



# ANAIIS DE RESUMOS

VIII SEMANA ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA:

# INOVAÇÕES NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL

**ORGANIZADORAS:**

Vera Lucia Rodrigues de Moraes

Claudinara Botton Dal Paz

Aniele Elis Scheuermann

**VIII SEMANA ACADÊMICA DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA:  
INOVAÇÕES NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL**

**ANAIS DE RESUMOS**



**UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO  
ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES**

REITOR

**Arnaldo Nogaro**

PRÓ-REITOR DE ENSINO

**Edite Maria Sudbrack**

PRÓ-REITOR DE PESQUISA, EXTENSÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

**Neusa Maria John Scheid**

PRÓ-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO

**Nestor Henrique de Cesaro**

CÂMPUS DE FREDERICO WESTPHALEN

Diretora Geral

**Silvia Regina Canan**

Diretora Acadêmica

**Elisabete Cerutti**

Diretor Administrativo

**Clóvis Quadros Hempel**

CÂMPUS DE ERECHIM

Diretor Geral

**Paulo José Sponchiado**

Diretor Acadêmico

**Adilson Luis Stankiewicz**

Diretor Administrativo

**Paulo José Sponchiado**

CÂMPUS DE SANTO ÂNGELO

Diretor Geral

**Gilberto Pacheco**

Diretor Acadêmico

**Marcelo Paulo Stracke**

Diretora Administrativa

**Berenice Beatriz Rossner Wbatuba**

CÂMPUS DE SANTIAGO

Diretor Geral

**Michele Noal Beltrão**

Diretor Acadêmico

**Claiton Ruviano**

Diretora Administrativa

**Rita de Cássia Finamor Nicola**

CÂMPUS DE SÃO LUIZ GONZAGA

Diretora Geral

**Dinara Bortoli Tomasi**

Diretora Acadêmica

**Renata Barth Machado**

CÂMPUS DE CERRO LARGO

Diretor Geral

**Luiz Valentim Zorzo**



**VIII SEMANA ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA  
INOVAÇÕES NA ATUAÇÃO  
PROFISSIONAL**

**27/08 a 01/09 de 2018**

**Frederico Westphalen - RS**

**Comissão Científica**

Claudinara Botton Dal Paz (Presidente)

Vera Lucia Rodrigues de Moraes

Aniele Elis Scheuermann

**Organizadoras**

Vera Lucia Rodrigues de Moraes

Claudinara Botton Dal Paz

Aniele Elis Scheuermann

**UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES  
CAMPUS DE FREDERICO WESTPHALEN  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA E BACHARELADO**

**VIII SEMANA ACADÊMICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA:  
INOVAÇÕES NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL**

# **ANAIS DE RESUMOS**

## **Organizadoras**

Vera Lucia Rodrigues de Moraes  
Claudinara Botton Dal Paz  
Aniele Elis Scheuermann



Frederico Westphalen  
2019



Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivados 3.0 Não Adaptada. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

**Organização:** Vera Lucia Rodrigues de Moraes; Claudinara Botton Dal Paz; Aniele Elis Scheuermann

**Revisão metodológica:** Elisângela Bertolotti

**Diagramação:** Elisângela Bertolotti

**Capa/Arte:** Silvana Kliszcz

**Revisão Linguística:** Responsabilidade dos(as) autores(as)

**O conteúdo de cada resumo bem como sua redação formal são de responsabilidade exclusiva dos (as) autores (as).**

Catálogo na Fonte elaborada pela  
Biblioteca Central URI/ERECHIM

S471a Semana Acadêmica de Educação Física (8. : 2019 : *Frederico Westphalen, RS*)

Anais de resumos da VIII Semana Acadêmica de Educação Física [recurso eletrônico] : inovações na atuação profissional / organização de Vera Lucia Rodrigues de Moraes, Claudinara Botton Dal Paz. – Frederico Westphalen: Frederico Westph, 2019.

1 recurso online.

ISBN: 978-85-7796-259-4

1. Atividade física 2. Suplemento alimentar 3. Saúde 4. Envelhecimento 5. Educação física inclusiva I Moraes, Vera Lucia Rodrigues de II. Dal Paz, Claudinara Botton III. Título

C.D.U.: 796(063)

Catálogo na fonte: bibliotecária Sandra Milbrath CRB 10/1278



URI - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões  
Prédio 10

Câmpus de Frederico Westphalen  
Rua Assis Brasil, 709 - CEP 98400-000  
Tel.: 55 3744 9223 - Fax: 55 3744-9265  
E-mail: [editora@uri.edu.br](mailto:editora@uri.edu.br)

Impresso no Brasil  
Printed in Brazil

# SUMÁRIO

<b>O MÉTODO PILATES PARA MULHERES PÓS GESTAÇÃO .....</b>	<b>9</b>
Elci de Fátima Santos da Silva; Vera Lucia Rodrigues de Mores	
<b>VERIFICAÇÃO DOS NIVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCENTUAL E DISTRIBUIÇÃO DA GORDURA CORPORAL EM ACADÊMICOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO E LICENCIATURA.....</b>	<b>10</b>
Jéssica Letícia Gieseler; Claudinara B. Dal Paz	
<b>EFEITO DE DOIS TREINAMENTOS TÉCNICOS DIFERENTES COM JOGADORES DA CATEGORIA SUB 15 DE FUTSAL NO APRENDIZADO TÉCNICO DA MODALIDADE .....</b>	<b>11</b>
Everton Bogoni; Luciano P. da Silva	
<b>EFEITOS DOS EXERCÍCIOS AERÓBICOS E RESISTIDOS .....</b>	<b>12</b>
Fabiana Cristina Richter; Marinês Aires	
<b>PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTSAL.....</b>	<b>13</b>
Jeferson Alexandre Bogoni Gonçalves; Luciano P. da Silva	
<b>ESTADOS DE HUMOR EM JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL: POSSÍVEIS ALTERAÇÕES ENTRE TREINAMENTO X JOGO OFICIAL .....</b>	<b>14</b>
Anderson Brüggemann Neves; Vera Lucia Rodrigues de Mores	
<b>MOTIVOS E/OU BENEFÍCIOS QUE LEVAM A PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA PELOS IDOSOS .....</b>	<b>15</b>
Jocelaine Soares; Aniele E. Scheuermann	
<b>ANÁLISE DO COMPORTAMENTO DA FORÇA MÁXIMA E DE RESISTÊNCIA NAS DIFERENTES TÉCNICAS DOS EXERCÍCIOS DE REMADAS DA MUSCULAÇÃO.....</b>	<b>16</b>
Rafael Colombo; Luciano P. da Silva	
<b>A INTERFERÊNCIA DA FADIGA NO RECRUTAMENTO MUSCULAR EM UM EXERCÍCIO ESPECÍFICO DE MUSCULAÇÃO “PUXADA ALTA”.....</b>	<b>17</b>
Ricardo Andre Trevisol; Luciano P. da Silva	
<b>SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ESTERÓIDES ANABOLIZANTES EM FREQUENTADORES DE ACADEMIA.....</b>	<b>18</b>
Alexandro Tomazi; Luciano P. da Silva	

<b>A ANSIEDADE PRE-COMPETITIVA E DESEMPENHO ESPORTIVO: UMA REVISÃO DA LITERATURA .....</b>	<b>19</b>
Alexandre André da Silva; Claudinara B. Dal Paz	
<b>DESEMPENHO ESPORTIVO: ANÁLISE DA CATEGORIA DE BASE E IDADE MÉDIA DOS CANOEÏSTAS OLÍMPICOS E MUNDIAIS DO ATLETISMO NA PROVA DE ARREMESSO DE PESO .....</b>	<b>20</b>
Victor Maier; Lucimauro F. de Melo	
<b>A DANÇA PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL E INCLUSÃO DE ESTUDANTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA.....</b>	<b>21</b>
Marisa Joana Borlini; Vera Lucia Rodrigues de Mores	
<b>ANÁLISE DO PERFIL FÍSICO DE PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM DIFERENTES FREQUÊNCIAS SEMANAIS .....</b>	<b>22</b>
Renata Lazzari Lovis; Claudinara B. Dal Paz	
<b>JOGOS COOPERATIVOS: SUPERANDO DESAFIOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....</b>	<b>23</b>
Régis Martins Knorst; Vera Lucia Rodrigues de Mores	
<b>DESAFIOS E POSSIBILIDADES DE INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA REDE REGULAR DE ENSINO .....</b>	<b>24</b>
Dandara Taschetto; Josieli Piovesan	
<b>MUNDO CONTEMPORANEO: DESENVOLVIMENTO MOTOR, E LATERALIDADE EM IDOSOS ACIMA DE 65 ANOS EM UM MUNICÍPIO DA REGIÃO NOROESTE DO RIO GRANDE DO SUL .....</b>	<b>25</b>
Daiane Mazzone da Silva; Rosângela F. Binotto	
<b>O USO DA EQUOTERAPIA COMO RECURSO TERAPÊUTICO PARA MELHORA DO EQUILÍBRIO EM UM PRATICANTE COM SÍNDROME DE DOWN .....</b>	<b>26</b>
Jéssica Ana Tavares de Oliveira; Vera Lucia Rodrigues de Mores	
<b>EMAGRECIMENTO E REDUÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA EM MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS E DE FORÇA.....</b>	<b>27</b>
Gabriela Caroline Kopsel; Claudinara B. Dal Paz	
<b>PROGRAMA ACADEMIA DE SAÚDE E A SUA INFLUÊNCIA NA ADESÃO E FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PELA POPULAÇÃO DE RODEIO BONITO .....</b>	<b>28</b>
Alexandre Loiola; Claudinara B. Dal Paz	

