AS PESSOAS A PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA</b> .....	28
<b>FISIOPATOLOGIA DA RABDOMIÓLISE APÓS PERÍODO DE ESFORÇO FÍSICO INTENSO</b> .....	29
<b>IDENTIFICAÇÃO DOS HÁBITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL OCASIONADO PELA COVID-19</b> .....	30
<b>INFLUÊNCIA DO GOLBOL NO DESENVOLVIMENTO DA PERCEPÇÃO ESPACIAL EM DEFICIENTES VISUAIS</b> .....	31

<b>INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE CORE EM CORREDORES DE RUA.....</b>	<b>32</b>
<b>INICIAÇÃO ESPORTIVA: EFEITOS DO TEMPO E DIVERSIDADE DA PRÁTICA NA APRENDIZAGEM MOTORA .....</b>	<b>33</b>
<b>INÍCIO DA PRÁTICA DE UMA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL OCASIONADO PELA COVID-19 .....</b>	<b>34</b>
<b>INTERVENÇÃO DO PROFESSOR PARA O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DA CRIANÇA AUTISTA NA ESCOLA .....</b>	<b>35</b>
<b>JOGADORAS DE FUTSAL: QUAL TIPO DE ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL EM RELAÇÃO A IDADE .....</b>	<b>36</b>
<b>MEU ALUNO ESTÁ NA MINHA TELA, E AGORA? REFLEXÕES DE UMA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO COM AULAS REMOTAS .....</b>	<b>37</b>
<b>PREVALÊNCIA DE LESÕES NO FUTEBOL PROFISSIONAL BRASILEIRO .....</b>	<b>38</b>
<b>PROTOCOLO DE DANÇA PARA IDOSOS COM DOENÇAS VESTIBULARES .....</b>	<b>39</b>
<b>PÓS-REABILITAÇÃO .....</b>	<b>39</b>
<b>RELAÇÃO ENTRE LESÕES NA ARTICULAÇÃO GLENOUMERAL E COMPLEXO DO OMBRO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING E A EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO BARRA FIXA .....</b>	<b>40</b>
<b>RELIABILITY TESTING OF THE TEOSQ SCALE IN YOUTH GYMNASTICS .....</b>	<b>41</b>
<b>SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA MONOIDRATADA ADMINISTRADA SOBRE O TECIDO ADIPOSEO, MÚSCULO-ESQUELÉTICO E DESEMPENHO FÍSICO DE RATTUS NOVERGICUS .....</b>	<b>42</b>
<b>TREINAMENTO COMBINADO COMO ESTRATÉGIA NA MELHORA DA FUNÇÃO AUTÔNOMA EM RATOS INFARTADOS .....</b>	<b>43</b>
<b>TREINAMENTO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS ANOS INICIAIS COMO MEIO PARA DESENVOLVIMENTO COORDENATIVO .....</b>	<b>44</b>
<b>UTILIZAÇÃO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS.....</b>	<b>45</b>
<b>METODOLOGIA GLOBAL EM ESCOLAS DE FUTEBOL DA CIDADE DE SÃO PAULO .....</b>	<b>46</b>
<b>A INFLUÊNCIA DO ALONGAMENTO NO DESEMPENHO EM FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR.....</b>	<b>47</b>
<b>VAMOS CONHECER O MINI-HANDEBOL: RECOMENDAÇÕES E EXPERIÊNCIAS NA INICIAÇÃO NO ESTADO DE SÃO PAULO .....</b>	<b>48</b>
<b>EM QUE MEDIDA A RECREAÇÃO CONTRIBUI PARA MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE NATAÇÃO PARA O ENSINO FUNDAMENTAL I.....</b>	<b>49</b>

---

## I ENCONTRO VIRTUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTES

---

### EDITORIAL

Em 2020 seria o ano de realização dos XXXII Jogos Olímpicos e XVI Paralímpicos da Era Moderna, no entanto em meio à Pandemia de COVID-19 deflagrada aos arredores do mundo, muitos dos eventos foram cancelados, ou adiados. Em 24 de março de 2020, os jogos foram adiados para o ano de 2021, levando em conta os efeitos da Pandemia, este adiamento também afetou as datas dos Jogos Paralímpicos para 2021.

Levando em conta o acontecimento deste Megaevento o Centro Universitário das Américas – FAM e o Curso de Educação Física sempre atento aos acontecimentos esportivos dilataram a ideia de contextualizar em seu calendário de eventos acadêmicos o I Encontro Virtual de Educação Física e Esportes (I-EVEFE) no qual determinou o tema de **“Contexto Olímpico e Paralímpico no Brasil”** que contou com a participação de ilustres treinadores e árbitros que estiveram em diferentes edições dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos com a finalidade de discutir, se aprofundar, revelar e contextualizar suas experiências sobre o tema.

As conferências realizadas neste evento tiveram o propósito de estabelecer um vínculo com o telespectador no sentido adentrar a um universo, muitas vezes restrito, pois somente os treinadores e as comissões técnicas, os árbitros, a organização e as *estrelas* (os atletas e para-atletas), tem a oportunidade de vivenciar tanto nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos.

No I EVEFE deste ano de 2020 tivemos a participação de profissionais do mais alto escalão, vinculados ao esporte brasileiro, contando com a presença do professor de Educação Física e Doutorando **Alessandro Tosim**, treinador da Seleção Paralímpica da modalidade de *Goalball* masculina, que em seu currículo, passou pelas Paralimpíadas de Londres (2012), Rio de Janeiro (2016), está a caminho de Tóquio (2021), e foi Eleito melhor treinador Paralímpico de esportes coletivos nos anos de 2012, 2014 e 2018 pelo Comitê Paralímpico Brasileiro, outro convidado de honra foi o professor de Educação Física e Mestre **Sérgio Maroneze** que além de professor universitário, fez parte também da Comissão Científica e do Corpo Docente do Nível 1 e Nível 2 da Escola Nacional de Treinadores de Basquetebol (ENTB), órgão responsável por estabelecer os parâmetros de formação, capacitação e certificação dos técnicos da modalidade no Brasil, e Diretor do Núcleo Técnico das Modalidades Esportivas do Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa (COTP), trabalhou doze anos como técnico de basquetebol em equipes de alto rendimento, cinco dos quais com a Seleção Brasileira Feminina Adulta, onde se sagrou Campeão Mundial na Austrália em 1994 e Vice-Campeão Olímpico em Atlanta (1996).

Outro ilustre convidado foi o professor de Educação Física e especialista em Handebol **Washington Nunes Silva Junior** que dentre as inúmeras atividades é Coordenador das seleções nacionais de base do Brasil e Coordenador dos Acampamentos Regionais e Nacionais, promovidos pela Confederação Brasileira de Handebol; na área do esporte foi técnico da Seleção Brasileira Júnior masculina em 1999 e 2003, também foi Auxiliar Técnico da Seleção Adulta masculina cujo vínculo lhe rendeu participação em campeonatos Mundiais Adulto Masculino: França/ 2001 (19º lugar), Tunísia/ 2005 (19º lugar), Croácia/ 2009 (22º lugar), Espanha/ 2013 (13º lugar), Catar/ 2015 (16º lugar), França/ 2017 (16º lugar) e Dinamarca/Alemanha/ 2019 (9º lugar) e em Jogos Olímpicos de Atlanta em 1996 (11º lugar), Pequim, no ano de 2008 (11º lugar) e Rio de Janeiro, ano 2016 (7º lugar).

Contextualizando com a área científica do evento a Nutricionista e Doutoranda **Caroline Yoshioka**, que. Atualmente é membra do laboratório de movimento humano da Universidade São Judas Tadeu, nutricionista esportiva da Prefeitura Municipal de São Caetano do Sul e nutricionista esportiva - Comitê Olímpico do Brasil. Tem experiência na área de Nutrição, com ênfase em *Sport Nutrition*, atuando principalmente no seguinte tema: transtornos alimentares e contribuiu com nosso evento pois prescreve a alimentação de atletas Olímpicos da Ginástica Artística Brasileira como Arthur Zanetti e Arthur Nory. A brilhou com muita maestria nosso evento o atleta Olímpico da Ginástica Artística **Arthur Nory** que participou dos Jogos Olímpicos da Juventude (2010), Copa do Mundo – Doha e Copa do Mundo – Anadia (2013), Campeonato Mundial de Ginástica Artística (2014), Jogos Pan-Americanos, Copa do Mundo – Osijek e Campeonato Mundial de Ginástica Artística (2015), Copa do Mundo – Glasgow, Copa do Mundo – Stuttgart, Copa do Mundo - São Paulo e foi medalhista de bronze no Jogos Olímpicos Rio 2016 (2016), Copa do Mundo – Varna e Jogos Pan-Americanos (2017) e Campeonato Mundial de Ginástica Artística (2019); contudo traz muito de sua experiência como atleta de uma modalidade fabulosa.

Por fim, contextualizando a faceta de arbitragem em Desportos Paralímpicos, temos a participação da professora Mestre **Raquel Daffre Arroxelas**, profissional de educação Física do mais alto gabarito, que desvendará os conceitos e características da Bocha Paralímpica. Atualmente é Professora Universitária do curso de Educação Física da FAM e do Centro Universitário Claretiano; na bocha é árbitra internacional Nível A desde 2006, vice-presidente do comitê de regras da BISFed – 2015 a 2019; árbitra formadora da BISFed desde 2015. Foi juramentista nos Jogos Paralímpicos Rio 2016. Em Competições já está convocada para Tóquio 2020 como árbitra da modalidade e esteve na Paralimpíadas do Rio 2016; arbitrou também em Parapan-americanos de Toronto 2015 e Lima 2019.

Outra modalidade que foi contextualizada na faceta da arbitragem é a Natação Paralímpica que contou com a palestra do Prof. Dr. **Vinicius Barroso Hirota**, que pretendeu oferecer um panorama sobre a sua experiência no Jogos Paralímpicos Rio 2016, exercendo a função de arbitro de partida na modalidade, e sobretudo apontando a questão da inclusão e a participação dos espectadores nos jogos, tendo em vista uma comparativo entre Jogos Olímpicos e Jogos Paralímpicos.

Esperamos que todos possam tirar o máximo de proveito das palestras e bate papos emocionantes com os convidados que prontamente se dispuseram a colocar suas experiências em público com a finalidade de abrilhantar o I EVEFE – Encontro Virtual de Educação Física e Esportes. Reiteramos ainda que façam boas leituras referente aos trabalhos publicados nos Anais do I EVEFE dentro da Revista InterAção.

**Prof. Dr. Vinicius B. Hirota – Coordenador do Curso de Educação Física**  
**Prof. Dr. Osório Moreira Couto Junior – Coordenador Geral de Cursos a Distancia**  
**Prof. Dr. Luís Antônio Baffile Leoni - Pró-Reitor**  
**Prof. Dr. André Rinaldi Fukushima – Coordenador Geral de cursos Presenciais**



## A EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL NO CENÁRIO DAS AULAS REMOTAS: REFLEXÕES E DESAFIOS

Rodrigo Carlos Toscano FERREIRA<sup>1</sup>, Fernanda GARCIA<sup>2</sup>, Ronê PAIANO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Colégio Palmares e Maple Bear Canadian School,

<sup>2</sup>Colégio Presbiteriano Mackenzie,

<sup>3</sup>Universidade Presbiteriana Mackenzie e Centro Universitário das Américas – FAM, São Paulo, Brasil

rodrigotoscano@hotmail.com

A maior pandemia do século XXI chocou o mundo e trouxe severas mudanças na sociedade, dentre elas, a necessidade da implantação do ensino remoto nas escolas, gerando dúvidas e incertezas. Como calcular os impactos dessa abrupta modificação na educação? E especificamente no ensino da disciplina de Educação Física? Portanto, o objetivo desse trabalho é apresentar as reflexões e percepções das aulas de Educação Física no ensino remoto, os métodos utilizados nas aulas e possíveis erros e acertos nesse período. Apesar de atuar em escolas há 13 anos, me deparei com uma situação jamais imaginada e tentei encontrar caminhos para ministrar aulas de Educação Física à distância. O grande desafio foi, através de videoconferências e videaulas, assegurar que o aluno alcance no final do ano os conhecimentos específicos de cada idade da educação infantil. Em relação aos aspectos motores, adaptando atividades e com a colaboração dos pais, foi possível atingir alguns objetivos pré-estabelecidos e assegurar a evolução das crianças. Alguns exemplos de aulas: Diversas atividades com bola de meia e balde, bexiga, círculo no chão feito de fita crepe, jogo pega vareta e o futebol de tampinhas. Do ponto de vista cognitivo, ofereci jogos que estimulam a memória, a flexibilidade cognitiva, a atenção seletiva e a criatividade. Como exemplos de atividades, propus um jogo em que eu falava uma cor e os alunos deveriam me trazer um objeto da casa com essa cor. Ou o jogo dos 7 erros, eu coloco animais de pelúcia na frende deles, fecho a minha câmera, troco alguns de posição e solicito que descubram a alteração. Outro aspecto prejudicado pelo ensino remoto são as habilidades sócio emocionais, a maior perda para os alunos desta faixa etária, pois nada substitui o aprendizado adquirido na convivência do ambiente escolar. Compartilhando essas reflexões e desafios espero que possamos pensar juntos e, futuramente, tirar lições desse momento tão triste que estamos passando.

Palavras chave: Educação Física Escolar; Ensino Remoto; Educação Infantil



## **A IMPORTÂNCIA DO LÚDICO NAS AULAS DE NATAÇÃO PARA CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS**

Anderson Lobo de SOUZA, Patrícia de Jesus OLIVEIRA, Regis Janoni CAMPOS, Carlota Joaquina Fiorotto BLAT, Fernando MORALES, Gabriela MOLINARI, Márcio DORO.

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

[cjfbat@gmail.com](mailto:cjfbat@gmail.com)

**Introdução:** A natação é um esporte de grande preferência ao público infantil, não é por acaso que as crianças gostam de estar na piscina. Esse esporte é uma excelente opção, pois proporciona diversos benefícios para o desenvolvimento da criança que são a melhora da capacidade respiratória, desenvolvimento da coordenação motora, possibilita o aumento da resistência física, melhora do condicionamento físico dentre outros. No entanto para que esses benefícios aconteçam e as aulas sejam produtivas para o aluno é necessário que o professor de Educação Física esteja preparado e capacitado para atender a este público por meio de atividades aquáticas lúdicas e seguras. **Objetivos:** O presente estudo apresenta a importância do uso de atividades lúdicas como ferramenta pedagógica nas aulas de adaptação aquática com crianças de 3 a 6 anos de idade. **Metodologia:** Para a revisão de literatura foram utilizadas as plataformas lilacs, pubmed medline, Google acadêmico. **Conclusões:** A utilização do lúdico em aulas de adaptação aquática pode ser uma excelente ferramenta pedagógica que pode ser aplicado pelo professor para a integração e aprendizado das crianças, desde que seja feito de forma correta e não de maneira superficial e sem um contexto. Contudo o trabalho pode apresentar as práticas pedagógicas lúdicas em atividades aquáticas como forma de ferramenta metodológica que contribui com o processo de ensino e aprendizado do praticante proporcionando melhor qualidade de vida por meio do esporte.

**Palavras chaves:** Nataação, adaptação aquática, lúdico.



## **A INFLUÊNCIA DAS DIFERENTES ABORDAGENS METODOLÓGICAS NO APRENDIZADO DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Caio MOREIRA DINIZ, Gabriel do Nascimento ALMEIDA, Carlota Joaquina Fiorotto BLAT.

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

caiodinizadv@gmail.com

**Introdução:** A educação física deve ser entendida, entre outros aspectos, como uma disciplina curricular de introdução e integração do aluno na cultura corporal, formando o cidadão que pode produzir, reproduzir e transformar tal cultura. **Objetivos:** O presente estudo apresenta as abordagens metodológicas utilizadas na Educação Física, tais como suas fases, influências e contextos históricos. **Metodologia:** Este estudo foi uma pesquisa bibliográfica, de natureza qualitativa, em que foram utilizados materiais bibliográficos e artigos científicos retirados das plataformas Google Acadêmico e SciELO. Para tanto, iniciou-se trazendo a história da educação física no Brasil e seu período higienista e militarizado, bem como a chegada das primeiras abordagens que indicava um outro caminho a ser seguido pela disciplina. Em seguida, abordaram-se as teorias subsequentes e praticadas atualmente no país. **Resultados:** O resultado do presente estudo pode servir de base para futuras investigações sobre as abordagens metodológicas utilizadas na Educação Física contribuindo com a capacitação do professor, sendo um ferramental fundamental no processo de ensino. **Conclusões:** Ao estudar as abordagens metodológicas adotadas pela Educação Física, percebe-se que é de suma importância o professor buscar elementos teóricos práticos que estejam atrelados à sua realidade. O professor ao adotar o uso das abordagens em suas aulas, precisa buscar um equilíbrio, ou seja, uma educação física nem tão desenvolvimentista e tecnicista que exclua o não habilidoso, mas nem tão aberta que desestimule o aluno que possui aptidão esportiva; uma educação física que atrele o senso crítico dos alunos, mas sem perder a ludicidade, os jogos e brincadeiras por si só, com o fim neles mesmos; uma educação física que inclua todos os alunos, mas que a atividade proposta não seja tão distante da prática comum.

**Palavras chaves:** Educação Física. História. Abordagens pedagógicas.



## **ANÁLISE BIOMECÂNICA DA EXECUÇÃO DO SAQUE NO TÊNIS**

Beatriz STAMOGLOU, Érica OLIVEIRA, Vinicius Barroso HIROTA, Marcio DORO

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

biasoares33@outlook.com

**Introdução:** O Saque é considerado o golpe mais importante do tênis, com um bom saque o jogador pode ditar o ritmo do jogo, tendo todo o controle. O Membro Superior do tenista inclui 31 ossos, considerando a raquete de tênis como sendo um segmento adicional à mão, 30 junções, as articulações do Ombro, Cotovelo e Punho, e 37 músculos responsáveis pelos movimentos articulares do Braço, Antebraço e Mão. **Objetivos:** Analisar a biomecânica do saque no Tênis. **Metodologia:** Foi realizado uma revisão de literatura qualitativa básica de caráter descritivo e exploratório, para aprofundar os conhecimentos sobre a biomecânica do saque no tênis. **Resultados:** Afastamento antero posterior para a posição inicial na preparação o movimento coordenado dos braços é crucial para toss e um balanço eficiente. A raquete fará um movimento de pêndulo enquanto que o ombro esquerdo se elevará mais do que o direito, para uma projeção maior para o ponto de contato. O toss é determinante para realização de um bom saque, após a flexão de cotovelo haverá a parte de extensão para o contato com a bola seguido de uma forte extensão das pernas, na finalização a raquete prossegue seu movimento para frente e para baixo, terminando ao lado esquerdo do corpo. **Conclusões:** As fases dos fundamentos devem ser treinadas para que haja um entendimento dos mesmos, e consequente evolução. Portanto conclui-se que é necessário ser executado corretamente para evitar lesões e para que o atleta tenha um domínio tático durante os jogos.

**Palavras chaves:** biomecânica, saque, tênis.



## ANÁLISE BIOMECÂNICA DO ARREMESSO NO BASQUETEBOL

Daniel ALVES<sup>1</sup>, Edjane FRANCISCA<sup>1</sup>, João Vitor de SOUZA<sup>1</sup>, Aide Angélica de Oliveira NESSI<sup>2</sup>, Valdinei BISPO<sup>1</sup>, Márcio DORO<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup> Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo, Brasil

fran.edjane@hotmail.com

**Introdução:** O Basquete teve sua origem nos Estados Unidos, em 1891, e é o esporte mais popular naquele país e muito popular no mundo. Para marcar pontos, os atletas, usa de arremesso ou shot. Contudo segundo BUTTON (2003), não se trata somente de um arremesso, é necessária uma transferência de força dos músculos através do sistema de alavancas ósseas. O sistema ósseo ou move ou age estaticamente contra uma resistência. O arranjo de fibras de cada músculo determina quantidade de força que o músculo pode produzir e o comprimento no qual os músculos podem se contrair. **Objetivo:** Analisar a biomecânica do arremesso no basquetebol. **Metodologia:** Revisão bibliográfica. **Resultado:** O arremesso de lance livre consiste em três fases: Preparatória: cotovelo da mão dominante deve ser flexionado a ângulo mais próximo possível de 90°, é necessário realizar uma flexão do joelho, antes de jogar a bola. Principal: é dado pela elevação da bola sobre os ombros e o vértice, acontece uma flexão dos ombros e dos punhos, enquanto o cotovelo faz uma extensão. O tríceps influencia na mecânica do arremesso por ser responsável direto pela alavanca de extensão da articulação do cotovelo: Finalização: começa no momento exato em que a bola deixa perde o contato com os dedos e termina com o pouso. **Articulações envolvidas:** patelar, escapo-umeral, extensão radial e epicondilar, acrômioclavicular. **Conclusão:** Para um bom arremesso é necessária uma musculatura forte, pois não se trata apenas de arremessar a bola, mas de uma união de movimentos, partindo da função músculos-esqueléticos até as alavancas ósseas onde é arremessada a bola.

**Palavras Chaves:** Biomecânica, Arremesso, Basquete



## **ANÁLISE TEMPORAL da BIOMECÂNICA DO CHUTE NO FUTEBOL**

Rodrigo Souza BRITTO<sup>1</sup>, Fábio Luiz AMARAL<sup>1</sup>, Deivid Rita VALE JUNIOR<sup>1</sup>, Carlos Alexandre FALCONI<sup>2</sup>, Carlota Joaquina BLATT<sup>1</sup>, Marcio DORO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo, Brasil

fabiol9@hotmail.com

**Introdução:** O futebol, foi organizado na Inglaterra, em 1863. No Brasil foi oficialmente introduzido por Charles Miller, brasileiro descendente de ingleses. O objetivo foi estudar na Inglaterra e retornou em 1894 com duas bolas de futebol, dois uniformes completos, uma bomba de ar e uma agulha. Nesta modalidade o chute é a habilidade mais estudada no futebol, sendo que existem muitos tipos de chute, mas a variante mais relatada é o chute com o dorso do pé em velocidade máxima com a bola parada. **Objetivos:** Analisar a biomecânica do chute no Futebol. **Método:** Revisão qualitativa, de caráter descritivo e exploratório da cinemática e biomecânica do chute no Futebol. **Resultados:** O desenvolvimento do chute ocorre de acordo com o aperfeiçoamento motor das pessoas atingindo um padrão maduro que se caracteriza como: O movimento é dividido em quatro fases temporais: 1) Recuo: A perna do chute é recuada para trás e o joelho é flexionado. 2) Balanço: Rotação superior e inferior da perna devido a rotação e flexão do quadril. 3) Impacto e flexão do joelho: A desaceleração da coxa e aumento da aceleração da perna para o impacto. 4) Finalização: Continuação do movimento para frente e flexão do quadril. **Conclusões:** Esta breve revisão permitiu identificar a importância da biomecânica como área multidisciplinar e que atualmente tem feito diferença em relação aos resultados obtidos pelas equipes de futebol; podendo atuar tanto na prevenção e reabilitação de lesões como na melhoria da performance motora em jogadores de futebol de campo.

**Palavras chaves:** Biomecânica, Chute, Futebol



## **AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL: UM FOCO NAS DIMENSÕES, CONCEITUAL, ATITUDINAL E PROCEDIMENTAL**

Rodrigo Roah RODRIGUES

Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF, Juiz de Fora, Brasil

rodrigoroah23@gmail.com.br

**Introdução:** Historicamente as avaliações na Educação Física escolar eram realizadas a partir do método tecnicista que valorizava somente o desenvolvimento motor. A partir da década de 80 surgiram novas metodologias, voltadas para a formação de cidadãos capazes de reconhecer questões intelectuais, afetivas e filosóficas das práticas corporais. **Objetivos:** Analisar como são avaliados os alunos do Ensino Fundamental, principalmente nas dimensões conceitual, atitudinal e procedimental. **Metodologia:** Para tanto, a revisão da literatura foi baseada na consulta de livros e às bases de dados Scielo; Google Acadêmico; Periódicos Capes. Quanto ao tipo de levantamento aplicou-se um questionário para detectarmos os métodos avaliativos e as abordagens consideradas mais úteis, ao avaliar os alunos, na opinião de 22 professores de educação física, de ambos os sexos, que lecionam no ensino fundamental, em 13 escolas públicas e privadas da cidade de Santo André. **Resultados:** Verifica-se que 68,2% dos professores preferem a utilização das três dimensões em conjunto e, 81,8% dizem realizar suas avaliações de forma prática e escrita. Além disso, 86,4% dos pesquisados acreditam ser possível um processo avaliativo sem provas. O estudo apontou uma grande divisão de opiniões quando se trata das abordagens pedagógicas utilizadas. **Conclusões:** O processo de avaliação na educação física ainda passa por transformações e não existe uma fórmula pronta. A percepção de cada aluno como indivíduo, sua cultura, seus aspectos físicos, cognitivos e sociais devem ser levados em consideração no decorrer do processo de ensino-aprendizagem. O processo avaliativo sem provas sugere uma preferência pela avaliação formativa.