<b>O TREINAMENTO FUNCIONAL NA PREPARAÇÃO FÍSICA DE PRATICANTES DE UMA ESCOLINHA DE FUTSAL: IMPLICAÇÕES NO CONDICIONAMENTO .....</b>	<b>29</b>
Felipe Roberto Michelin; Claudinara B. Dal Paz	
<b>INICIAÇÃO ESPORTIVA ESCOLA.....</b>	<b>30</b>
Cleiton Galhardo; Giandney P. Favin	
<b>INCLUSÃO DE ALUNOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA NA EDUCAÇÃO FÍSICA .....</b>	<b>31</b>
Laiza C. da Silva; Vera Lucia Rodrigues de Mores	
<b>EDUCAÇÃO FÍSICA: PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES QUANTO AO ENSINO NOTURNO .....</b>	<b>32</b>
Maicon Ferri Campos; Eliane M. B. Grotto	
<b>PERFIL MOTOR DE CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES .....</b>	<b>33</b>
Dionatan Carlos Menegazzi; Rosane de F. Ferrari	
<b>ANÁLISE DA APTIDÃO FÍSICA VOLTADA AO DESEMPENHO ESPORTIVO DE ESCOLARES PRATICANTES DE LUTAS E DE NÃO PRATICANTES DE UMA ESCOLA DE FREDERICO WESTPHALEN-RS.....</b>	<b>34</b>
Rodrigo Bencke; Luciano P. da Silva	
<b>TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (TDAH) NA ESCOLA: PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA .....</b>	<b>35</b>
Alice Feltes; Eliane M. B. Grotto	
<b>APTIDÃO FÍSICA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NA CIDADE DE FREDERICO WESTPHALEN/RS.....</b>	<b>36</b>
Letícia Stefanello; Aniele E. Scheuermann	



# O MÉTODO PILATES PARA MULHERES PÓS GESTAÇÃO

*Elci de Fátima Santos da Silva<sup>1</sup>*

*Vera Lucia Rodrigues de Mores<sup>2</sup>*

O presente estudo tratou do tema: o Método Pilates para mulheres gestantes. Teve como objetivo analisar a percepção que as gestantes têm sobre do Método Pilates durante a gestação e a sua possível contribuição em cada etapa da gestação. Este estudo surgiu a partir de questionamentos sobre os motivos que levam mulheres gestantes a procurar o Método Pilates nos períodos da gestação e os benefícios que a prática proporciona. Os questionamentos iniciais incidiram em quais benefícios a prática do Método Pilates na gestação pode proporcionar, também buscar compreender a visão que as gestantes tem do Método e os motivos que levaram elas a procurar a prática. Para tanto se buscou no âmbito qualitativo e descritivo interpretativo o método para construir a investigação. Foi utilizado como instrumento para coleta de dados questionário com perguntas abertas e fechadas. A análise foi feita através da triangulação dos dados coletados com a literatura. Foram encontradas duas categorias: o Método Pilates na visão das gestantes e o método Pilates na gestação. Quanto à percepção que as gestantes têm do Método Pilates constatou-se que a maioria das gestantes associa o método ao fortalecimento do corpo, alongamento, postura, condicionamento físico e flexibilidade não havendo muita diferença de concepção dentre as participantes, porém apenas uma gestante citou o Método Pilates também envolve o emocional. Em relação ao Método Pilates na gestação foi possível constatar que a prática do método pode proporcionar uma gestação e um parto mais saudável e com menos dores, proporcionando dessa forma uma gravidez mais saudável.

**Palavras-chave:** Método Pilates. Gestantes. Benefícios.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física - URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# VERIFICAÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA, PERCENTUAL E DISTRIBUIÇÃO DA GORDURA CORPORAL EM ACADÊMICOS DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO E LICENCIATURA

*Jéssica Letícia Gieseler<sup>1</sup>*

*Claudinara B. Dal Paz<sup>2</sup>*

O presente trabalho tem como objetivo verificar os níveis de atividade física, percentual e distribuição da gordura corporal em acadêmicos de Educação Física. Irá discorrer sobre quais os principais fatores de risco para a saúde e como atuam em nosso organismo resultando em doenças cardiovasculares. Abordando a atividade física como agente na prevenção destes fatores de risco, que podem ser evitados com a adoção de um estilo de vida ativo. Esta pesquisa tem uma abordagem quantitativa. Será descritiva e de campo. Participaram da pesquisa 26 universitários dos Cursos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura, de ambos os sexos com idade variando entre 18 e 35 anos. Na coleta de dados foram feitas as medidas de circunferência abdominal, para a verificação da distribuição de gordura corporal, bem como de dobras cutâneas para verificação do percentual de gordura e também a aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física – versão curta – (IPAQ) para investigar a pratica de atividade física realizada pelos acadêmicos. Na análise dos dados utilizou-se a estatística descritiva, na qual os dados foram apresentados com média e desvio padrão do grupo, por meio de gráficos. Nos resultados encontrou-se que o percentual de gordura corporal feminino foi de  $25,55 \pm 7,02$  enquanto masculino apresentou  $17,13 \pm 8,5$  indicando que ambos se encontram acima da média de gordura corporal. A circunferência abdominal (CA) feminina de  $73,20 \pm 9,63$  cm e masculina de  $87,57 \pm 7,43$  cm. Os resultados para as medidas de CA são classificados como adequados, segundo a literatura. O International Physical Activity Questionary (IPAQ) apresentou 13 candidatos muito ativos 12 ativos e somente 01 irregularmente ativo. Conclui-se que o fator de risco para doenças cardiovasculares, apresentado para a média dos grupos tanto feminino como masculino dos participantes da pesquisa, é o excesso no percentual de gordura corporal. Já a CA e o nível de atividade física estão classificados como adequados, ou seja, não consistem como fatores de risco para a saúde.

**Palavras-chave:** Atividade física. Universitários. Fatores de risco. Saúde.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# **EFEITO DE DOIS TREINAMENTOS TÉCNICOS DIFERENTES COM JOGADORES DA CATEGORIA SUB 15 DE FUTSAL NO APRENDIZADO TÉCNICO DA MODALIDADE**

*Everton Bogoni<sup>1</sup>*

*Luciano P. da Silva<sup>2</sup>*

Em resumo o presente trabalho buscou saber qual método de ensino resulta em um melhor aproveitamento técnico dos fundamentos de Futsal em atletas de categoria de base sub 15: método parcial ou método global. Com o objetivo verificar qual método de ensino, método parcial ou método global, resulta em um melhor aproveitamento técnico dos fundamentos de Futsal em atletas de categoria de base sub 15. Essa pesquisa se caracteriza como de campo, de cunho quantitativo onde busca avaliar o desempenho técnico dos atletas de uma categoria de base do Futsal através de testes específicos. Para isso, se propõe uma pesquisa quase-experimental onde durante um período de dois meses será realizado treinamentos com dois grupos de atletas, um somente com o método parcial e o outro somente com o método global. Antes e ao final do tratamento serão avaliados os fundamentos técnicos do Futsal nos participantes. Em resumo verificar ao fim do experimento a diferença de aprendizado técnico em atletas de categoria de base do Futsal utilizando métodos diferentes de treinamento (método parcial ou método global). Com o experimento realizado, foi possível verificar que todos os atletas, de ambos os grupos, melhoraram significativamente em todos os fundamentos (passe, condução, finalização, cabeceio, controle de bola e drible) do teste para o reteste. Os atletas do método global evoluíram ligeiramente mais que os atletas do método parcial, mas de maneira não significativa. Com isso é possível deduzir que o método global tem uma tendência de ser mais eficaz no aprimoramento dos fundamentos utilizados no futsal, pelo menos para a amostra deste estudo.

**Palavras-chave:** Método Global. Método Parcial.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/ FW.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física – URI/FW.