**Palavras chaves:** Avaliação; Didática; Educação física escolar.



## **BIOMARCADORES DE FADIGA PERIFÉRICA EM CORREDORES DE MEIA IDADE EM LONGAS DISTÂNCIAS: REVISÃO SISTEMÁTICA**

Jeferson Oliveira SANTANA<sup>1,2</sup>, Diego Melo de ABREU<sup>1</sup>, Juliana Weckx Peña MUÑOZ<sup>2</sup>, André Rinaldi FUKUSHIMA<sup>1,3</sup>, Vinicius Barroso HIROTA<sup>1</sup>, Érico Chagas CAPERUTO<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup> Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo - SP, Brasil

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências da Saúde – IGESP, São Paulo – SP, Brasil

jsantana.lions@gmail.com

**Introdução:** A corrida de rua é um esporte em constante crescimento, realizada em distâncias que variam de 5km à ultramaratonas, entretanto há uma tendência entre os participantes a escolherem as maiores distancias, como a meia-maratona, a maratona e as ultra-maratonas. Porém, exercícios nesta distância geram um aumento em marcadores de inflamação muscular, como a creatina-quinase (CK) e o lactato desidrogenase (LDH). **Objetivos:** Rever a literatura atual sobre os marcadores inflamatórios de maratonistas, em comparação com meia-maratonistas e ultra-maratonistas, para assim verificar qual a corrida metabolicamente mais exigente. **Metodologia:** Esta revisão sistemática foi realizada usando duas bases de dados (Pubmed e Embase) no dia 5 de outubro de 2017. Os estudos deveriam apresentar resultados de participantes com uma idade média entre 20 e 40 anos, saudáveis e somente nas distâncias de 21km (meia-maratona), 42km(maratona) ou superior à 42km e igual ou inferior a 100km (ultra-maratona) com análises de creatina quinase e lactato desidrogenase pré prova e imediatamente pós prova (consideramos pós prova análises realizadas até 60 minutos após o término da prova), sem o uso de algum tipo de suplementação, medicação ou alimentação que pudessem interferir nos resultados das variáveis direta ou indiretamente, apresentando os textos na íntegra, somente na língua portuguesa ou inglesa. **Resultados:** Foram encontrados na busca na base de dados Pubmed 729 artigos e na base de dados do Embase 445 artigos, totalizando 1174 artigos. E após aplicado os critérios de inclusão e exclusão, restaram 26 artigos, que geraram 27 dados, pois o estudo de Noakes and Carter (1982) apresentou dois grupos que estavam de acordo com os critérios desta revisão sistemática. Deste total, 16 foram referentes a maratona, 6 de ultra-maratonas, sendo um artigo com dois dados e 4 de meia-maratonas. **Conclusões:** Podemos concluir que a CK e o LDH de maratonistas são menores que de ultramaratonistas e maior que de meia maratonistas, mas desde que devidamente experientes e treinados para a prova.

**Palavras chaves:** (corrida de rua, creatina-quinase, lactato desidrogenase)



## **BRADYKININ INCREASE THE BLOOD BRAIN BARRIER DISRUPTION IN INVITRO PLASMODIUM FALCIPARUM MODEL**

Alessandro PINHEIRO

Case Western Reserve University – Cleveland, Ohio, USA

adp111@case.edu

**Introduction:** Plasmodium falciparum, the etiologic agent of malaria, is a major cause of infant death in Africa. Although research on the contact system has been revitalized by recent discoveries in the field of thrombosis, limited efforts were done to investigate the role of its proinflammatory arm, the kallikrein kinin system (KKS), in the pathogenesis of neglected parasitic diseases, such as malaria. Given the precedent that kinins destabilize the blood brain barrier (BBB) in ischemic stroke, here we sought to determine whether Plasmodium falciparum infected erythrocytes (Pf-iRBC) conditioned medium impairs BBB integrity via activation of the kallikrein kinin system (KKS). **Methods:** Monolayers of human brain endothelial cell line (BMECs) are preincubated with the conditioned medium from Pf-iRBCs or RBCs (controls) in the presence or absence of HOE-140 or DALBK, antagonists of bradykinin receptor B2 (B2R) and bradykinin receptor B1 (B1R), respectively. Following washing, the treated monolayers are incubated with erythrocytes, infected or not with P. falciparum mature forms, to examine whether the above treatment (i) increases the macromolecular permeability of the tracer BSA-FITC, and (ii) modifies the staining pattern of junctional proteins (ZO-1 and  $\beta$ -catenin). **Results:** We found that kinins generated in the parasite conditioned medium, acting via bradykinin B2 and/or B1 receptors (i) enhanced Pf-iRBC adhesion to the endothelium monolayer and (ii) impaired the endothelial junctions formed by ZO-1 and  $\beta$ -catenin, consequently disrupting the integrity of the BBB. **Conclusions:** Our studies raise the possibility that therapeutic targeting of kinin forming enzymes and/or endothelial bradykinin receptors might help to preserve BBB integrity in cerebral malaria (CM).

**Key words:** malaria, Plasmodium falciparum, bradykinin



## COMPARAÇÃO DOS NÍVEIS DE COESÃO DE GRUPO EM GINASTAS DE AMBOS OS SEXOS: UM ESTUDO DE CASO

Bruna Maria Genuino SOUSA<sup>1</sup>, Guilherme Henrique Cordeiro XAVIER<sup>1</sup>, Douglas Versuti Arantes ALVARENGA<sup>1</sup>, Bruna Alves SANTANA<sup>1</sup>, Daniel BARTHOLOMEU<sup>2</sup>, José Maria MONTIEL<sup>3</sup>, Ivan Wallan TERTULIANO<sup>4</sup>.

<sup>1</sup>Centro Universitário Adventista de São Paulo – UNASP, São Paulo, Brasil.

<sup>2</sup>Centro Universitário Anchieta – UNIANCHIETA, Jundiá, Brasil.

<sup>3</sup>Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo, Brasil.

<sup>4</sup>Universidade Anhembi Morumbi – UAM, São Paulo, Brasil.

brunagenuino31@gmail.com

**Introdução:** Existem inúmeros fatores que podem influenciar o rendimento esportivo, como liderança, motivação, ansiedade, estresse, burnout, autoconfiança, estado de humor e coesão de grupo. Tratando do fator coesão de grupo, ele pode ser compreendido como um meio dinâmico, no qual o grupo se une e permanece junto na busca por objetivos instrumentais, e/ou para satisfazer as necessidades pessoais dos membros. **Objetivos:** O presente estudo investigou a diferença entre ginastas masculinos e ginastas femininos na percepção de coesão de grupo de uma equipe de Ginástica Artística. **Metodologia:** Participaram do estudo de forma voluntária, 19 atletas, sendo dez do sexo masculino (idade média de  $12,38 \pm 1,33$  anos) e nove do sexo feminino (idade média de  $13,67 \pm 1,15$  anos), todos ginastas de uma mesma equipe. Como instrumento, foi utilizado o Questionário de Ambiente de Grupo – QEG. Tal questionário é composto por 16 perguntas buscam estimar o nível de coesão de grupo dos atletas dentro de uma equipe, distribuindo escores em quatro dimensões (GI-T – Integração no grupo tarefa; GI-S – Integração no grupo social; AI-T – Atração individual para a grupo/tarefa; AI-S – Atração individual para o grupo/social). **Resultados:** Quando comparado os dados de homens e mulheres, evidenciou-se que nas dimensões GI-T e AI-S, os ginastas do sexo masculino foram significativamente superiores, enquanto que nas dimensões GI-S e AI-T não houveram diferenças entre grupos. Nas comparações intragrupo, no grupo de ginastas do sexo masculino a dimensão GI-S obteve os menores escores e a dimensão AI-T os maiores escores. No grupo de ginastas do sexo feminino não houve diferença significativa entre as dimensões do instrumento. **Conclusões:** Com base nos resultados apresentados, pode-se concluir, na comparação entre homens e mulheres, os homens apresentam escores superiores de coesão por tarefa (GI-T) e coesão social (AI-S).

**Palavras-chave:** Coesão de Grupo; Ginástica Artística; Psicologia do Esporte.



## **COMPARAÇÕES ENTRE ANÁLISES: PERFIL ANTROPOMÉTRICO E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ENTRE ESCOLARES MATRICULADOS NO PERÍODO INTEGRAL E ESCOLARES PERÍODO PARCIAL DE ESTUDOS**

Victor Augusto Ramos FERNANDES<sup>1,3,5</sup>, Tiago Negrão de ANDRADE<sup>1</sup>, Julia TIRELLI<sup>1</sup>, Giulia BRITO<sup>1</sup>, Luan Oenning COL<sup>2</sup>, Marcelo Rodrigues CUNHA<sup>1</sup>, Eduardo José CALDEIRA<sup>1</sup>, Felipe Lovaglio BELOZO<sup>3</sup>, Thiago Augusto Costa de OLIVEIRA<sup>3,4</sup> Marcelo CONTE<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Medicina de Jundiaí

<sup>2</sup>Universidade Adventista de São Paulo

<sup>3</sup>Faculdade Network

<sup>4</sup>Universidade Paulista

<sup>5</sup>Escola Superior de Educação Física de Jundiaí

dr.victoraugustoramosfernandes@gmail.com

**Introdução:** A Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional assegura a progressão do tempo de estudos para o nível fundamental. Deste modo, muitos estudos buscam elucidar e compreender quais os reais efeitos que essa progressão causa no aprendizado e no desenvolvimento dos escolares. No entanto, não foram encontrados estudos na literatura especializada que verifiquem o perfil antropométrico dos alunos matriculados em jornada integral de estudos, tampouco em comparação a estudantes em jornada parcial. **Objetivo:** o presente estudo verificou o perfil antropométrico, nas características de peso, altura e índice de massa corporal, de estudantes matriculados em período integral e compará-los com alunos de jornada parcial de estudos. Ainda, objetivou-se a análise do nível de atividade física desses dois grupos distintos, buscando compreender as relações que o tempo dentro do ambiente escolar pode proporcionar nesse importante aspecto da vida dos estudantes. **Resultados:** Os resultados observados apresentaram que os alunos matriculados em período integral não diferem estatisticamente dos alunos de tempo parcial, no que toca ao perfil antropométrico. **Conclusão:** Conclui-se que o nível de atividade física dos alunos em jornada integral é substancialmente maior, fato este que a longo prazo pode trazer inúmeros benefícios a esses estudantes, principalmente em seu desenvolvimento motor.

**Palavras-chave:** Ensino Fundamental e Médio; antropometria; criança.



## COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE TÊNIS

Daniel Ferreira LESSA, Victor Cavalheri SCONZA, Tamara Cristina FERREIRA, Carlota Joaquina BLATT, Marcio DORO

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

Tcristina245@gmail.com

**Introdução:** O tênis é um esporte que muito tem a ver com o desenvolvimento físico e mental daqueles que o praticam. Envolve movimentos físicos de vários outros esportes, como correr, saltar e arremessar. Para tanto, o tênis pressupõe atributos motores básicos de força, rapidez, resistência e destreza (SHARP, 1979). **Objetivos:** Avaliar a composição corporal dos praticantes e não praticantes de tênis. **Metodologia:** Grupo de 10 crianças/adolescentes com a faixa etária de 9 a 15 anos do gênero masculino, usando uma balança de bioimpedância, descalços e com roupas leves para não dar diferença nos resultados. No horário das 16:00 da tarde (horário de Brasília), no Clube Paineiras do Morumbi. A intervenção para os praticantes de tênis será: troca de bola, drills, mudança de direção e o jogo de tênis. **Resultados:** Nosso trabalho mostra que a uma diferença pouco significativa entre os adolescentes que praticam e o que não praticam tênis, pois os que praticam essa modalidade tem um gasto energético maior, com isso eles ganham massa magra e melhora a sua performance no esporte e também verificamos que mesmo os adolescentes que não praticam tênis, estão dentro do peso ideal. **Conclusões:** Diante dos fatos apresentados, podemos concluir que a prática do tênis de campo, como forma de atividade física resulta numa melhora significativa nos padrões de qualidade de saúde na população adolescente e deve ser incentivada.

**Palavras chaves:** Composição corporal; Adolescentes; Gastos energéticos e calórico; Obesidade; Praticantes de tênis.



## **CORRIDA DE 10KM MELHORA O DESEMPENHO COGNITIVO DE CORREDORES DE RUA RECREACIONAIS**

Jeferson Oliveira SANTANA<sup>1,2</sup>, Iago PORTOLANI<sup>2</sup>, Diana MADUREIRA<sup>2</sup>, Marcio Flavio RUARO<sup>2</sup>, Elias de FRANÇA<sup>2</sup>, Juliana Weckx Peña MUÑOZ<sup>2</sup>, André Rinaldi FUKUSHIMA<sup>1,3</sup>, Vinicius Barroso HIROTA<sup>1</sup>, Érico Chagas CAPERUTO<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup> Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo - SP, Brasil

<sup>3</sup> Faculdade de Ciências da Saúde – IGESP, São Paulo – SP, Brasil

E-mail: jsantana.lions@gmail.com

**Introdução:** A corrida de rua é um esporte em constante crescimento, sendo a distância de 10km uma das mais praticadas por atletas recreacionais. O aumento no número de participantes se justifica devido aos efeitos benéficos que traz aos praticantes, como a melhora no desempenho cognitivo. **Objetivos:** Avaliar os efeitos de uma corrida de 10km no menor tempo possível no desempenho cognitivo de corredores de rua recreacionais. **Metodologia:** 11 participantes (melhor tempo em 10km de  $53.10 \pm 5.24$  minutos; idade de  $31.64 \pm 4.46$ ) realizaram um teste de 10km no melhor tempo possível. Para a análise dos fatores cognitivos, foram realizados três testes de Stroop Color (SCT) e um teste de Trilhas (TTA), testes com duração em segundos, coletados imediatamente antes (PRÉ) e após (PÓS) a corrida de 10km. Foi realizado um teste de normalidade (Shapiro-Wilk) e um o teste T de Student de amostras em pares. O nível de significância adotado foi  $p < 0.05$ . **Resultados:** Nas análises com relação a intensidade, TT não apresentou diferenças significativas em comparação com o melhor tempo em 10km antes dos testes (PRÉ  $53,10 \pm 5,24$ ; PÓS  $53,19 \pm 4,82$ ;  $p = 0.936$ ). Nas análises cognitivas, o SCT apresentou uma diminuição significativa do tempo de execução do teste logo após a corrida, quando comparado a antes do início da corrida (Teste 1, PRÉ  $10,66 \pm 1,82$ ; PÓS  $9,81 \pm 1,59$ ;  $p = 0.004$ ) (Teste 2, PRÉ  $13,95 \pm 2,49$ ; PÓS  $12,67 \pm 2,41$ ;  $p = 0.010$ ) (Teste 3, PRÉ  $24,34 \pm 4,27$ ; PÓS  $20,85 \pm 3,90$ ;  $p = 0.000$ ). Com relação aos TTA, houve uma diminuição significativa do tempo de execução do teste logo após a corrida, quando comparado a antes do início do teste (PRÉ  $63,1 \pm 24,5$ ; PÓS  $50,7 \pm 18,20$ ;  $p = 0.024$ ). **Conclusões:** A corrida de rua de 10km realizada de forma intensa é capaz de melhorar o desempenho cognitivo de corredores de rua.

**Palavras chaves:** (corrida de rua, cognição, desempenho)



## **DESENVOLVIMENTO DA LATERALIDADE NO FUTSAL INFANTIL**

Hugo HENRIQUE, Matheus GONÇALVES, Tiffany SOARES, Marcio DORO.

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

matheusmgos1996@gmail.com

**Introdução:** O futsal, é uma das modalidades mais praticadas no âmbito escolar. O trabalho de iniciação do futsal deve ser uma continuidade do desenvolvimento motor, pois contribui na lateralidade do aluno. A lateralidade é o predomínio funcional de um hemicorpo, determinado pela supremacia de um hemisfério cerebral sobre o outro, ela ocorre nas mãos, pés, na visão e audição. A melhora da aprendizagem ocorre em função da prática, através da repetição dos treinos, as habilidades são adquiridas e aperfeiçoadas, permitindo uma melhor interação com o meio. **Objetivos:** Aprimoramento da perna não dominante. Verificar se as crianças treinando com o foco em seu lado não dominante, vão continuar tendo seu lado dominante intacto ou se ele será alterado. **Metodologia:** 16 crianças entre 11 e 13 anos divididos em grupo controle e intervenção, fizeram os testes de chute a gol do meio da quadra, com pontuação de 0 se errasse o gol, 1 se fizesse o gol e 2 se acertasse alvos dentro do gol antes e depois da intervenção com as pernas dominante e não dominante, além do teste de equilíbrio com o balance pad. O grupo intervenção recebeu exercícios direcionados para a perna não dominante durante 6 semanas. **Resultados:** Grupo intervenção obteve melhora na perna dominante de 0,25 na média de pontuação em relação aos chutes e na perna não dominante também houve uma melhora de 0,25. O Grupo controle houve um decréscimo de 0,5 da perna dominante e também da não dominante de média da pontuação em relação aos chutes. **Conclusões:** O treinamento direcionado para a perna não dominante melhora o controle da lateralidade e o aprimoramento é percebido no lado dominante.

**Palavras chaves:** lateralidade; futsal; aprendizado motor.



## **DESENVOLVIMENTO MOTOR EM CRIANÇAS QUE PRATICAM JUDÔ COMO ATIVIDADE EXTRACURRICULAR**

Aline SCHNEIDER<sup>1</sup>, Amanda MORAES<sup>1</sup>, Nathália DIONÍSIO<sup>1</sup>, Fabio BOSNIC<sup>2</sup>, Leandro YANASE<sup>1</sup>, Marcio DORO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, São Paulo, Brasil

schneideraline30@gmail.com

**INTRODUÇÃO:** A “educação física escolar”, talvez seja o momento mais importante para o desenvolvimento motor humano que está ligado também aos aspectos cognitivos, afetivos, sociais e culturais na vida do aluno. O judô pode estimular seu repertório motor, é capaz de desenvolvê-las no campo ético e moral, em que o respeito aos valores apresenta significativa importância. **OBJETIVOS:** Analisar os efeitos do judô como atividade extracurricular, no processo desenvolvimento motor, e cognitivo dos alunos nos primeiros anos do ensino fundamental I. **METODOLOGIA:** O judô tem habilidades próprias, que se encarregam de estimular os movimentos em que as crianças passam a realizar com mais convicção. “A coordenação motora no contexto das lutas, é apenas a décima habilidade do sistema nervoso do lutador aprender diferentes gestos motores utilizando velocidade, flexibilidade e força”. **RESULTADOS:** Diante das análises de estudos, podemos dizer que a prática do judô corresponde a uma etapa de maior maturidade, compatível com o desenvolvimento cognitivo e motor do indivíduo, onde o mesmo consegue exercer ações mais rápidas, involuntárias e ter maior flexibilidade de movimentos. Isso faz com que esses indivíduos apresentem superioridade em relação à indivíduos da mesma faixa etária sem a mesma prática. **CONCLUSÕES:** A modalidade de Judô tem evoluído significativamente nos últimos anos, este esporte, é capaz de tornar o estudo da motricidade, algo espontâneo, onde todas as crianças exerçam no mesmo espaço, a interação social, o desenvolvimento motor, o aperfeiçoamento moral e espiritual, além de estabelecer o equilíbrio no sentido integral do ser humano.

Palavras chaves: Desenvolvimento motor. Desenvolvimento Cognitivo Crianças, Judô.



## EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM IDOSOS OBESOS

Adriano da Anunciação SANTOS<sup>1</sup>, Dayse Carolina de OLIVEIRA<sup>1</sup>, Lucio Dias MACEDO<sup>1</sup>, Marcio Flávio RUARO<sup>2</sup>, Marcio DORO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Instituto Federal do Paraná – IFPR – Paraná, Brasil

adriano-ig-1@hotmail.com

**Introdução:** Com o envelhecimento, ocorrem transformações que particularizam o uso da antropometria na análise da obesidade entre os idosos. Há uma perda progressiva da massa magra com aumento da proporção de gordura corpórea, além da diminuição da estatura, relaxamento da musculatura abdominal, cifose e alteração da elasticidade da pele. E desta forma o treino resistido é o exercício físico mais completo objetivando o desenvolvimento das aptidões físicas do corpo. **Objetivos:** Verificar as influências da do treinamento resistido sobre idosos com obesidade. **Metodologia:** Revisão bibliográfica com base em artigos científico, livros e sites relacionados acerca da obesidade e atividades física fonte de pesquisa Scielo, google acadêmico e Biblioteca virtual FAM. **Resultados:** Foi verificado algumas causas da obesidade como fatores genéticos a falta de atividades física, em que há várias pessoas obesas e em que o fator genético pode ser potenciado por maus hábitos de vida; excessiva ingestão calórica, em que a excessiva ingestão de alimentos calóricos e acumula-se no organismo sob a forma de triglicerídeos, aumentando os adipócitos, que são as células armazenadoras de gordura; alterações endócrinas, como o hipotireoidismo, a Síndrome de Cushing e alterações hipofisárias. **Conclusão:** A obesidade vem ganhando nas últimas décadas grande relevância dentre os problemas de saúde pública, atingindo tanto os países emergentes quanto os desenvolvidos. Visando o controle desta epidemia, a atividade física apresenta-se como uma opção viável e saudável ao indivíduo, e vêm desmistificando novas metodologias de treinamento para a otimização destes resultados, dentre as quais se encontra o treinamento resistido.

**Palavras chaves:** Treinamento Resistido, obesidade, Saúde, Idoso.



## **EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO DE IDOSOS PORTADORES DE SARCOPENIA**

Bruna SANTIAGO, Giselly SILVA, Herbert ANDRADE, Marcio DORO

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

herbert-andrade@hotmail.com

**Introdução:** Sarcopenia é a perda de força e da massa muscular decorrente do envelhecimento. Nesta fase, ocorrem alterações na composição corporal, como aumento da adiposidade, diminuição da massa muscular, alterações no sistema neuromuscular, endócrino e imunológico. É um processo lento e progressivo, suas consequências afetam diretamente a funcionalidade e a qualidade de vida de muitos idosos. Diante da transformação epidemiológica que o Brasil vem sofrendo nestes últimos tempos, a qualidade de vida ganha um sentido mais amplo e necessário, criando-se a necessidade de um olhar mais crítico e intervenções a respeito das alterações do envelhecimento e de suas consequências, a fim de proporcionar ao idoso um maior bem-estar e capacidade funcional. **Objetivos:** Analisar os efeitos da influência do treinamento resistido na redução dos efeitos da sarcopenia. **Metodologia:** Revisão de literatura qualitativa básica, de caráter descritivo exploratório, onde foram utilizadas ferramentas de busca pela internet de artigos científicos, em plataformas como Google acadêmico, Scielo e "Ebsco" (plataforma de dados da Fam Centro Universitário). **Resultados:** A gerontologia revela que exercícios físicos promovem um estado físico funcional e bem-estar, proporcionando melhoria na qualidade de vida dos idosos. Treinamento resistido é fundamental para tratamento da sarcopenia. **Conclusões:** A sarcopenia prejudica idosos ao longo do envelhecimento, é um processo longo e progressivo da degradação da massa muscular e aparentemente inevitável. Conclui-se através desta revisão, que o treinamento de força ou resistido para idosos portadores de sarcopenia é fundamental para a manutenção da força muscular, da massa muscular e do equilíbrio, auxiliando assim na prevenção de quedas, na autoestima, bem estar e autonomia de idosos.

**Palavras chaves:** Treinamento Resistido, Sarcopenia, Idosos.



## ESTILO DE LIDERANÇA DE TREINADORES DE FUTEBOL E FUTSAL

Mauricio José ORTOLANI<sup>1</sup>, Marcio DORO<sup>1</sup>, Carlos Eduardo Lopes VERARDI<sup>2</sup>, Marcelo Rodrigues da CUNHA<sup>3</sup>, Jeferson SANTANA<sup>1,4</sup>, Juliana Weckx Peña MUÑOZ<sup>4</sup>, Diego Melo de ABREU<sup>1</sup>, André Rinaldi FUKUSHIMA<sup>1</sup>, Vinicius Barroso HIROTA<sup>1</sup>,

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil;

<sup>2</sup>UNESP – Bauru; <sup>3</sup>UniAnchieta – Jundiaí; <sup>4</sup>USJT.

vbhirota@gmail.com

O objetivo deste estudo foi avaliar o estilo de liderança predominante em treinadores de futebol de ambos os sexos. Para atingir o objetivo deste estudo, através de uma pesquisa descritiva, contamos com a participação de 17 treinadores de idade entre (média de 35,88 anos $\pm$ 6,70 anos, coeficiente de variação de 18,67%); destes 3 são mulheres (média de 34,66 anos $\pm$ 8,02 anos) e 14 homens (média de 36,30 anos $\pm$ 6,95 anos) e utilizamos a escala, do tipo Likert de cinco pontos, de Liderança Revisada para o Esporte (ELRE, SAMULSKI, LOPES e COSTA, 2006), versão auto percepção dos treinadores, e o tratamento estatístico implicou na análise de consistência interna dos itens (coeficiente *Alfa* de *Cronbach*), média, desvio padrão e mediana também de cada dimensão da escala e correlação de *Spearman*. Os resultados relacionados ao coeficiente Alfa mostraram estabilidade do instrumento com valor total de 0.849; referente cada dimensão: Alfa de situacional de 0.59, Alfa de suporte social 0.85, Alfa de treino instrução 0.63, Alfa de democrático 0.76, Alfa de autocrático 0.72, Alfa de reforço positivo 0.80; no que concerne as médias, desvio padrão e mediana de cada dimensão, verificou-se que a dimensão situacional obteve média de 4,21 $\pm$ 0,88 (mediana de 4), na dimensão suporte social a média foi de 3,50 $\pm$ 1,29 (mediana de 4), na dimensão treino instrução a média foi de 4,38 $\pm$ 0,76 (mediana de 5), para a dimensão democrático a média foi de 3,25 $\pm$ 1,16 (mediana de 3), na dimensão autocrático a média aferida foi de 2,72 $\pm$ 1,45 (mediana de 3) e por fim referente a dimensão reforço positivo, a média revelada foi 4,38 $\pm$ 0,93 (mediana de 5). Observando os valores de média podemos aferir que existe uma predominância no perfil de reforço positivo e treino instrução, seguido de situacional e suporte social. Ainda foi verificado que existe uma correlação moderada, porém significativa ( $p\leq 0.01$ ) entre a dimensão situacional, reforço positivo e suporte social, e entre as dimensões suporte social e autocrático, democrático e autocrático, e autocrático e suporte social uma correlação negativa, moderada e significativa ( $p\leq 0.01$ ), ou seja, a medida que a dimensão democrática se eleva a autocrática tende a diminuir. Portanto, ao final da análise dos dados obtidos é possível inferir que os comportamentos predominantes dos técnicos, consiste na instrução com a adoção de reforço positivo e treino instrução para os atletas, dimensões confirmadas nas correlações.