# EFEITOS DOS EXERCÍCIOS AERÓBICOS E RESISTIDOS NO TRATAMENTO DE DORES CRÔNICAS EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA

*Fabiana Cristina Richter<sup>1</sup>*

*Marinês Aires<sup>2</sup>*

O aumento da expectativa de vida populacional vem sendo discutido nas mais diversas áreas de conhecimento nas últimas décadas. O envelhecimento pode ser descrito como um processo universal, dinâmico e irreversível. Nesse processo de envelhecimento ocorre modificações tanto morfológicas como funcionais, bioquímicas e psicológicas que determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando um maior incidência de processos patológicos, muitas vezes com a presença de dores crônicas. A dor crônica pode ser considerada um fator limitante para manutenção da capacidade funcional e autonomia dos idosos, na medida em que ele fica impossibilitado de exercer suas funções. É imprescindível a promoção da saúde para o idoso se manter ativo e preservar a qualidade da própria velhice. Dentre um estilo de vida saudável destaca-se a atividade física como uma das melhores formas de manter e maximizar as capacidades físicas e as condições homeostáticas de saúde. O presente trabalho tem como objetivo analisar por meio de uma revisão integrativa da literatura os efeitos de exercícios aeróbicos e resistidos no tratamento de dores crônicas em idosos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura desenvolvida em seis etapas: formulação do problema; coleta de dados; avaliação dos dados; análise e interpretação dos dados; apresentação dos resultados e conclusões. A coleta de dados foi realizada nas bases de dados da Literatura Latino- Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), e Biblioteca Virtual em Saúde Brasil utilizou-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Idoso, Exercício, Educação Física e Treinamento, Dor Crônica, Promoção da Saúde, Envelhecimento. Dentre os seis artigos analisados, a dor crônica que mais atinge as pessoas é a fibromialgia. Verificou-se que a prática de exercícios físicos é fundamental, e tanto exercícios aeróbicos como resistidos são indicados, desde que corretamente prescritos e orientados, de duas a três sessões semanais, com intensidade de 70 a 85% da FC máxima. O mais importante é entender que o melhor exercício é aquele que o portador sente prazer e conforto ao executá-lo. Estudos averiguaram que a prática de exercícios físicos realizados em longo prazo contribuem não só para o alívio da dor crônica e a restauração das funções fisiológicas, mas também para a promoção do bem estar e do aumento da qualidade de vida como um todo. Além disso, os estudos abordam que a prática de atividade física induz a liberação para o cérebro de substâncias como a endorfina, importante neuro-hormônio que, entre outras funções, tem um papel analgésico no organismo e age na modulação da dor, humor, depressão e ansiedade, proporcionando sensação de prazer, aumento da resistência, aumento da disposição física e mental e alívio das dores. Verificou-se entre os artigos analisados a forte evidência de que o exercício aeróbio supervisionado reduz a dor, o número de pontos dolorosos, depressão, ansiedade, melhora a qualidade de vida, e outros aspectos psicológicos. Contudo vislumbra-se as necessidades de estudos longitudinais e experimentais para aprofundar na análise das variáveis que podem influenciar no alívio da dor.

**Palavras chave:** Envelhecimento. Dor Crônica. Exercícios Físicos.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

## PREPARAÇÃO FÍSICA NO FUTSAL

*Jeferson Alexandre Bogoni Gonçalves<sup>1</sup>*

*Luciano P. da Silva<sup>2</sup>*

A pesquisa teve como tema o treinamento físico no futsal, com a intenção de saber qual o método de treinamento físico tem o melhor rendimento: treinamento físico tradicional ou treinamento situacional. A intervenção foi realizada com a equipe do guarani Futsal, equipe profissional que disputa a serie bronze da Federação Gaúcha de Futsal, os testes foram realizados pré e pós intervenção no local de treinamento dos mesmos. Os participantes foram divididos em dois grupos 12 atletas onde um grupo treinou durante 8 semanas, com frequência de 2 vezes por semana, em seções de 30 minutos por treino no método tradicional e o outro no método situacional. Os testes realizados pré e pós intervenção foram: força abdominal, resistência (ioio), impulsão horizontal, flexibilidade e agilidade. Após a análise dos dados foi possível notar uma melhora no condicionamento na maioria das capacidades testadas tanto para os atletas que treinaram no método tradicional quanto os que treinaram no método situacional. Já no comparativo entre os métodos essa melhoria de condicionamento não teve diferença significativa. Conclui-se que depois de 8 semanas de treinamentos pode-se afirmar que ambos dos métodos são eficazes em melhorar o condicionamento físico de atletas de Futsal porém essa pesquisa não conseguiu detectar qual metodologia de treinamento é mais eficaz para a preparação física dos atletas, já que houve melhoras no condicionamento físico individual e coletivo em ambos os testes e metodologias.

**Palavras-chave:** Preparação física. Método Tradicional. Método Situacional.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física – URI/FW.

# ESTADOS DE HUMOR EM JOGADORES PROFISSIONAIS DE FUTEBOL: POSSÍVEIS ALTERAÇÕES ENTRE TREINAMENTO X JOGO OFICIAL

*Anderson Brüggemann Neves<sup>1</sup>*

*Vera Lucia Rodrigues de Mores<sup>2</sup>*

Os estados de humor em jogadores de futebol profissional podem sofrer alterações quando expostos a diferentes situações. Com o objetivo de comparar as alterações de humor em jogadores de futebol perante a um treinamento semanal (M2) e em um jogo oficial (M1), a pesquisa buscou dados sobre essas possíveis alterações de humor por meio da abordagem quantitativa, traduzindo em números, opiniões e informações para classificá-las e analisá-las, utilizando de recursos e de técnicas estatísticas. O instrumento que foi utilizado na pesquisa, foi: “O Perfil de Estados de Humor (Profile of Mood States” - POMS), o qual analisa seis estados de humor presentes no ser humano: tensão, depressão, hostilidade, vigor, fadiga e confusão. Participaram da pesquisa onze atletas de um time de futebol do interior do Rio Grande do Sul. Os jogadores foram abordados com o questionário antes de um jogo oficial (M1) e antes de um treinamento (M2), após terem realizado assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Em sequência a leitura e análise do questionário, foi feita uma comparação com os resultados dos estados de humor encontrados nos atletas em ambos os momentos. Desta forma, pode-se observar com maior clareza, que dentre os principais estados de humor que se alteraram frente a um treinamento e a um jogo oficial válido pelo campeonato gaúcho da divisão de acesso destacou-se a tensão, onde dentre os onze atletas entrevistados, 82%, ou seja nove atletas apresentaram sua tensão mais elevada pré jogo oficial se comparados com o seus pré treinamento, sendo que os outros 12%, ou seja, dois atletas não apresentaram alteração, mantendo em zero nos dois momentos. Entre os seis estados de humor analisados na pesquisa, tensão foi o estado que apresentou maior oscilação entre os dois momentos, porém notamos também algumas alterações nos outros estados de humor analisados. Com isso, é visível identificar que táticas devem ser utilizadas para minimizar alterações do humor nos jogadores, garantindo assim melhor desempenho no jogo.

**Palavras-chave:** Estados de Humor. Futebol Profissional. Treinamento. Jogo oficial.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# MOTIVOS E/OU BENEFÍCIOS QUE LEVAM A PRÁTICA DE HIDROGINÁSTICA PELOS IDOSOS

*Jocelaine Soares<sup>1</sup>*

*Aniele E. Scheuermann<sup>2</sup>*

O presente estudo tratou do tema: motivos e/ou benefícios que levam a prática de hidroginástica pelos idosos. Teve como objetivo analisar quais os motivos e/ou benefícios que levam a prática de hidroginástica pelos idosos. Este estudo surgiu a partir de questionamentos sobre os motivos que levam os idosos a buscar a hidroginástica como atividade física para esta etapa da vida. Os questionamentos iniciais incidiram em quais benefícios a prática da hidroginástica pode proporcionar, também buscou compreender a visão que os idosos têm da hidroginástica e os motivos que levam eles a procurar e a manter a prática. Para tanto se buscou no âmbito qualitativo e descritivo e de campo o método para construir a investigação. Foi utilizado como instrumento para coleta de dados questionário com perguntas abertas e fechadas. A análise foi feita através da análise do conteúdo. Foram encontradas duas categorias: a hidroginástica na visão dos idosos e os benefícios proporcionados pela hidroginástica. Quanto à percepção que os idosos têm da hidroginástica constatou-se que diferentes pontos de vistas, ressaltando que a maioria entende que a hidroginástica pode amenizar problemas de saúde, têm baixo impacto nas articulações, também relacionam a atividade aos benefícios para saúde e a recomendação médica. Em relação aos benefícios foi possível constatar que além dos diversos benefícios ligados a saúde, equilíbrio, redução de dores, a prática da hidroginástica tem efeito psicológico e social citadas por vários participantes, relatando os laços de amizade com o grupo.

**Palavras chaves:** Hidroginástica. Benefícios. Idosos.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# ANÁLISE DO COMPORTAMENTO DA FORÇA MÁXIMA E DE RESISTÊNCIA NAS DIFERENTES TÉCNICAS DOS EXERCÍCIOS DE REMADAS DA MUSCULAÇÃO

*Rafael Colombo<sup>1</sup>*

*Luciano P. da Silva<sup>2</sup>*

Poucos são os estudos referentes ao exercício denominado “Remada” e suas variações de técnica de execução. Em função da ausência de estudos e da importância do exercício, o objetivo do estudo foi o de definir qual é o comportamento da força máxima (1RM) que tem como característica o esforço neuromuscular progressivo máximo, seguindo-se o protocolo proposto por Moura et al. (1997), e da força de resistência (nRM), onde os testes de repetições máximas serão realizados na intensidades de 60% de 1RM nas diferentes técnicas do exercício de remadas da musculação, e quais serão os resultados encontrados nos dois tipos de comportamento da força entre as técnicas semelhantes, sendo estas técnicas de remada supinada, pronada e neutra. A pesquisa foi de natureza aplicada, quantitativa, descritiva e experimental de campo. A coleta dos dados foi feita na academia Nova Atitude em Frederico Westphalen, contando com 6 (seis) voluntários do sexo masculino, adultos, com idade entre 20 e 35 anos, praticantes de treinamento de força, com experiência de pelo menos 6 meses e familiarizados com o exercício de remada. Para execução dos testes será utilizado o aparelho de remada sentada da marca Flex Equipment. Os testes de 1RM foram realizados na sequência, compostos por quatro sessões, sendo que foram testadas uma técnica por sessão, sendo a técnica de pegada neutra testada duas vezes. No início de cada sessão de testes foi realizado um sorteio para definição da técnica a ser testada. Após a conclusão do teste de 1RM, com técnica sorteada foi realizado o teste de RMs da técnica. A técnica de remada que utilizou a pegada pronada apresentou as menores cargas superadas no teste de força (1RM) e também o menor número de repetições alcançadas no teste de RMs. Em contrapartida, a técnica supinada obteve os maiores valores de cargas superadas no teste de força (1RM) e também o maior número de repetições alcançadas no teste de RMs. A técnica de pegada neutra foi a que obteve os valores intermediários, tanto no teste de força quanto no teste de resistência. Após os resultados encontrados na realização dos testes de 1RM e RMs propostas neste estudo, infere-se que a força máxima e de resistência pode ter sido influenciada pela ação do músculo latíssimo do dorso, o qual possui uma menor atuação na abdução transversal do ombro do que na extensão desta articulação. Também, supõe-se que a posição do cotovelo interfira na força exercida pelo músculo bíceps braquial.