Palavras chave: Avaliação; Estilo de Liderança; Treinadores; Futebol; Futsal.



## **FATORES MOTIVACIONAIS, QUE INDUZEM AS PESSOAS A PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA**

Rodrigo E. BEZERRA, Jullyana RAMOS, Roberto SOLDERA JR, Marcio DORO

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

ramos.jullyana@gmail.com

**Introdução:** A corrida de rua tem sido amplamente estudada como um modelo de exercício aeróbio, devido aos benefícios cardiovasculares, metabólicos e psicossociais promovidos pela prática regular, sendo fortemente recomendada pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva, como resultado de seus benefícios tem sido indicada no tratamento de doenças cardiovasculares como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 obesidade e hipercolesterolemia), insuficiência cardíaca, contudo os fatores motivacionais que induzem as pessoas a praticarem corridas de rua ainda são pouco estudados. **Objetivos:** Identificar os fatores motivacionais que induzem as pessoas a iniciarem a prática de corrida de rua e se manterem por longos anos. **Metodologia:** Revisão de literatura qualitativa básica de caráter descritivo e exploratório utilizando as bases de dados Google Acadêmico, Pubmed, MedLine e Lilacs, e as seguintes palavras chaves “Corrida, Fatores motivacionais, Qualidade de vida” Revistas, livros, pesquisa bibliográfica qualitativa e quantitativa. **Resultados:** Existem traços de motivação intrínseca que consiste na capacidade desenvolvida pelo próprio atleta para a realização de um interesse. Esses fatores podem ser designados como vontade, desejo, determinação, que muitas vezes podem contrastar com situações externas adversas que dificultam seu cumprimento. A motivação extrínseca é referenciada em fatores externos como o reconhecimento social, o elogio, premiações que interferem e/ ou determinam uma conduta. **Conclusão:** As dimensões motivacionais que induzem e sustentam os corredores de rua por longos anos nesta prática, mais utilizadas pela literatura são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

**Palavras chaves:** Corrida de rua, fatores motivacionais, saúde



## FISIOPATOLOGIA DA RABDOMIÓLISE APÓS PERÍODO DE ESFORÇO FÍSICO INTENSO

Anderson MARTELLI<sup>1</sup>, Paulo Henrique BARBOSA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mestre Ciências Biomédicas, Docente na UNIMOGI, Mogi Guaçu-SP, Brasil.

<sup>2</sup>Especialista em Fisiologia do Exercício, Mestrando em Ciências do Movimento Humano UNIMEP, Piracicaba, SP, Brasil.

martellibio@hotmail.com

**Introdução:** Rabdomiólise é uma síndrome que afeta a musculatura esquelética com amplo espectro de sintomas clínicos podendo ser acarretada por traumas, atividade muscular extenuante, alterações da temperatura corporal, dentre outros fatores. **Objetivos:** Retratar os aspectos fisiopatológicos da rabdomiólise após esforço físico intenso, favorecendo o reconhecimento precoce dos sinais e sintomas, prevenção, diagnóstico e tratamento imediato desta condição. **Metodologia:** Levantamento bibliográfico nas bases de dados *Medline*, *SciELO*, *Lilacs* e *CAPES* de artigos científicos utilizando como descritores isolados ou em combinação: rabdomiólise, esforço físico, músculo esquelético e miócitos. **Resultados:** O exercício físico é descrito como um fator desencadeante, embora raro, de rabdomiólise. Seu aparecimento está relacionado a intensidades extenuantes de exercícios físicos e em praticantes ativos e competitivos. Favorece esta situação atividades físicas em condições climáticas adversas, inadequada hidratação e durante provas longas. Sua patogênese parece seguir uma via comum levando a necrose muscular e liberação de componentes para o interstício celular e posteriormente, para a circulação. Seja qual for o processo determinante da rabdomiólise, o resultado é um aumento da permeabilidade celular a íons sódio, cloreto e água, resultando no inchaço celular e ruptura da membrana plasmática dos miócitos. Esse acúmulo de sódio leva a um aumento na concentração intracelular de cálcio interagindo com as proteínas contráteis actina e miosina culminando em esgotamento das reservas energéticas de ATP. Quanto ao diagnóstico, a elevação da CK, aparecimento de mioglobina no plasma e urina, assim como, hipercalemia, hiperfosfatemia, hiperuricemia são os marcadores laboratoriais da destruição muscular, fatores que podem favorecer a insuficiência renal aguda. **Conclusões:** Atividades físicas são importantes para a saúde das pessoas, porém, quando realizadas em condições inapropriadas pode ocorrer rabdomiólise. Protocolos de prevenção, diagnóstico e tratamento devem ser sistematicamente instituídos visando a redução da incidência desse quadro visto o alto grau de periculosidade no meio esportivo.

**Palavras chaves:** Rabdomiólise; Esforço Físico; Músculo Esquelético.



## **IDENTIFICAÇÃO DOS HÁBITOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA ANTES E DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL OCASIONADO PELA COVID-19**

Raquel Daffre de ARROXELLAS

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

raquel.arroxellas@vemprafam.com.br

**Introdução:** Entende-se por hábito uma ação associada às práticas cotidianas. Dessa forma, pode-se afirmar que pessoas que praticam atividade física regularmente, possuem o hábito da prática de atividade física. Estas ações são reguladas por variáveis, como: local de prática, tempo dedicado à prática, condições climáticas, objetivos pretendidos com a prática, entre outras. A instauração do isolamento social provocado pela situação do COVID-19 pode ser considerada como uma variável influenciadora no hábito da prática da atividade física. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho foi analisar as mudanças pertinentes ao hábito da prática da atividade física ocasionados pela situação de isolamento social gerada pelo COVID-19. **Metodologia:** Os dados foram coletados por um questionário online, composto por 6 perguntas e distribuído pelas redes sociais, durante o mês de junho de 2020. Responderam ao questionário 65 pessoas do Estado de São Paulo, todas elas de cidades que tiveram o contexto de isolamento social aplicado. Participaram desta pesquisa apenas pessoas que praticavam regularmente alguma atividade física antes do isolamento social. Atletas profissionais foram excluídos do questionário. **Resultados:** Sobre as modalidades praticadas antes do isolamento social, 67% dos participantes praticavam musculação, *crossfit* ou treinamento funcional, 18% praticavam ginásticas/danças e 15% praticavam outras atividades. Sobre a frequência da prática antes do isolamento social, observou-se que 71% praticavam de 3 ou mais vezes na semana. Foi perguntado se os participantes continuavam praticando a mesma modalidade praticada antes do isolamento social e, 39% pararam de praticar a atividade e 20% mudaram de modalidade. Sobre as adaptações necessárias, 78% indicaram que foi necessário adaptar o material ou o local para a prática da atividade física. **Conclusões:** Considerando as análises sobre os tipos de modalidade e sobre a frequência da prática, é evidente que o isolamento social prolongado trouxe mudanças nos hábitos da prática de atividade física.

**Palavras chaves:** Isolamento Social. Atividade Física.



## **INFLUÊNCIA DO GOLBOL NO DESENVOLVIMENTO DA PERCEPÇÃO ESPACIAL EM DEFICIENTES VISUAIS**

Victor LIMA<sup>1</sup>, Jaqueline SILVA<sup>1</sup>, Priscila Teixeira JOÃO<sup>2</sup>, Marcio DORO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Universidade Paulista – Unip, São Paulo, Brasil

victor.bertolinilima@gmail.com

**Introdução:** O uso exacerbado do sentido da visão no universo atual coloca as pessoas portadoras de deficiência visual em situações desvantajosas e muitas vezes constrangedoras, o simples planejamento de uma rota que seja correta e adequada, pode significar autonomia com o ambiente em que circulam e o exercício da cidadania. **Objetivos:** Analisar e identificar através da prática do golbol, formas de compreensão dos sentidos para otimização da orientação espacial e percepção sensorial. **Metodologia:** Revisão de literatura qualitativa básica de caráter descritivo e exploratório onde atletas são analisados visando identificar aspectos que tragam benefícios e suas percepções e atitudes perante a vida. **Resultados:** O golbol traz ótimas estratégias e ferramentas para que o deficiente visual venha a desenvolver e melhorar seus níveis de aprendizado, pois utiliza outros sentidos como o tato e a audição, e movimentos com concentração de maneira a levar paulatinamente o indivíduo deficiente visual a níveis de atividade física e mental eficientes que, como consequência tragam benefícios físicos, melhoria na autoconfiança, na autoestima e motivação para inserção social. Jogadores com deficiência visual depois das práticas de golbol apresentaram melhorias significativas em suas vidas. O histórico motor e a divisão da classificação funcional juntos fazem com que o jogador tenha a possibilidade de evoluir na defesa durante os jogos, sua capacidade de aprender através dos sentidos e da mente. **Conclusão:** O indivíduo portador de deficiência visual desenvolve uma alta capacidade de transferência do aprendizado do esporte para a vida, oferecendo a ele novas formas de interpretar e desfrutar como cidadão mais ativo no universo em que vive.

**Palavras-chave:** Golbol. Percepção Espacial. Inclusão.



## **INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE CORE EM CORREDORES DE RUA**

Carlos SOUSA, Kaio Vinícius, Giancarlos NASCIMENTO, Marcio DORO, Jeferson Oliveira SANTANA

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

carlos.sousa.silva@hotmail.com

**Introdução:** Core é um conjunto de grupo muscular composto por 29 músculos, também conhecido como lombo-pélvico. Tem função de proteger a coluna vertebral e órgãos vitais durante a manutenção postural e movimento do corpo, manutenção do equilíbrio corporal durante tarefas estáticas e dinâmicas e a transferência de força entre os membros inferiores e superiores. Os músculos centrais também são divididos em locais e globais. **Objetivos:** Analisar as influências do treinamento de core em corredores de rua. **Metodologia:** Revisão bibliográfica com artigos científicos encontrados em base de dados. **Resultados:** De acordo com os estudos realizados foi observado que após vinte (20) sessões de treinamento de estabilização de core, em mulheres jovens, teve uma redução no quadro de lombalgia. Em contrapartida, poucos estudos que relacionam fortalecimento de core com corrida, foram encontrados, visando também há prevenção de lesões em corredores. A maioria dos estudos mostrou que o fortalecimento de core com diminuição das mesmas lesões encontradas em corredores, tem relação, mas em corredores de outras modalidades. Ainda assim bastante evidências convincentes mostra que a estabilização do core tem relação à prevenção de lesão. **Conclusão:** O trabalho de core tem forte relação com a corrida, uma vez que dele parte o início de todos os movimentos do corpo, além de gerar estabilidade e ser o nosso ponto equilíbrio, o core trabalha de forma sinérgica fazendo com que dessa maneira tenha uma relação de comprimento-tensão dos músculos agonistas e antagonistas.

**Palavras Chaves.** Core, Corrida de rua, Músculos estabilizadores



## **INICIAÇÃO ESPORTIVA: EFEITOS DO TEMPO E DIVERSIDADE DA PRÁTICA NA APRENDIZAGEM MOTORA**

Luiz Gustavo LO LEGGIO<sup>1</sup>, Danilo ROMANO<sup>1</sup>, Guilherme WISNIEWSKI JUNIOR<sup>1</sup>, Aide Angelica de Oliveira NESSI<sup>2</sup>, Fernando Morales VILHA JÚNIOR<sup>1</sup>, Marcio DORO<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup> Universidade São Judas Tadeu – USJT, São Paulo, Brasil

luizgustavo.loleggio@gmail.com

**Introdução:** A iniciação esportiva aborda um fenômeno complexo e nesta perspectiva a prática de uma ou mais modalidades esportivas tem como intuito principal a formação global do indivíduo. Partindo deste ponto de vista surge o interesse em compreender a relação do corpo com tempo de prática e sua influência na aprendizagem de uma habilidade motora específica como o arremesso de lance livre do basquetebol. **Objetivos:** A pesquisa tem por objetivo relacionar o tempo de prática da iniciação esportiva com a aquisição de uma técnica específica e seu domínio motor. **Metodologia:** 18 atletas universitários foram submetidos a questionário a fim de compreender mais profundamente o seu histórico esportivo, foram submetidos também à filmagem a fim de obter material para avaliação motora. Cada participante arremessou dez lances livres. Após o término da coleta de dados o material de vídeo foi enviado para análise de três treinadores com vasta experiência na iniciação de basquetebol. **Resultados:** A pesquisa demonstrou que os participantes que iniciaram a prática do basquetebol depois dos 18 anos tiveram um aproveitamento de 38%, enquanto aqueles que tinham mais de dez anos de prática obtiveram índice acima dos 70%. Em relação à análise dos treinadores, pode-se observar que os participantes que se encontram no estágio autônomo de Fitts e Posner, mantiveram um percentual entre 54% a 63% de eficiência, enquanto para aqueles que se encontravam num estágio inferior, mantiveram um índice abaixo dos 36% na conversão de lances livres. **Conclusões:** Apesar do baixo número de participantes, conclui-se que um longo período de prática é fator intrínseco para o refinamento da habilidade motora.

**Palavras chaves:** Iniciação, Aprendizagem, Basquetebol



## **INÍCIO DA PRÁTICA DE UMA ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O ISOLAMENTO SOCIAL OCASIONADO PELA COVID-19**

Raquel Daffre de ARROXELLAS

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

raquel.arroxellas@vemprafam.com.br

**Introdução:** É evidente que o isolamento social ocasionado pela COVID-19 proporcionou mudanças em alguns hábitos do cotidiano. Muitas pessoas se viram obrigadas a repensar sobre a distribuição de tempo e de atividades pessoais e profissionais. A prática de uma atividade física passou a ser uma nova possibilidade para algumas pessoas que não tinham este hábito antes do isolamento social. **Objetivos:** O objetivo deste trabalho foi analisar como o isolamento social influenciou para que a prática de atividades físicas fosse iniciada. **Metodologia:** Os dados foram coletados por um questionário online, distribuído pelas redes sociais, composto por 6 perguntas, durante o mês de junho de 2020. Responderam ao questionário 32 pessoas do Estado de São Paulo e do Paraná. Participaram desta pesquisa somente pessoas que iniciaram a prática de uma atividade física durante o período de isolamento social. Foram excluídos participantes oriundos de cidades onde a adesão ao isolamento social foi menor que 30%. **Resultados:** Ao perguntar sobre o motivo pelo qual os participantes não praticavam atividades físicas antes do isolamento social, 75% apontaram a falta de tempo como justificativa e 13% disseram que não sentiam necessidade em praticar atividades físicas. Como objetivo da prática, 50% apontaram a melhora estética e 38% apontaram sair do sedentarismo. Das atividades praticadas, foram apontadas a musculação/treinamento funcional/HIIT com 38% e atividades cardiorrespiratórias, como caminhada, ginásticas e danças, com 37%. Para buscar informações sobre como praticar a atividade física, 50% recorrem à vídeos no YouTube, 17% utilizam aplicativos de celular e apenas 5% possuem acompanhamento de um profissional de educação física. **Conclusões:** Observou-se que o período de isolamento social proporcionou uma busca por atividades de fácil orientação virtual e de execução possível em um ambiente domiciliar. O uso de meios virtuais é demasiadamente preponderante quando comparado à busca de orientações com um profissional.

**Palavras chaves:** Isolamento Social. Atividade Física.



## **INTERVENÇÃO DO PROFESSOR PARA O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO DA CRIANÇA AUTISTA NA ESCOLA**

Lucio Dias MACEDO<sup>1</sup>, Maria Thereza de LIMA<sup>1</sup>, Eliano GERMANO<sup>1</sup>, Priscila Teixeira JOÃO<sup>2</sup>, Marcio DORO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Universidade Paulista – UNIP - São Paulo, Brasil

lima.thereza@hotmail.com

**Introdução:** A inclusão da “Educação Especial” passou a ser um dos componentes na política educacional do Brasil, entre 1950 e 1960. Uma escola inclusiva é aquela onde todos os alunos são aceitos e educados em salas regulares e recebem oportunidades adequadas às suas habilidades e necessidades. Na Declaração de Salamanca de 1994, diz que todas as escolas deveriam receber todas as crianças independentemente das suas condições físicas, sociais, emocionais ou intelectuais. **Objetivos:** Apresentar as características da educação inclusiva e também relatar a apreensão dos professores em relação às metodologias de ensino. **Metodologia:** Revisão de literatura sobre Educação Especial no Brasil. **Resultados:** Toda criança com desenvolvimento típico e/ou atípico tem direito integral no processo educacional, não somente ao acesso, mas a permanência e a qualidade na educação; a escola deve atender às necessidades educacionais deste aluno; espera-se que o professor esteja comprometido nessa ação e que tenha clareza da mesma. O professor, agente transformador, e o mais importante personagem da corrente educacional, responsável direto pela formação do aluno e coloca-se, cotidianamente diante dos desafios da aprendizagem escolar, onde cada aluno é um ser único por natureza, o que torna o ato pedagógico, ao mesmo tempo, coletivo e individual. A formação do educador deve ajudá-lo na reconstrução do espaço de aprendizagem, possibilitando mudanças em favor dos alunos que vivem e estabelecem relações sociais na comunidade. **Conclusão:** É imprescindível a formação continuada de professores, pois desta maneira é possível buscar a transformação das práticas docentes visando um trabalho voltado para a diversidade em ambiente escolar.

**Palavras chaves:** Inclusão; Professores, ensino aprendizagem



## JOGADORAS DE FUTSAL: QUAL TIPO DE ORIENTAÇÃO MOTIVACIONAL EM RELAÇÃO A IDADE

Vinicius Barroso HIROTA<sup>1</sup>, Bruna Caroline ANTONIETTE<sup>2</sup>, Carlos Eduardo Lopes VERARDI<sup>3</sup>, Marcelo Rodrigues da CUNHA<sup>2</sup>, Juliana Weckx Peña MUÑOZ<sup>4</sup>, Jeferson SANTANA<sup>1,4</sup>, Elias DE FRANÇA<sup>4</sup>, André Rinaldi FUKUSHIMA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil; <sup>2</sup>UniAnchieta – Jundiaí; <sup>3</sup>UNESP – Bauru; <sup>4</sup>USJT.

vbhirota@gmail.com

A participação feminina no cenário do futsal tem aumentado expressivamente, com isso a demanda por novos estudos e pesquisas também tem crescido. O presente estudo tem como objetivo principal avaliar o tipo de orientação motivacional de atletas femininas praticantes de futsal da Cidade de Itupeva, São Paulo; o objetivo específico foi identificar se existe uma diferença de perfil quando relacionado a idade das jogadoras. Através de uma pesquisa descritiva, aplicamos a escala Likert TEOSQ, que permite avaliar a orientação motivacional podendo ser direcionado para tarefa e para o ego, em 15 atletas (idade média  $23,66 \pm 6,35$  anos) e como tratamento estatístico calculamos a validade interna do instrumento (Alfa de Cronbach), média, mediana, desvio padrão para cada orientação da escala e para comparar dados o teste de Mann-Whitney e correlação de Spearman. O resultado de Alfa de orientação para ego foi de 0.73, enquanto de orientação para tarefa foi de 0.69 demonstrando positividade de consistência interna do instrumento; a média de ego foi de  $2,57 \pm 1,29$  com mediana de 3 e a média de tarefa foi de  $2,24 \pm 1,06$  com mediana de 5 e a correlação entre ego e tarefa foi fraca e não significativa confirmando assim a prevalência da orientação para tarefa deste grupo. Quando comparados resultados relativos a idade verificou-se para orientação de ego que existe diferença significativa ( $p=0.05$ ), ou seja, as atletas mais jovens tem valores de ego mais baixos ( $2,26 \pm 1,08$ , mediana de 2) que as atletas mais experientes ( $2,85 \pm 1,41$ , mediana de 3); para orientação de tarefa, atletas jovens tem média de  $4,36 \pm 0,88$ , mediana de 5, atletas mais experientes tem média de  $4,14 \pm 1,19$ , mediana de 5, diferença não significativa ( $p=0,54$ ). Conclui se que este grupo feminino, tem características de trabalhar mais pela equipe, serem mais persistentes, auto motivadas e determinadas nos treinamentos e que atletas mais jovens podem ser mais inseguras.

Palavras chaves: Futsal; Mulheres; Orientação Motivacional.



## MEU ALUNO ESTÁ NA MINHA TELA, E AGORA? REFLEXÕES DE UMA PROFESSORA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO COM AULAS REMOTAS

Fernanda GARCIA<sup>1</sup>, Rodrigo Carlos Toscano FERREIRA<sup>2</sup>, Ronê PAIANO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Colégio Presbiteriano Mackenzie; <sup>2</sup>Colégio Palmares e Maple Bear Canadian School, <sup>3</sup>Universidade Presbiteriana Mackenzie e Faculdade de Educação Física – FAM, São Paulo, Brasil

fernanda.garcia@mackenzie.br

Com o início da quarentena, uma série de dúvidas se instalou sobre as aulas de educação física: como alcançar esse adolescente que muitas vezes, já se negava a participar presencialmente? O objetivo deste relato é o de trazer a percepção de uma professora sobre três momentos deste processo denominados: desespero, angústia e uma nova educação física (EF). No momento do desespero, a opção foi buscar conteúdos teóricos sobre saúde e corpo, algo que já estava no planejamento, mas os dias foram passando e nada de se voltar para as aulas presenciais... necessitou-se refletir sobre como oportunizar a movimentação, essência da área. Veio então o momento da angústia e optou-se por trabalhar a ginástica funcional com objetivo de condicionamento físico. Eles começaram a gostar, relação professor-aluno melhorou, começaram a chegar retornos positivos, mas, a EF não podia ficar restrita a esse único objeto de conhecimento. Foi então que surgiu uma nova EF, buscando conteúdos poucos trabalhados presencialmente. Primeiro vieram as Lutas (Boxe, Karatê e Muay Tai), depois a Dança, (hip-hop e racismo) e o Esporte (futebol e suas variações). Esses objetos de conhecimento foram viabilizados por meio de uma videoaula com história e movimentos (encontro assíncrono entre 15 e 20 min) e uma live para tirar dúvidas e fazer os movimentos da semana (encontro síncrono entre 35 a 40 min.). Nesse período famílias inteiras fizeram aulas juntas e relatos emocionantes foram coletados. Depois de 25 anos de quadra tive que me reinventar, aprendi a usar aplicativos de edição de vídeo (para atrair o aluno com algo mais dinâmico), além de pesquisar sobre o jeito de se comunicar dos youtubers (conversar sem esperar resposta). Aprendi muito sobre como lidar com esse aluno, que tanto discutíamos antes dessa pandemia, me tornei uma professora do futuro e a necessidade me obrigou a diversas aprendizagens. Hoje sou amiga da tecnologia e percebi que há espaço para a educação física nesse mundo modificado.

Palavras chave: Educação Física Escolar, Inovação, Quarentena



## **PREVALÊNCIA DE LESÕES NO FUTEBOL PROFISSIONAL BRASILEIRO**

Denis FERREIRA, Maria IMPERATRIZ, Natalie VIANA, Gabriela MOLINARI, Carlota JOAQUINA, Fernando MORALES, Márcio ROBERTO, Arc SPORTS

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

fernando.junior@portalamericas.com.br

**Introdução:** Segundo Cohen et al. (1997) e Saggin et al. (2003), o futebol vem sofrendo várias mudanças: do “futebol-arte” para o “futebol-força”. As exigências físicas cada vez maiores, faz com que os atletas cheguem próximo aos limites de exaustão, assim como maior pré-disposição às lesões. **Objetivos:** Identificar a prevalência de lesões no futebol profissional brasileiro e, mais especificamente, os tipos de lesões mais comuns em atletas profissionais, com dados oficiais sobre lesões nas principais competições. **Metodologia:** Foram levantados 18 artigos científicos sobre o assunto tema, filtrando para artigos mais atuais (dos últimos 20 anos, com exceção de 2), 5 matérias dos últimos dois campeonatos nacionais e uma pesquisa elaborada pela Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Com a leitura dos artigos, alguns foram excluídos por fugirem do tema e viu-se a necessidade de inclusão de alguns outros artigos, usados como base e referência na maioria dos artigos considerados para utilizar nessa pesquisa qualitativa. **Resultados:** O futebol profissional é uma atividade com grandes desgastes físicos, e exigências máximas das suas capacidades, durante toda a semana (SAGGIN et al., 2003, p. 90). Os resultados mostrados por Cohen et al. (1997) e, os números apresentados por Maleson (2016, 2017, 2018) confirmam que a lesão mais comum no futebol brasileiro é a lesão muscular e o local com maior índice é a região dos membros inferiores, sendo nos músculos da coxa a maior prevalência, seguido por lesões no joelho. **Conclusões:** O atual futebol profissional brasileiro, em relação as lesões, apresentam dados e considerações para novos estudos preventivos, com intencionalidade de diminuir as prevalências evidenciadas.