**Palavras-chave:** Força. 1RM. Rms. Remada. Supinada.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física – URI/FW.



# A INTERFERÊNCIA DA FADIGA NO RECRUTAMENTO MUSCULAR EM UM EXERCÍCIO ESPECÍFICO DE MUSCULAÇÃO “PUXADA ALTA”

*Ricardo Andre Trevisol<sup>1</sup>*

*Luciano P. da Silva<sup>2</sup>*

Hoje a musculação é muito praticada, principalmente em busca de saúde e também de performance. Nesse sentido, muitos treinadores se baseiam na literatura específica em busca de aperfeiçoar as suas prescrições. Como existem poucos estudos sobre a fadiga muscular, esse trabalho teve o objetivo de analisar o padrão de recrutamento muscular no exercício específico de musculação “Puxada Alta” sob efeito de fadiga ou sem a interferência da fadiga muscular. Os músculos analisados foram Grande Dorsal, Bíceps Braquial e Braquiorradial. Participaram do estudo dez indivíduos hígidos e familiarizados com esse exercício nos treinos diários, percentual de gordura entre 10% e 18% e entre 18 a 40 anos. Após a coleta os dados o sinal eletromiográfico passou por uma rotina matemática a qual resultou em um percentual de ativação máxima de cada músculo testado. Logo após pegou-se o pico de contração de cada uma das quinze repetições executadas e, em seguida a média de picos da 1 a 5, de 6 a 10 e 11 a 15 para cada músculo. Os principais resultados encontrados indicam que a fadiga interfere no padrão de recrutamento muscular no exercício “Puxada Alta”. O músculo Grande Dorsal foi afetado negativamente, ou seja, diminuiu a sua ativação com a instalação da fadiga e, em contrapartida, o músculo Bíceps Braquial foi afetado positivamente com a instalação da fadiga, ou seja, aumentou a sua ativação. Neste sentido, o músculo Grande Dorsal perde eficácia de produzir força e o músculo Bíceps Braquial tem um aumento significativo na contribuição do exercício. Para o músculo Braquiorradial não foram observadas diferenças de ativação durante a série de repetições.

**Palavras-chave:** Musculação. Puxada alta. Eletromiografia.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física – URI/FW.

# SUPLEMENTOS ALIMENTARES E ESTERÓIDES ANABOLIZANTES EM FREQUENTADORES DE ACADEMIA

*Alexandro Tomazi<sup>1</sup>*

*Luciano P. da Silva<sup>2</sup>*

Nas últimas décadas a busca por uma vida saudável ganhou destaque no contexto social, observando-se uma mudança comportamental no âmbito geral da população. Atualmente o número de pessoas que procuram academias e profissionais da área da saúde como personal trainer, nutricionistas, endocrinologistas, entre outros, tem aumentado significativamente. Entretanto, esse quadro tem causado certa preocupação aos profissionais, uma vez que a busca pelo corpo esteticamente perfeito, muitas vezes tem levado o indivíduo ao uso de suplementos e esteróides anabolizantes nem sempre de forma adequada. Desse modo, a presente pesquisa objetivou analisar o uso de suplementos alimentares e esteróides anabolizantes em praticantes de musculação. No mesmo sentido buscou-se demonstrar o perfil de usuários de suplementos alimentares e/ou esteróides anabolizantes bem como o seu conhecimento sobre este assunto. O trabalho utilizou uma metodologia aplicada, de campo, a partir do qual aplicou-se um questionário a indivíduos praticantes de musculação de ambos os sexos das academias da cidade de Frederico Westphalen. O questionário proposto buscou coletar as informações dos indivíduos sendo elas variáveis sociais (sexo, idade, escolaridade) e dados complementares sobre o conhecimento do assunto da pesquisa. Considerou-se o resultado satisfatório, uma vez que a maioria dos participantes usa os produtos dentro da normalidade, conforme indicação e orientação para o uso dos mesmos.

**Palavras-chave:** Musculação. Suplemento alimentar. Esteróides Anabolizantes.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física – URI/FW.

# A ANSIEDADE PRE-COMPETITIVA E DESEMPENHO ESPORTIVO: UMA REVISÃO DA LITERATURA

*Alexandre André da Silva<sup>1</sup>*

*Claudinara B. Dal Paz<sup>2</sup>*

A pesquisa teve a intenção de apresentar uma proposta de pesquisa de revisão bibliográfica, a qual tem como objetivo analisar por meio de uma revisão bibliográfica como a ansiedade pré-competitiva influencia no desempenho esportivo de atletas. A ansiedade é um sentimento característico do ser humano que se manifesta quando o sistema nervoso central recebe excessiva agitação perante situações de perigo, medo, tensão e outras. Para alguns atletas, a ansiedade pode ser considerada positiva e útil para o desempenho; enquanto que outros atletas podem encará-la como sintoma negativo e prejudicial ao seu desempenho. Na busca de compreender o fator ansiedade pré-competitiva e desempenho, busca-se ferramentas que facilitem a elaboração dessa pesquisa. Na revisão bibliográfica os instrumentos da pesquisa são: artigos científicos, revistas eletrônicas, livros e documentos. A busca dos artigos foi realizada em base de dados através do banco de dados eletrônicos Google acadêmico e revistas eletrônicas, foram analisados 10 artigos científicos sobre o assunto. Após a análise dos dados, foi possível verificar a importância da ansiedade no âmbito esportivo, analisando os temas, ansiedade pré-competitiva, ansiedade-estado, ansiedade-traço e ansiedade e desempenho no esporte, verificou-se que há relação entre ansiedade e desempenho, e que ela, sim influencia na performance esportiva do indivíduo. Também foi possível verificar, que existe níveis de ansiedade, e que esses níveis podem influenciar de forma positiva ou de forma negativa, em relação com o desempenho esportivo, níveis baixos ou muitos altos de ansiedade, são prejudiciais a performance, níveis médios de ansiedade, são considerados ideias para se obter um ganho no rendimento, assim buscando um equilíbrio entre os dois.

**Palavras-chave:** Ansiedade Pré-competitiva. Ansiedade-estado-traço. Desempenho Esportivo.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# DESEMPENHO ESPORTIVO: ANÁLISE DA CATEGORIA DE BASE E IDADE MÉDIA DOS CANOEÏSTAS OLÍMPICOS E MUNDIAIS DO ATLETISMO NA PROVA DE ARREMESSO DE PESO

*Victor Maier<sup>1</sup>*

*Lucimauro F. de Melo<sup>2</sup>*

Este estudo tem como objetivo geral, analisar os períodos de melhor desempenho esportivo e idade média dos campeões Olímpicos e mundiais da modalidade de atletismo na prova de arremesso de peso e a relação com o desempenho apresentado na categoria de base. Para isto, foram analisados sessenta e seis documentos que continham resultados das provas de arremesso de peso em Jogos Olímpicos e campeonatos mundiais de atletismo outdoor na categoria sênior, sub20 e sub18. A abordagem metodológica se caracteriza por um estudo documental, do tipo descritivo estatístico, utilizando-se dos resultados para serem expostos através de gráficos. Em um primeiro momento é apresentado os processos de formação da criança, compreendendo o crescimento, o desenvolvimento e a maturação, dentro de processos que se desenvolvem de maneira cronológica e biológica. Em seguida apresentamos a formação do esportista que ocorre em um processo contínuo que decorre em etapas, sendo o início esportivo a primeira, nessa fase a criança deve ser trabalhada de forma global, já a segunda etapa abrange a especialização, onde os treinos começam a ser voltados de maneira mais direta para a modalidade praticada, é nessa etapa que o presente trabalho busca investigar a idade média ideal para a formação do atleta, e a terceira etapa remete ao atleta profissional, onde se atinge os principais resultados. Com base na pesquisa verificou-se que o perfil etário dos atletas, no que diz respeito às idades média dos campeões Olímpicos no sexo masculino ficou de 27,4 anos e no feminino 27,2 anos, em relação ao campeonato mundial sênior as idades se mantiveram também muito próximas, sendo que os homens apresentaram 26,6 anos e as mulheres 27,7 anos, mostrando um padrão média de idade muito similar para ambos os sexos, mantendo-se assim próximo do que se verificou na literatura, que apresentou 25,5 anos para o sexo feminino e de 27 anos para o sexo masculino. Para as categorias de base, verificou-se que os atletas campeões na categoria sênior em sua maioria não esteve presente em eventos mundiais que antecedem o adulto, com exceção da categoria sub20 feminina que demonstrou bons resultados no período de formação. Em relação aos campeões da categoria de base no sub18, obteve-se um elevado número de atletas que não conseguiu manter os resultados no adulto, e na categoria sub20, notou-se uma boa presença de atletas que se mantiveram presente nos principais eventos da categoria sênior. Concluímos com o estudo que não é vantajoso para os atletas da prova do arremesso de peso, apresentar excepcionais resultados no período da formação, pois é necessário respeitar as etapas de crescimento e maturação do indivíduo. Sendo que o período de melhor desempenho para esses esportistas está próximo dos 27 anos.

**Palavras-chave:** Arremesso de peso, categoria de base e média de idade.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física – URI/FW.

# A DANÇA PARA O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL E INCLUSÃO DE ESTUDANTES DA EDUCAÇÃO BÁSICA

*Marisa Joana Borlini<sup>1</sup>*

*Vera Lucia Rodrigues de Mores<sup>2</sup>*

O presente estudo tem como tema: A dança para o desenvolvimento integral e inclusão de estudantes da educação básica, e objetiva analisar a importância da dança na escola, na contribuição para o processo ensino aprendizagem. A abordagem da dança dentro do contexto da Educação Física é distinta da abordagem da dança no contexto da Arte. Na Educação Física a dança é utilizada de forma instrumental, assim como a ginástica, os esportes e as lutas, deve focar o aspecto motor, biopsicossocial, como forma de atividade para condicionamento físico, emagrecimento, bem estar e saúde dos alunos. Essa abrangência implanta a dança no conceito de movimento e, como tal, pode e deve estar cada vez mais inserida em vários contextos sociais, a fim de auxiliar na interação, partindo-se do princípio que é imprescindível para o indivíduo entender o quê e por que fazer o movimento expressivo que, antes de tudo, deve ser consciente. No entanto a dança na Educação Física é uma atividade física instrumental e não artística, que assim como as demais atividades físicas, pode ser utilizada como ferramenta para a melhoria do convívio intra e interpessoais, saúde e qualidade de vida. Compreende-se, portanto, que é necessário que os professores busquem alternativas de incluir a dança no ambiente escolar de forma divertida e atraente, pois a criança precisa de experiências que possibilitem o aperfeiçoamento de sua criatividade, atividades que favoreçam a sensação de alegria. Com isso, ela consiga retratar e canalizar o seu humor, seu temperamento, através da liberdade de movimento, explorando-o e permitindo que suas fantasias aflorem em seus movimentos, numa corporeidade plena e consciente. O trabalho da dança educacional, precisa deixar fluir do estudante suas emoções, seus anseios e desejos, através dos movimentos sem fundamentalmente envolver a técnica, deixando o indivíduo desperte para o mundo, para desenvolver em si e com os outros, de forma consciente. Este trabalho contribuirá com o conhecimento no que tange a dança como alternativa para melhorar o desenvolvimento integral da criança. A pesquisa foi uma revisão bibliográfica que possibilitou verificar a dança como um instrumento de desenvolvimento integral de escolares.

**Palavras-chave:** Dança. Desenvolvimento Integral. Educação Física.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# ANÁLISE DO PERFIL FÍSICO DE PRATICANTES DE TREINAMENTO FUNCIONAL EM DIFERENTES FREQUÊNCIAS SEMANAIS

*Renata Lazzari Lovis<sup>1</sup>*

*Claudinara B. Dal Paz<sup>2</sup>*

Com o despertar para a saúde nos últimos anos, a procura pela prática de atividades físicas, é uma exigência para garantia de saúde, bem estar e estética. O Treinamento Funcional, por ser um exercício dinâmico e atrativo esta cada vez mais evidenciado. O presente trabalho analisou medidas antropométricas e a aptidão física de praticantes de Treinamento Funcional em diferentes frequências semanais, tendo como motivação principal a descoberta mediante componentes da prescrição, meios de garantir maior eficiência no treinamento, sendo evidenciada a frequência semanal de treinamento.. Foram analisados dados de avaliações antropométricas e neuromotoras, realizadas em um período pré e pós-intervenção, este consistiu em oito semanas de treinamento funcional com duração de 45 minutos por sessão, de duas e três vezes na semana, com uma intensidade de 60 a 90% da FC. Analisou-se 30 participantes de ambos sexos com idade de 18 a 50 anos, sendo que 15 deles realizam atividades 3 vezes na semana e os outros 15 treinaram 2x na semana. Os testes apresentaram os seguintes resultados: no teste de CA a média e desvio padrão em momento de pré-intervenção 2x na semana foi de 75,2 cm  $\pm$ 4,65 e pós-intervenção 75,33cm  $\pm$ 5,14, 3x na semana 74,47 $\pm$ 4,76 e 73,07 $\pm$ 5,14, ambos ficando fora do ponto de risco. No teste de percentual de gordura 2x na semana a média e desvio padrão no pré intervenção foi 19,01 $\pm$ 3,46, no pós intervenção foi 18,99 $\pm$ 3,24, já 3x na semana pré e pós respectivamente 19,56 $\pm$ 4,2 e 18,86 $\pm$ 4,14, estando dentro da média adequada para idade. Para o teste e flexibilidade 2x na semana encontrou-se a média e desvio padrão 25,4 $\pm$ 3,85 e 28,73 $\pm$ 3,45 cm, no grupo 3x na semana 26,13 $\pm$ 3,00 e 29,67 $\pm$ 2,97cm , passando de uma classificação médio para bom. E o teste de força abdominal teve média e desvio padrão do grupo de 2x na semana pré e pós intervenção, respectivamente 5,07 $\pm$ 1,53 e 6,47 $\pm$ 0,74.e 3x na semana 5,73 $\pm$ 1,33 e 6,73 $\pm$ 0,79 de numeros de estágios. Concluiu-se através deste estudo que ambos os grupos apresentaram resultados positivos. No entanto a melhora nas variáveis pesquisadas, no Grupo que treinou 2 vezes por semana, foi significativa somente para força abdominal e flexibilidade (0,00 e 0,00) respectivamente, não sendo significativa para a CA e percentual de gordura (0,66 e 0,97), respectivamente. Para o Grupo que realizou atividades na frequência de 3x na semana houve significância em percentual de gordura, flexibilidade e força abdominal (0,04 e 0,00 e 0,00) respectivamente, não sendo significativa apenas CA (0,09).

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional. Frequência semanal, Perfil físico.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# JOGOS COOPERATIVOS: SUPERANDO DESAFIOS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*Régis Martins Knorst<sup>1</sup>*

*Vera Lucia Rodrigues de Mores<sup>2</sup>*

O presente estudo intitulado Jogos Cooperativos: superando desafios nas aulas de Educação Física, objetivou analisar quais as contribuições dos Jogos Cooperativos nas aulas de Educação Física dos Anos Finais do Ensino Fundamental, buscando superar os desafios da competição. Especificamente conceituou-se Jogo, Jogos Cooperativos e sua importância na prática escolar e pesquisou-se a aceitação dos professores sobre a realização dos Jogos Cooperativos nas suas práticas pedagógicas. A cultura cooperativa está crescendo cada vez mais nos espaços escolares, pois a sociedade está percebendo a escassez de valores comuns, como o respeito, solidariedade, entre outros. O ambiente escolar é um forte aliado em despertar nos escolares a essência da cooperação, mas longe desse ambiente, a realidade é outra. Muitas vezes os problemas de relacionamentos, preconceito, falta de solidariedade, necessidade competição, já vêm de casa, frutos da sociedade capitalista e da mídia, que em suas notícias exaltam somente o primeiro lugar. Durante a trajetória acadêmica na graduação, desde as disciplinas dos esportes individuais e coletivos, das aulas de recreação e desenvolvimento humano, até aos estágios, percebe-se a necessidade da cooperação nas aulas de Educação Física, surgindo assim o interesse em pesquisar sobre o tema. A metodologia utilizada é bibliográfica, qualitativa descritiva de campo, foi realizada em escolas municipais e estaduais do perímetro urbano do município de Três Passos. Participaram do estudo 10 professores de Educação Física dos Anos Finais do Ensino Fundamental e a análise do conteúdo foi realizada através das respostas do questionário com perguntas abertas e fechadas, comparando-as e contrastando com a literatura para maior compreensão dos fatos na intenção de melhor conhecimento sobre o problema estudado. Os resultados obtidos na pesquisa foi que os Jogos Cooperativos contribuem para a superação da competição nas aulas de Educação Física dos Anos Finais do Ensino Fundamental do município de Três Passos e esta proposta tem a receptividade positiva pelas escolas, professores e alunos envolvidos no processo ensino-aprendizagem.