**Palavras chaves:** Brasil, Futebol Profissional e Lesões.



## **PROTOCOLO DE DANÇA PARA IDOSOS COM DOENÇAS VESTIBULARES PÓS-REABILITAÇÃO**

Carlota Joaquina Fiorotto BLAT, Maria Rita APRILE, Cristiane Akemi KASSE.

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

[cjfbat@gmail.com](mailto:cjfbat@gmail.com)

**Introdução:** Estudos comprovam que a dança constitui uma atividade física que possibilita aos idosos melhorar a elasticidade muscular, a circulação sanguínea e o funcionamento articular; reduzir o risco de doenças vasculares e outras decorrentes do sedentarismo, ampliar a capacidade do aparelho locomotor, com repercussões positivas sobre a memória e o desempenho de atividades do cotidiano. **Objetivos:** Elaborar um protocolo de dança para idosos com doenças vestibulares pós-reabilitação. **Metodologia:** A amostra foi constituída de 10 participantes com doenças vestibulares compensados, que concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A versão preliminar do protocolo foi avaliada por três profissionais com formação em saúde e aderência à temática central. Também foi avaliada em um grupo constituído por três idosas voluntárias. Posteriormente, o protocolo foi avaliado em 5 encontros, com duração média de 1h15, em grupo de dez participantes. Na etapa de aplicação da versão final do protocolo, todos os participantes responderam um questionário pré e pós-participação e sua aplicação foi feita com auxílio de pesquisadora colaboradora neutra. **Resultados:** Este estudo resultou na elaboração de um protocolo de dança para idosos com doenças vestibulares compensados. **Conclusões:** A realização do protocolo de dança para idosas com doenças vestibulares pós-reabilitadas indicou que a prática das atividades rítmicas, como a dança, pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida do idoso, estimulando sua memória, promovendo a movimentação corporal, incentivando a interação social e atuando positivamente sobre a autoestima, além de proporcionar autoconfiança, alegria, bem-estar e prazer aos participantes.

**Palavras chaves:** Dança. Envelhecimento. Doenças vestibulares.



## RELAÇÃO ENTRE LESÕES NA ARTICULAÇÃO GLENOUMERAL E COMPLEXO DO OMBRO EM PRATICANTES DE CROSS TRAINING E A EXECUÇÃO DO EXERCÍCIO BARRA FIXA

Júlia VALÉRIO<sup>1</sup>, Davi Andrade Galvão de MELO<sup>2</sup>, Felipe Augusto da CRUZ<sup>3</sup>, Luan Oenning COL<sup>4</sup>, Tiago Negrão ANDRADE<sup>5</sup>, Marcelo Rodrigues CUNHA<sup>5</sup>, Olival Cardoso do LAGO<sup>1</sup>, Felipe Lovaglio BELOZO<sup>6</sup>, Marcelo CONTE<sup>1</sup>, Victor Augusto Ramos FERNANDES<sup>1,5,6</sup>.

<sup>1</sup>Escola Superior de Educação Física de Jundiaí – ESEF, Jundiaí, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Dominium Centro de Calistênia – Itatiba, São Paulo, Brasil

<sup>3</sup>Crossfit Itatiba – Itatiba, São Paulo, Brasil.

<sup>4</sup>Universidade Adventista de São Paulo – Hortolândia, São Paulo, Brasil

<sup>5</sup>Faculdade de Medicina de Jundiaí – Jundiaí, São Paulo, Brasil.

<sup>6</sup>Faculdade Network – Nova Odessa, São Paulo, Brasil.

juliavalერიom@hotmail.com e dr.victoraugustofernandes@gmail.com

**Introdução:** O crescente número de praticantes das modalidades oriundas do treinamento resistido, dentre elas o Cross Training, é caracterizado pelo aumento da literatura científica e de novos métodos de prescrição e análise do movimento. Em conjunto com essa crescente produção e melhora da prática, há o número maior de lesões ocasionadas por movimentos atípicos a diversas articulações, sendo a glenoumeral uma das mais afetadas devido a sua ampla mobilidade. **Objetivo:** O presente estudo tem como objetivo investigar as relações cinemáticas do movimento barra fixa executado por praticantes da modalidade Cross Training, especificamente o CROSFITT®, e a taxa de lesões apresentadas por esses praticantes do complexo articular do ombro. **Metodologia:** Para isso, 2 praticantes da modalidade foram selecionados e convidados a executarem movimentos típicos a eles referentes a barra fixa, sendo, deste modo, filmados para análises cinemáticas posteriores em software Kinovea. **Resultados:** Foram identificados padrões de movimento de abdução que se iniciam em  $170^\circ + 7,8^\circ$  na fase um do gesto, ou seja, durante o momento em que o indivíduo está suspenso na barra. Na fase dois, quando os indivíduos alcançam o ângulo aproximado de  $90^\circ$  da articulação do cotovelo, foi identificado um padrão de  $63^\circ + 5,2$  e uma velocidade de aproximadamente 1,2 segundos entre a fase um e dois. **Conclusão:** Os resultados indicam que o tempo de execução da fase concêntrica do gesto preconiza um estímulo das fibras brancas presentes no músculo latíssimo do dorso, principal adutor do úmero. Associado a isso, as lesões podem ocorrer devido a sobrecarga na articulação glenoumeral durante a fase inicial do gesto, no qual a articulação está em ampla abdução.

**Palavras-chave:** Fenômenos biomecânicos; Articulação do Ombro; Exercício.



## RELIABILITY TESTING OF THE TEOSQ SCALE IN YOUTH GYMNASTICS

Vinicius Barroso HIROTA<sup>1</sup>, Anderson REDRESSI<sup>2</sup>, Francine Roberta de Lima Pinto ARAUJO<sup>2</sup>, Carlos Eduardo Lopes VERARDI<sup>3</sup>, Marcelo Rodrigues da CUNHA<sup>2</sup>, Jeferson SANTANA<sup>1,4</sup>, Juliana Weckx Peña MUÑOZ<sup>4</sup>, André Rinaldi FUKUSHIMA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil ; <sup>2</sup>UniAnchieta – Jundiaí; <sup>3</sup>UNESP – Bauru; <sup>4</sup>USJT.

vbhirota@gmail.com

The aim of this research was testing the reliability of the TEOSQ scale, and then offer the results of the goals orientation and comparing the results by age of the youth gymnastics. This study was based on a descriptive quantitative boarding with maximum control over the context and for the data collection of research, data was used a Likert-type motivation scale of five points – TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire) developed by Duda (1992), which identified the motivational orientation to the sport. In Brazil (Portuguese Brazilian language) too many studies were designed using TEOSQ, demonstrating stability (HIROTA et al., 2006; HIROTA, 2017); this study included 58 (n=58) female youth gymnastics' athletes, aged 7 to 20 years (age average  $10,72 \pm 3,05$ , coefficient of variation=28,49%), who train gymnastics in the city of Itupeva, São Paulo, Brazil. The data analysis was made by the calculation of *Cronbach's Alpha Coefficient* in which internal scale validity analysis was performed, mean, standard deviation, median and *Spearman* correlation ("rho",  $p \leq 0.05$ ), The results show us an internal consistency *Alpha's* of .804 for ego orientation and .702 for task orientation; the results of mean and standard deviation to ego orientation was  $2.64 \pm 1.28$ , median of 3, following by the results of task orientation  $4.45 \pm 0.79$  and median of 5; the correlation between task and ego was weak and not significant ( $p=0.274$ ). we conclude that the scale has a good performance in reliability testing and these young athletes are task oriented, so they used to work and training more to achieve your goals.

Keywords: TEOSQ; Reliability; Goals Orientation; Gymnastics.



## **SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA MONOIDRATADA ADMINISTRADA SOBRE O TECIDO ADIPOSEO, MÚSCULO-ESQUELÉTICO E DESEMPENHO FÍSICO DE RATTUS NOVERGICUS**

Tiago Negrão de ANDRADE<sup>1</sup>, Luan Oenning COL<sup>2</sup>, Marcelo Rodrigues CUNHA<sup>1</sup>, Eduardo José CALDEIRA<sup>1</sup>, Felipe Lovaglio BELOZO<sup>3</sup>, Thiago Augusto Costa de OLIVEIRA<sup>3,4</sup>, Marcelo CONTE<sup>5</sup>, Victor Augusto Ramos FERNANDES<sup>1,3,5</sup>.

<sup>1</sup>Faculdade de Medicina de Jundiaí

<sup>2</sup>Universidade Adventista de São Paulo

<sup>3</sup>Faculdade Network

<sup>4</sup>Universidade Paulista

<sup>5</sup>Escola Superior de Educação Física de Jundiaí

dr.victoraugustoramosfernandes@gmail.com

**Introdução:** A suplementação de creatina tem mostrado benefícios em diversos artigos científicos, porém ainda pouco se sabe a respeito do uso deste suplemento e seus efeitos sobre o acúmulo de gordura visceral, bem como no processo de melhoria da resistência muscular associada a fatores estereológicos do tecido muscular. **Objetivo:** Avaliar os efeitos do uso de creatina monohidratada em valências físicas, na estereologia do tecido muscular e aspectos quantitativos de tecido adiposo visceral. **Metodologia:** Foram selecionados 24 ratos Wistar que se encontravam com idade de 15 semanas e estavam sob condições de alimentação e hidratação controladas. Para verificação das variáveis pretendidas, fez-se a classificação dos animais em quatro grupos, sendo estes: G1/Controle, G2/Suplementado, G3/Treinamento, e G4/Treinamento e suplementado. Os animais dos grupos com suplementação de creatina foram suplementados (via gavagem) nas dosagens de 300mg/kg de massa corporal durante nove semanas, sendo o período igual de treinamento que os animais que foram treinados estiveram submetidos, programa baseado nos estudos de Honenberg & Farrar. As cargas nas quais os animais executavam a série foram anotadas, bem como a quantidade de escaladas realizadas por sessão de treinamento. Após o período experimental, os animais foram pesados e eutanaziados, sendo removida a gordura visceral para pesagem e comparação entre os grupos e coloração em protocolo padrão de hematoxilina de Harris e Eosina. **Resultados:** Houveram melhoras ergogênicas tempo-dependente e reduções discretas da gordura epididimal dos animais que fizeram uso do suplemento, além de variações de fagócitos mononucleares presentes no tecido dos grupos experimentais. **Conclusão:** Conclui-se que a creatina pode apresentar efeitos sobre a gordura visceral e potencial efeito modulador do sistema imunológico inato, além de efeitos ergogênicos tempo-dependente.

**Palavras-Chave:** Creatina; Gordura; Substância para Melhoria do Desempenho.



## TREINAMENTO COMBINADO COMO ESTRATÉGIA NA MELHORA DA FUNÇÃO AUTÔNOMA EM RATOS INFARTADOS

Leandro YANASE, Catarina BARBOZA, Bruno RODRIGUES

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

leandro.yns@gmail.com

**Introdução:** as doenças cardiovasculares (DCV) são as principais causas de morte em todo o mundo. Os benefícios autonômicos e cardiovasculares do treinamento físico (TF) aeróbico já são bem descritos como recurso terapêutico não farmacológico após o Infarto do Miocárdio (IM). No entanto, o TF combinado na modulação autonômica são pouco estudados. **Objetivos:** analisar os efeitos do TF combinado por 3 meses nas respostas autonômicas e cardiovasculares dos animais infartados. **Metodologia:** foram utilizados ratos Wistar machos, divididos em grupos (n=10): controle (C), infartado sedentário (IS), infartado + TF aeróbico (ITA), infartado + TF resistido (ITR) e infartado + TF combinado (ITC). Após 1 semana de IM, o grupo ITA foi submetido ao TF aeróbico com intensidade de 60 a 75% do teste de esforço (TE), por 60min/dia, 5 dias/semana, durante 3 meses. O grupo ITR foi submetido ao TF resistido com 40 a 60% do teste de carga máxima (TCM), 5 dias/semana, com 15 escaladas por sessão e 1 minuto de descanso entre cada escalada. O grupo ITC realizou 3 dias da semana de TF aeróbico e 2 de TF resistido. **Resultados:** O grupo IS apresentou aumento da frequência cardíaca (FC), o TF aeróbico e combinado foram capazes de normalizar essa variável (C:  $325 \pm 5$ ; IS:  $356 \pm 10$ ; ITA:  $323 \pm 3$ ; ITR:  $358 \pm 12$  e ITC:  $310 \pm 6$  bpm. Na sensibilidade barorreflexa, nas respostas taquicárdicas quanto bradicárdicas, o TF aeróbico e combinado normalizou esses parâmetros. O TF combinado melhorou 100%, 31,2% e 38,1% comparando os grupos IS, ITA e ITR respectivamente. Na relação entre as bandas de baixa e alta frequência, o IM reduziu, no entanto, os TF foram capazes de melhorar essa variável. **Conclusões:** O TF combinado proporcionou, além de alterações positivas similares ao do TF aeróbico, como melhora na capacidade física aeróbica, frequência cardíaca de repouso e modulação parassimpática cardiovascular em ratos infartados.