**Palavras-chave:** Educação Física. Jogos cooperativos. Competição.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# DESAFIOS E POSSIBILIDADES DE INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA REDE REGULAR DE ENSINO

*Dandara Taschetto<sup>1</sup>*

*Josieli Piovesan<sup>2</sup>*

Embora a Educação Inclusiva tenha tido avanços nos últimos anos, sua trajetória é marcada por dificuldades e desafios. O sistema de ensino vigente ainda é permeado por práticas excludentes, sendo essencial (re) pensar alternativas na busca por uma educação de qualidade que contemple a todos. Inerido nesta perspectiva, o presente estudo tem por objetivo analisar as produções científicas referentes a inclusão de pessoas com deficiência nas aulas de Educação Física enfatizando os desafios e possibilidades implicadas no processo ensino-aprendizagem. Trata-se de um estudo qualitativo e bibliográfico, em que foram pesquisados artigos científicos, publicados em português, no período de 2014 a maio de 2018, nas bases de dados como *Scielo* e Portal de Periódicos da Capes. A partir da seleção dos artigos surgiram duas categorias: os desafios e possibilidades para a prática inclusiva e a formação dos professores. A primeira categoria retrata inúmeras dificuldades e desafios dentre elas dificuldades em relação as estratégias de ensino, aos recursos pedagógicos, a seleção de conteúdo, mas também possibilidades por parte dos professores analisados como as adaptações para promover a inclusão, explicações individualizadas e incentivo a participação. Já a segunda, contempla a importância da formação dos professores em um viés inclusivo que demonstra a importância que uma boa formação é essencial e pode fazer a diferença na vida dos alunos, nessa categoria foi possível perceber que fragilidades na formação podem contribuir para um sentimento de insegurança dos professores, implicando negativamente em sua prática inclusiva. Por fim, o estudo indica que é preciso assumir as dificuldades e a partir delas pensar nas possibilidades existentes com vistas a promover uma educação inclusiva de qualidade. Assim, faz-se essencial pensar em uma formação que contemple tanto a prática quanto a teórica e que esteja em consonância com a realidade escolar atual, permeada por diferenças e pela necessidade de oportunizar a todos igualdade de condições e de oportunidades.

**Palavras-chave:** Educação Inclusiva, Educação Física, Educação Física Inclusiva.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.



# MUNDO CONTEMPORANEO: DESENVOLVIMENTO MOTOR, E LATERALIDADE EM IDOSOS ACIMA DE 65 ANOS EM UM MUNICÍPIO DA REGIÃO NOROESTE DO RIO GRANDE DO SUL

*Daiane Mazzonetto da Silva<sup>1</sup>*

*Rosangela F. Binotto<sup>2</sup>*

O envelhecimento é considerado um evento natural, dinâmico e crescente na população mundial e, atualmente, os países em desenvolvimento encontram-se em um acelerado processo de transição demográfica aumentando suas médias de vida bem como a qualidade física e comportamental dos indivíduos. No Brasil a tendência até 2035 é de mais 35 milhões de pessoas acima de 65 anos, deixando claro a necessidade de novas estratégias que contribuam para uma vida saudável e ativa. O objetivo do estudo foi analisar as habilidades motoras finas e o comportamento da lateralidade de idosos praticantes de atividades físicas. Participaram da pesquisa 30 indivíduos cuja idade variou de 65 até 75 anos de ambos os gêneros. O instrumento de avaliação utilizado foi a comparação de atividades motoras finas e lateralidade importante processo fisiológico que assegura estabilidade e movimento e agilidade. Utilizou-se estatística descritiva e estatística para todos os dados. Como resultados, aponta que os idosos têm uma maior estabilidade, precisão e também a rapidez do movimento braço-mão e pés. Já o lado dominante destro ou canhoto de tem melhor precisão do movimento na coordenação olho mão, movimentos de apanhar e de alcançar e também na velocidade punho-dedos. Todas as variáveis apresentaram correlação significativa no desempenho de ambas as pernas, mãos, e pés, exceto a variável segurança da faixa etária entre 70 a 75. Destaca-se, ainda, as variáveis de gênero por apresentaram forte correlação entre, sugerindo a diminuição da preferência de mãos ao longo dos anos. Discute-se, então, as alterações diante do envelhecimento, sendo o idoso ativo com desempenho positivo nas habilidades psicomotoras envolvendo o movimento, e a prática um exercício físico e benéfico para a motricidade e lateralidade. Conclui-se que idosos ativos, além de apresentar diminuição da assimetria, também tem uma possível mudança positiva da lateralidade e desenvolvimento motor com o envelhecimento. Assim, em casos de comprometimentos estratégias de reabilitação juntamente com estimulação do uso das mãos e pés não dominante em idosos são válidas, uma vez que há uma possibilidade de troca de lateralidade. Também que quanto maior é a ativez do idoso, melhor será seu retorno músculo esquelético.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Idoso. Desenvolvimento Motor.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# O USO DA EQUOTERAPIA COMO RECURSO TERAPÊUTICO PARA MELHORA DO EQUILÍBRIO EM UM PRATICANTE COM SÍNDROME DE DOWN

*Jéssica Ana Tavares de Oliveira<sup>1</sup>*

*Vera Lucia Rodrigues de Mores<sup>2</sup>*

A equoterapia vem se destacando consideravelmente no campo dos métodos terapêuticos por utilizar um animal de grande porte, como o cavalo, dentro de uma abordagem interdisciplinar, nas áreas de saúde, educação e equitação, buscando o desenvolvimento biopsicossocial de pessoas que possuem necessidades especiais. O principal objetivo da pesquisa foi verificar os efeitos da equoterapia no equilíbrio corporal em um indivíduo com Síndrome de Down e teve como método um estudo de caso, do tipo experimental, de natureza quantitativa. Foi realizada no Centro de Equoterapia APAExonados pela Vida de Frederico Westphalen, localizado na Linha Faguense. – O picadeiro, fechado com solo de areia, possui as dimensões de 455 m<sup>2</sup>, conforme orientações da ANDEBRASIL. (BRASIL, 2012). A pesquisa teve como participante, um praticante com diagnóstico de Síndrome de Down, do sexo masculino com idade de três anos e cinco meses. Foi utilizado como instrumento para a coleta de dados o teste da Escala de Equilíbrio de Berg- Versão Brasileira. A coleta dos dados foi realizada antes e após oito sessões de prática de equoterapia e analisados. Os valores obtidos nos testes de campo pré e pós-intervenção foram comparados em escores a pontuação da amostra da pesquisa ficou do seguinte modo: 46 pontos totalizados na pré intervenção e 51 pontos pós intervenção, com aumento de 5 pontos nos testes referentes as transferências, em pé com os olhos fechados, colocar os pés alternadamente sobre o banco e em pé com os olhos fechados após as oito semanas. Sendo assim, pode-se concluir que a equoterapia proporciona melhora do equilíbrio e que a continuidade das sessões semanais pode reduzir ainda mais as chances de queda.

**Palavras-chave:** Equoterapia; Equilíbrio; Síndrome de Down.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# EMAGRECIMENTO E REDUÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA EM MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIOS AERÓBICOS E DE FORÇA

*Gabriela Caroline Kopsel<sup>1</sup>*

*Claudinara B. Dal Paz<sup>2</sup>*

O tema deste trabalho é Emagrecimento e redução do Percentual de gordura em mulheres praticantes de exercícios aeróbicos e de força: com o objetivo de investigar na literatura sobre composição corporal de mulheres praticantes de exercícios aeróbicos e resistidos, pesquisar sobre a Composição corporal e a sua relação com a inatividade física, a contribuição do exercício físico para o percentual de gordura adequado, explicitar sobre os treinamentos no controle dos níveis de percentual de gordura e emagrecimento e discorrer sobre os fatores que influenciam na composição corporal. No qual pode ser observado os fatores que influenciam na composição corporal que podem ocasionar a obesidade, a inatividade física e os níveis de gordura corporal mediante a prática de exercícios físicos. Quanto à metodologia foi utilizado um levantamento bibliográfico de publicações disponíveis na biblioteca virtual da Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões. A pesquisa tem como método qualitativo, explicativa e exploratória, com o objetivo de apresentar estudos feitos sobre obesidade, percentual de gordura em mulheres, exercícios físicos e o emagrecimento. A busca dos artigos foi realizada nas bases de dados eletrônicas: Scielo, google acadêmico, e LILACS. Foram selecionados artigos publicados entre 2010 e 2018. Os Descritores utilizados foram: Exercício aeróbio, treinamento de força, obesidade e emagrecimento. Desse modo foram incluídos todos os artigos originais indexados no período de 2010 a 2018 com os descritores acima, relacionados ao objetivo dessa pesquisa. Concluiu-se que para essa redução da gordura corporal ou o controle dos níveis de percentual de gordura em mulheres o gasto energético deve ser maior do que o consumo de energia, acontecendo um balanço energético negativo, independentemente da análise do consumo excessivo de oxigênio após exercício (EPOC) e do consumo de nutriente durante a recuperação, os resultados denotam uma melhora na qualidade de vida dos participantes de programas que contribuem firmemente para colocar a o exercício resistido como uma importante ferramenta para a perda e manutenção do peso corporal. Os resultados da pesquisa também permitem concluir que o treinamento de força/resistido tem efeitos positivos no emagrecimento, em função de promover aumento da massa muscular e utilização dos substratos energéticos, dentre eles a gordura, ocorrendo, assim, o emagrecimento. Isto ocorre devido ao aumento da seção transversal das fibras musculares por meio de aumento dos filamentos de actina e miosina e da adição de novos sarcômeros. Sendo destacado pelo treinamento resistido a hiperplasia, que significa o aumento do número de fibras musculares, promovendo um aumento na massa magra. Conforme o encontrado na literatura ressalta-se que é importante para o emagrecimento, o treinamento aeróbico ou então treinamento de força e aeróbico de forma combinada para manter a manutenção da massa magra e emagrecimento.

**Palavras-chave:** Exercício físico. Percentual de gordura. Emagrecimento.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# **PROGRAMA ACADEMIA DE SAÚDE E A SUA INFLUÊNCIA NA ADESÃO E FREQUÊNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO PELA POPULAÇÃO DE RODEIO BONITO**

*Alexandre Loiola<sup>1</sup>*

*Claudinara B. Dal Paz<sup>2</sup>*

Está explícito na literatura que a prática regular de exercícios físicos, é fundamental para a saúde da população. Diante disso, o presente estudo teve por objetivo verificar se a Academia de Saúde influenciou a adesão e frequência da prática de exercício físico na população de Rodeio Bonito. Participaram da pesquisa, 118 pessoas, de ambos os sexos, com idade entre 18 e 81 anos. A pesquisa teve fundamentação teórica com revisão bibliográfica, descritiva, direta e de campo, com abordagem quantitativa. Na coleta de dados foi realizado um questionário, aplicado aos participantes do programa Academia de Saúde na cidade de Rodeio Bonito. Os dados foram quantificados e apresentados por meio de estatística descritiva. Os resultados foram os seguintes: 70,3% dos participantes do programa Academia de Saúde, dizem que não tinham o hábito de praticar nenhum tipo de exercício físico antes de iniciar o programa, em contra partida, 29,3% relataram praticar algum tipo de exercício físico antes do início do programa. Conclui-se que o programa Academia de Saúde, influenciou, aumentando a adesão e frequência com que os munícipes de Rodeio Bonito praticam exercício físico.

**Palavras-chave:** Academia de Saúde. Exercício Físico. Adesão. Frequência.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# O TREINAMENTO FUNCIONAL NA PREPARAÇÃO FÍSICA DE PRATICANTES DE UMA ESCOLINHA DE FUTSAL: IMPLICAÇÕES NO CONDICIONAMENTO

*Felipe Roberto Michelin<sup>1</sup>*

*Claudinara B. Dal Paz<sup>2</sup>*

O presente estudo teve como principal objetivo analisar o condicionamento físico pré e pós um programa de treinamento funcional em um grupo de atletas praticantes da modalidade esportiva futsal, da escolinha Ipiranga FC de Frederico Westphalen. Os sujeitos da pesquisa foram atletas com idade em 14 e 15 anos todos do sexo masculino. Para iniciar essa pesquisa foram feitos 6 testes, dentre eles: velocidade, agilidade, força de membros inferiores, força do core, resistência aeróbica e flexibilidade, e após os testes foi então aplicado um programa de treinamento funcional em todos os treinos técnico/táticos desses indivíduos. O Programa de treino funcional ocorria duas vezes na semana com duração de 30 minutos, com intensidade de 65% a 85% da frequência cardíaca (FC). Depois de dois meses de treino foi aplicado novamente os testes e os resultados foram analisados. Os resultados apresentaram as seguintes respostas: no teste de velocidade a média e desvio padrão do teste em momento de pré-intervenção foi de  $3,54 \pm 0,27$  segundos, classificado como razoável e no pós-intervenção foi de  $3,41 \pm 0,17$  segundos, classificado como bom. No teste de flexibilidade a média e desvio padrão pré-intervenção foi de  $26,38 \pm 3,45$  cm o que é razoável segundo a literatura, no pós-intervenção foi de  $27,48 \pm 4,14$  cm, classificado como bom. O teste de força explosiva de membros inferiores teve a média e desvio padrão da pré-intervenção de  $1,62 \pm 0,15$  metros, classificado como fraco e no pós-intervenção de  $1,64 \pm 0,14$  metros, permanecendo na classificação como fraco. Para o teste de agilidade obteve-se a média desvio padrão na pré-intervenção de  $6,52 \pm 0,47$  segundos classificado como fraco e na pós-intervenção foi de  $5,59 \pm 0,49$  segundos classificado como muito bom. Para a resistência do core, o resultado dos testes revelou que a média e desvio padrão pré-intervenção foi  $2,6 \pm 0,84$  estágios e a pós-intervenção  $3,8 \pm 1,03$  estágios. E o teste de resistência aeróbia teve a média e desvio padrão de  $12,2 \pm 1,61$  de números de estágios antes de iniciar o programa de exercícios e a média e desvio padrão pós-intervenção de  $15 \pm 1,63$  de números de estágios. Desse modo conclui-se que o treinamento funcional auxilia no ganho de condicionamento físico nas variáveis velocidade, agilidade, flexibilidade, resistência aeróbia, força explosiva de membros inferiores e força e resistência do core, capacidades fundamentais para o desempenho no Futsal.

**Palavras-chave:** Treinamento Funcional. Condicionamento Físico. Futsal.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

## INICIAÇÃO ESPORTIVA ESCOLA

*Cleiton Galhardo<sup>1</sup>*

*Giandney P. Favin<sup>2</sup>*

O presente estudo busca refletir sobre a forma como a Iniciação Esportiva tem sido desenvolvida nas Escolas de Ensino Fundamental, com foco nos anos finais desta etapa de ensino. O referencial teórico do mesmo aborda sobre a Educação Física Escolar, expondo sobre a legislação que orienta e normatiza esta disciplina no espaço da educação nacional. Este também faz uma exposição sobre o contexto da Iniciação Esportiva e como a mesma esta inserida nas aulas de Educação Física nas escolas, salientando a percepção de alguns autores sobre o tema. Para a realização deste trabalho utilizou-se o método de pesquisa qualitativa. O instrumento de pesquisa foi uma revisão bibliográfica buscando opiniões de autores que discorrem sobre o tema Iniciação Esportiva Escolar. A presente pesquisa trouxe como resposta pontos significativos ao observarmos a Iniciação Esportiva Escolar, como sendo de grande importância para o aluno, pois é nesta fase do desenvolvimento que surge um maior interesse pelo esporte e se não trabalhada da maneira correta poderá refletir na sua saúde e qualidade de vida pelo resto de suas vidas.

**Palavras-chave:** Educação Física. Iniciação Esportiva Escolar. Professores.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física – URI/FW.

# INCLUSÃO DE ALUNOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

*Laiza C. da Silva<sup>1</sup>*

*Vera Lucia Rodrigues de Mores<sup>2</sup>*

Percebe-se a importância em se trabalhar a inclusão de alunos com Transtorno do Espectro Autista, pois sabemos que o mesmo é um assunto permeado por muitas dúvidas, muitas discussões, as quais muitas vezes impedem o desenvolvimento de uma prática agregada que realmente trabalhe a favor da verdadeira inclusão. Diante de tal realidade, este trabalho tem como objetivo estudar a Inclusão na Escola, especificando a inclusão de pessoas com Transtorno do Espectro Autista. Pode-se destacar como objetivos específicos investigar o trabalho do professor de Educação Física na contribuição da inclusão escolar do aluno com Transtorno do Espectro Autista, além de conhecer as principais atividades físicas que podem auxiliar no desenvolvimento da interação, da comunicação e do comportamento do aluno com Transtorno do Espectro Autista, bem como identificar os desafios encontrados pelo professor de Educação Física na inclusão escolar de alunos com Transtorno do Espectro Autista. Podemos ressaltar que a Educação Física se trata de uma disciplina que proporciona alegria, qualidade de vida, espírito competitivo, que desenvolve habilidades significativas, como a atenção, a concentração, a cooperação, além da capacidade de compartilhar, trocar, ouvir e aprender uns com os outros. Pesquisa de cunho bibliográfico e traz autores renomados da Literatura.

**Palavras-Chave:** Inclusão. Educação Física. Transtorno do Espectro Autismo.

---

<sup>1</sup> Acadêmica Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# EDUCAÇÃO FÍSICA: PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES QUANTO AO ENSINO NOTURNO

*Maicon Ferri Campos<sup>1</sup>*

*Eliane M. B. Grotto<sup>2</sup>*

A pesquisa intitulada Educação Física: Percepção dos professores quanto ao Ensino Noturno, define-se como qualitativa, trata-se de uma pesquisa bibliográfica e de campo. A mesma buscou verificar a percepção dos professores de Educação Física que atuam no Ensino Médio noturno com relação à prática docente, a fim de tornar as aulas mais atrativas para os alunos. Participaram da pesquisa seis (6) professores de Educação Física que atuam no Ensino Noturno, de três municípios da região do Médio Alto Uruguai. O instrumento utilizado para coleta de dados foi o questionário com questões semiestruturadas. No atual contexto, o qual cada vez mais deparamos com alunos mais interativos, os profissionais da educação têm grandes desafios. Entre eles destacamos adotar procedimentos didático-pedagógicos que tornem as aulas mais atrativas e proveitosas. Torna-se necessário uma reflexão permanente sobre as novas formas de ensinar e aprender seja qual for à área do conhecimento.