**Palavras chaves:** Infarto; Treinamento; Autônomo.



## **TREINAMENTO FUNCIONAL NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS ANOS INICIAIS COMO MEIO PARA DESENVOLVIMENTO COORDENATIVO**

Diogo BERGAMASCO, Raphael Farias do CARMO, Márcio DORO, Fernando Morales VILHA JÚNIOR.

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

diogobergamasco@gmail.com

**Introdução:** Esse trabalho procurou estudar a influência de um programa de treinamento funcional sobre as habilidades motoras de crianças de 5 e 6 anos. Foi uma observação exploratória da melhora do desempenho das crianças, em atividades organizadas em aulas de Educação Física de escolas privadas da Cidade de São Paulo, após sua participação em treinamento funcional e atividades lúdicas e jogos não competitivos de mesmo caráter. **Objetivos:** O objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos dos treinos sobre a desenvoltura e o eficiente desenvolvimento da coordenação motora em brincadeiras populares. **Metodologia:** Um grupo de 49 crianças foi observado no exercício de pular corda. Destas, as 19 menos hábeis passaram a treinar modalidades de saltos, passagens em prancha, corrida com joelho alto e a participar de brincadeiras antigas, como amarelinha, pega-pega e corre-cutia, pelo período de 3 semanas. Então, este último grupo voltou a ser observado na atividade inicial de pular corda, avaliando-se possíveis melhoras no desempenho. **Resultados:** O resultado obtido indica que houve uma melhora na habilidade dessas crianças, mas apenas em parcela pouco significativa do grupo, o que pareceu insuficiente para corroborar a literatura consultada, francamente favorável ao treinamento funcional, como forma de melhorar o desempenho motor, em indivíduos de qualquer idade. **Conclusões:** Após a observação analítica dos sujeitos e suas respostas concluiu-se que apenas cinco das dezenove crianças apresentaram melhor eficiência na atividade de pular corda (25% da amostra), uma taxa pouco significativa, recomendando se, portanto, o aprofundamento do estudo, com a necessária correção de parâmetros, tais como durabilidade, frequência, amostragem e intensidade do treinamento.

**Palavras chaves:** crianças, treinamento funcional e brincadeiras.



## UTILIZAÇÃO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PREVENÇÃO DE QUEDAS EM IDOSOS

Vitor Specht BATISTA<sup>1</sup>, Leandro Soares Barbosa da SILVA<sup>1</sup>, Ardiles Vitor dos SANTOS<sup>2</sup>, Marcio DORO<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

<sup>2</sup>Universidade de São Paulo – USP - São Paulo, Brasil

vitorspechtbatista@yahoo.com.br

**Introdução:** Atualmente, nos países em desenvolvimento, como o Brasil, o envelhecimento é mais acentuado. Junto ao envelhecimento, há o aumento de incidência de doenças crônicas e degenerativas. Essas, por sua vez, associadas ao processo de envelhecimento, fazem aumentar o risco de quedas em idosos. (MORSCH et al., 2016, p. 3566) **Objetivos:** Analisar os efeitos do treinamento resistido em idosos na prevenção de quedas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão básica de literatura básica do período de 2010 a 2019, por meio da base de dados Google Scholar e Scielo. **Resultados:** (desenvolvimento): Autores como Prado(2010), Verri (2019) Aguiar et al(2014) realizaram treinamento resistido com idosos em diferentes tempos de treinos e durações, suas avaliações contéplava avaliar tanto força dos membros inferiores como: os teste de senta e levanta de modos diferentes dependendo do autor, antes e pós treinamento para obtenção dos resultados, em outro vies autores como Coelho et al (2014) e Bêta et al (2016) compararam o treinamento resistido e hidrogenástica em idosos, as comparações nas avaliações dos membros inferiores não mostraram resultado muito diferentes, além da melhoras nós teste antes e pós ambos os treinamentos. **Conclusões:** Após a revisão dos artigos, compreendemos que a pratica de exercícios resistidos mostram ser um meio eficiente no aumento de força, mobilidade e equilíbrio. E sua prática tem se destacado na manutenção das forças e na autonomia dos idosos e principalmente na prevenção de quedas

**Palavras chaves:** Envelhecimento; Treinamento Resistido; Quedas.



## **METODOLOGIA GLOBAL EM ESCOLAS DE FUTEBOL DA CIDADE DE SÃO PAULO**

Danilo Cunha ALBANO, Gustavo Batista de AZEVEDO, Juliana Rodrigues dos SANTOS, Marcio DORO, Jeferson SANTANA, Vinicius Barroso HIROTA

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

albano.cunha.danilo@gmail.com

A prática do futebol é voltada a diversos tipos de aprendizagens, orientadas pelos professores/treinadores. Os métodos de ensino sempre denotam a um direcionamento de desenvolvimento, todavia, todos auxiliam para uma aprendizagem de postura e percepção em meio às dinâmicas do jogo. A pesquisa realizada teve como finalidade constatar qual metodologia da educação física era a mais evidenciada pelos treinadores nas escolas de futebol utilizada em suas aulas, verificando a tendência de aprendizagem dos alunos de doze a treze anos. Com base nos resultados obtidos foi possível apresentar, com 30,8% a metodologia mais aplicada é a global. Pode-se mostrar através da literatura, que o método global possibilita vários fatores positivos aos praticantes, pois é uma maneira incentivadora, que consiste na execução de todos os fundamentos e aspectos técnicos e táticos, sempre estão expostos e a todo instante os alunos se encontram com o jogo. É o método mais completo se tratando em todos os elementos que o jogo proporciona, entretanto, no mesmo, a ascensão técnica é mais devagar que os outros e a verificação do desempenho não é muito aceitável. Contudo, não prevemos que um atleta progrida tecnicamente nessas escolinhas nem chegar ao alto rendimento de uma forma desenvolvida, madura, forte, com aspectos técnicos bem aperfeiçoados, mas com base na metodologia global, se espera atletas com mais senso crítico e pensantes nas dinâmicas do jogo, além de um melhor posicionamento tático. E ainda podemos ressaltar que um atleta oriundo desta metodologia para o alto rendimento, é de suma importância o treinamento fundamentado no desenvolvimento e aperfeiçoamento dos fundamentos, capacidades e competências físicas e motoras.

Palavras chaves: Futebol, Metodologia de Ensino, Método Global.



## **A INFLUÊNCIA DO ALONGAMENTO NO DESEMPENHO EM FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR**

Érica Aparecida Pereira NASCIMENTO, Jefferson da Silva GONZALEZ, Diego Melo de ABREU, Marcio DORO

Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil

jeffersonsilvagonzalez@gmail.com

**Introdução:** O alongamento muscular é uma técnica amplamente utilizada para aumentar a flexibilidade, por meio de aplicação de uma força de tração em um músculo, afastando sua origem da sua inserção. Sua efetividade é atribuída a mecanismos neurais, como a regulação de alguns reflexos que podem facilitar a habilidade do músculo de ser alongado. **Objetivos:** Investigar a influência do alongamento realizado junto ao treino de força, na hipertrofia muscular. **Metodologia:** Revisão de literatura nos sites Pubmed, Scielo, Google Acadêmico, utilizando as palavras chaves deste trabalho. **Resultados:** Os resultados comparativos dos ganhos de força entre o grupo de treinamento de força com alongamento e grupo de treinamento de força mostraram um aumento percentualmente maior (39,5%) na força dinâmica máxima de flexores de joelho no grupo de treinamento de força com alongamento quando comparado ao resultado obtido pelo grupo de treinamento de força (16,5%). Os resultados de hipertrofia muscular do quadríceps, antes e após oito semanas de treinamento tiveram um aumento expressivo e semelhante dos dois grupos (5,9%), exceto o grupo controle. **Conclusões:** Há indícios de que o alongamento combinado com o treinamento de força em dias alternados pode proporcionar efeitos adicionais na força, se comparado com o treinamento de força isoladamente, mas isso pode estar relacionado especificamente a populações idosas sedentárias ou pouco ativas. Entretanto, está bem estabelecido na literatura, que se o alongamento for realizado na mesma sessão de treinamento de força, dependendo da intensidade do alongamento, pode provocar diminuição na capacidade do músculo em gerar força e conseqüentemente na hipertrofia muscular, podendo até provocar lesões.

**Palavras chaves:** alongamento, flexibilidade, hipertrofia e força



## VAMOS CONHECER O MINI-HANDEBOL: RECOMENDAÇÕES E EXPERIÊNCIAS NA INICIAÇÃO NO ESTADO DE SÃO PAULO

Diego Melo de ABREU<sup>1</sup>, Jeferson Oliveira SANTANA<sup>1,2</sup>, Vinicius Barroso HIROTA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário das Américas – FAM, Curso de Educação Física, São Paulo, Brasil,  
<sup>2</sup>USJT

diegomelodeabreu@hotmail.com

O Mini-Handebol é a iniciação aos princípios e fundamentos do handebol de forma adaptada para crianças de 05 a 10 anos de idade. As aulas são planejadas com atividades variadas, lúdicas e positivas que respeitam as características das crianças tanto de acordo com a idade quanto em relação ao grau de desenvolvimento, com a intenção de promover o desenvolvimento integral da criança: físico, motor, sócio afetivo, cognitivo, educativo e esportivo. Itens como: bola, número de jogadores, traves e tamanho de quadra são somente alguns itens que foram adaptados do handebol para proporcionar uma melhor experiência para as crianças. Alguns fatores são essenciais para que as ações com o Mini-Handebol alcancem êxito, tais como: pouca competição e muita diversão, captação de novos praticantes para o handebol e novas possibilidades mediante ao número crescente de praticantes, aprendizado rico e planejado, ampliação da cultura corporal do movimento, ideal para escolas e promover o desenvolvimento integral das crianças. Os jogos de Mini-Handebol e handebol são muito dinâmicos, com possibilidades de ações variadas, assim como ritmos distintos de execução dos mesmos, portanto, devemos propiciar aos educandos na fase do Mini-Handebol, 5 a 10 anos, o aprendizado, aplicação, desenvolvimento e possibilidade de variação das técnicas específicas relacionadas à atividade. A compreensão das fases do jogo também é muito importante para a prática da atividade, visto que a cooperação, trabalho em equipe, tomadas de decisão e estratégias bem elaboradas junto aos fundamentos precisos são alguns dos motivos de sucesso em uma partida. O Mini-Handebol é uma ferramenta espetacular para a entrada no handebol. Se for bem organizado, bem planejado e sobretudo bem suportado no conhecimento científico reúne todas as condições para proporcionar sucesso para as crianças, escolas, clubes e para o próprio handebol.

Palavras chave: Mini-Handebol, crianças, desenvolvimento



## **EM QUE MEDIDA A RECREAÇÃO CONTRIBUI PARA MOTIVAÇÃO NAS AULAS DE NATAÇÃO PARA O ENSINO FUNDAMENTAL I**

Ieda Aparecida da SILVA; Wellington Marcelino PEREIRA

Faculdade Estácio-FNC, São Paulo, BRASIL

wellingtonmp01@gmail.com

**Introdução:** Compreender a importância da recreação e da educação física no processo de desenvolvimento motor e psicológico da criança é fundamental para que elas se tornem adultos mais seguros e felizes. A contribuição da atividade física e da recreação no desenvolvimento psicomotor e psicossocial de crianças em idade escolar é visível. Essas crianças possuem melhores indicadores de notas, maior sociabilidade, são mais disciplinadas. E possuem menos problemas de saúde. Tudo isso contribui para que pais e professores se aliem para que o desenvolvimento das atividades recreativas lúdicas estejam sempre presentes nas grades curriculares das escolas de seus filhos. **Objetivo:** o presente estudo tem como objetivo tratar da importância da recreação nas aulas de natação para crianças de 6 a 10 anos. **Metodologia:** a metodologia empregada neste trabalho foi o método da revisão bibliográfica, que de acordo com Carvalho (1989), consiste na atividade de localização e consultas de fontes diversas de informações, para coletar dados gerais ou específicos a respeito de determinado tema. Para isso deve-se ter claro e definido o tema de pesquisa, o que se quer saber sobre determinado assunto, o qual deve ter uma boa delimitação, o tema não pode ser muito abrangente, pois isto pode dificultar a pesquisa. **Conclusão:** diante do exposto consideramos que o professor deve levar em conta uma aula baseada em atividades que despertem o interesse natural dos alunos em aprender determinado conteúdo sem a pressão do fazer corretamente, o que se torna agradável principalmente em se tratando de atividades no meio líquido.

**Palavras chaves:** Natação, Recreação, Lúdico.