**Palavras-chave:** Formação. Educação Física. Ensino Médio Noturno.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.



## PERFIL MOTOR DE CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES

*Dionatan Carlos Menegazzi<sup>1</sup>*

*Rosane de F. Ferrari<sup>2</sup>*

O tema desta pesquisa envolve um estudo sobre o Perfil Motor de Crianças da Pré-escola, objetivando verificar qual o perfil motor de crianças pré-escolares, considerando as áreas: motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal/rapidez, organização espacial, linguagem/organização temporal e lateralidade, a fim de obter conhecimentos sobre os níveis de aprendizagem de habilidades motora e o que pode ser feito para corrigir dificuldades motoras dos alunos nesta faixa etária. A metodologia utilizada, foi de pesquisa quantitativa, envolvendo um estudo bibliográfico e descritiva, no que se refere a aplicação da Escala de Desenvolvimento Motor do autor Rosa Neto (2002). Este teste foi aplicado em seis crianças, da pré-escola com idade de cinco e seis anos, em uma Escola do Município de Tenente Portela-RS. Este estudo auxiliará os professores titulares a identificarem as áreas motoras que as crianças tem mais déficit assim desenvolver uma correção de acordo com a necessidade de cada aluno, pois é na etapa pré-escolar, que encontra-se a fase de aquisição e aperfeiçoamento das habilidades motoras, pois é nesta idade que as crianças começam as combinações de movimentos, assim desenvolvendo um domínio corporal, em diferentes formas posturais, como por exemplo: correr, saltar, deslocar em diferentes formas, trabalhando as suas habilidades amplas e finas. Na aplicação dos testes se observou que estas crianças tem um bom nível de coordenação motora, pois todas se encontram dentro dos parâmetros básicos de coordenação motora, de acordo com a sua idade cronológica.

**Palavras-chave:** Perfil motor. Pré-escola. EDM.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

# ANÁLISE DA APTIDÃO FÍSICA VOLTADA AO DESEMPENHO ESPORTIVO DE ESCOLARES PRATICANTES DE LUTAS E DE NÃO PRATICANTES DE UMA ESCOLA DE FREDERICO WESTPHALEN-RS

*Rodrigo Bencke<sup>1</sup>*

*Luciano P. da Silva<sup>2</sup>*

O presente estudo teve como objetivo avaliar o condicionamento de alunos praticantes de lutas e de não praticantes e depois comparar os resultados utilizando como referência a plataforma Projeto Esporte Brasil (PROESP) com base nos testes de desempenho esportivo. A pesquisa foi realizada em uma Escola do município de Frederico Westphalen, no Rio grande do Sul com a média de idade de  $13,5 \pm 0,8$  para o grupo praticante e de  $13,2 \pm 1,2$  para o grupo não praticante. Os testes de aptidão física para o desempenho esportivo do PROESP utilizados na pesquisa mensuraram a força explosiva dos membros superiores (média de  $3,02m \pm 0,57$  para os praticantes e  $2,19 \pm 0,51$  para os não praticantes), força explosiva dos membros inferiores (média  $167,8cm \pm 19,93$  para praticante e  $113,3 \pm 58,94$  para os não praticantes), agilidade (média  $8,21secs \pm 0,70$  para os praticantes e  $8,50 \pm 1,11$  para os não praticantes), velocidade (média  $4,56 \pm 0,26$  para o grupo praticante e  $5,63 \pm 0,87$  para os não praticantes), aptidão cardiorrespiratória (média de  $976,2m \pm 207,5$  para o grupo praticante e  $881,7 \pm 200,8$  para o grupo não praticante), resistência abdominal de 1 minuto (média de  $24 \pm 8,4$  para o grupo praticante e  $16 \pm 8,5$  para o grupo não praticante) e flexibilidade (média  $40,35cm \pm 10,56$  para o grupo praticante e  $32,88 \pm 6,212$  para o grupo não praticante). Os resultados foram encaixados em tabelas de referência com normas estatísticas do PROESP, com propostas de expectativas de desempenho conforme a faixa etária e teste. Inseridos nas expectativas de desempenho, os resultados dos dois grupos foram comparados sem identificação individual, respeitando o sigilo dos participantes. A força dos membros inferiores dos dois grupos, levando em consideração a tabela de referência do PROESP e seus valores relativos a faixa etária foi razoável para o grupo praticante e fraco para o outro grupo. Força dos membros superiores foi razoável para o grupo praticante e fraco para o grupo não praticante. Agilidade foi fraca para os dois grupos. Velocidade fraca para ambos. Aptidão cardiorrespiratória fraca para ambos. Flexibilidade boa para os dois grupos e resistência abdominal boa para o grupo praticante e fraca para o grupo não praticante, segundo os dados de referência contidos na tabela do Projeto Esporte Brasil. Levando em conta os dados e números coletados no estudo, pode-se concluir que o grupo praticante apresenta melhores resultados em força dos membros superiores e inferiores e velocidade, porém apresenta resultados inferiores em flexibilidade, resistência abdominal, aptidão cardiorrespiratória e agilidade. Os dois grupos apresentaram uma colocação geral fraca na tabela de referência, indicando moderada inatividade física e média abaixo do ideal para a prática esportiva segundo a tabela PROESP.

**Palavras-chave:** Educação Física. Desempenho esportivo. Lutas. PROESP.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professor do Curso de Educação Física – URI/FW.

# **TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (TDAH) NA ESCOLA: PERCEPÇÃO DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

*Alice Feltes<sup>1</sup>*

*Eliane M. B. Grotto<sup>2</sup>*

O presente estudo tem por objetivo analisar a percepção dos professores de Educação Física quanto aos saberes teóricos e prático sobre o TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, a qual teve como instrumento de coleta de dados questionários semiestruturados. Participaram oito (8) professores, atuantes nos anos finais do Ensino Fundamental de dois municípios da região norte do Rio Grande do Sul. Adotamos análise de conteúdo como método para analisarmos os dados. Podemos inferir que necessita mais conhecimentos teóricos e práticos sobre TDAH. Nas últimas décadas instituições formadoras vem procurando minimizar lacunas deixadas pelos cursos de formação inicial, que por sua vez não contemplavam em seus currículos uma formação mais consistente em relação à temática. Acreditamos que a legislação presente e as situações vivenciadas no dia a dia impulsionam professores e instituições para cada vez mais ampliar conhecimentos pertinentes para esse contexto abordado. Destacamos, a extrema importância discutirmos sobre o TDAH no âmbito das escolas, visando uma melhoria na qualidade de vida social e escolar das crianças acometidas.

**Palavras-chave:** Formação de professores; Prática pedagógica; TDAH.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

## APTIDÃO FÍSICA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA NA CIDADE DE FREDERICO WESTPHALEN/RS

*Leticia Stefanello*<sup>1</sup>

*Aniele E. Scheuermann*<sup>2</sup>

A presente pesquisa apresenta a hidroginástica como sendo uma prática em evidência na nossa sociedade, dessa forma investigou-se como está a aptidão física dos praticantes dessa modalidade. Sendo assim, tem como tema Aptidão Física de Praticantes de Hidroginástica na Cidade de Frederico Westphalen/RS e possui como objetivo analisar a aptidão física de praticantes de hidroginástica. Para a pesquisa foi analisado um grupo de cinco praticantes de hidroginástica, com idade entre 60 e 66 anos e que frequentam a mais de um ano aulas de hidroginástica. Estes foram submetidos a quatro testes, sendo estes: Teste de Milha, Circunferência Abdominal, Banco de Wells e de Resistência Abdominal. Para manter o anonimato, os participantes foram denominados por letras e por idades, A (64 anos), B (62 anos), C (66 anos), D (64 anos) do sexo feminino e E (60 anos) do sexo masculino. Os resultados obtidos no teste de circunferência abdominal conforme o critério de avaliação para as medidas, as participantes A, B estão acima do recomendado, já as participantes C e D estão dentro da recomendação. O participante E, também está de acordo com o recomendado, encontrando-se sem riscos. No teste de flexibilidade no Banco de Wells de acordo com os resultados encontrados os sujeitos A e B, estão classificados como ruim, as voluntárias C e D abaixo da média e o voluntário E está classificado como dentro da média. No teste de resistência abdominal, todos os participantes estão acima da média. E, no teste de milha, os participantes estão em condição atlética, ou seja, todos obtiveram resultados satisfatórios. De acordo com os resultados obtidos, mostrou-se um bom desempenho dos praticantes nos testes de resistência abdominal e no teste de milha, todos apresentando resultados acima da média, no teste de circunferência abdominal dois sujeitos estão acima da média recomendada e no teste de flexibilidade, não obtiveram êxito. Conclui-se que a hidroginástica é eficaz para a melhora da aptidão física, porém não sendo tão eficiente para a flexibilidade.

**Palavras-chave:** Hidroginástica. Aptidão física. Exercício Físico.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física URI/FW.

<sup>2</sup> Professora do Curso de Educação Física – URI/FW.

A presente edição foi composta pela URI,  
em caracteres Times New Roman, formato e-book, pdf,  
em julho de 2019.