

ANAIS 2013



DE 16 A 18/OUT

I ENCIPEF

***I Encontro Científico-Pedagógico
de Educação Física***



FAPEMIG

Fundação de Amparo à Pesquisa do
Estado de Minas Gerais

Ivani Pose Martins
Ricardo Wagner de Mendonça Trigo
Leonardo Nogueira Coelho
Organizadores

ANAIS ELETRÔNICOS

I Encontro Científico-Pedagógico de Educação Física
(Resumos)

Fundação Educacional Comunitária Formiguense
Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG
Centro Curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura
Formiga – MG

© 2013 UNIFOR-MG

Os resumos publicados são de inteira responsabilidade de seus autores.
É permitida a reprodução, desde que citada a fonte.

Revisores: Virgínia Alves Vaz
Lucimar Aparecida Torres

M916 Encontro Científico Pedagógico de Educação Física: (1.: 2013 : Formiga, MG).
Anais / I Encontro Científico Pedagógico de Educação Física; organizado por Ivani Pose Martins; Ricardo Wagner de Mendonça Trigo; Leonardo Nogueira Coelho. - Formiga: UNIFOR-MG, 2013. 31 p.

1. Educação Física. I. Martins, Ivani Pose. II. Trigo, Ricardo Wagner de Mendonça. III. Coelho, Leonardo Nogueira. IV. Título.

CDD 796

Disponível em: <http://www.uniformg.edu.br>

Endereço para correspondência:
Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG
Mantenedora: Fundação Educacional Comunitária Formiguense
Av. Dr. Arnaldo de Senna, n.º 328 - Água Vermelha
Formiga – MG
CEP: 35 570 000
Telefax: (37) 3329 1427
E-mail: encipef@uniformg.edu.br

APRESENTAÇÃO

O Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG, por meio da Coordenação do Curso de Educação Física, Licenciatura e Bacharelado, em conjunto com a Coordenação do Centro de Extensão, Pesquisa Pós-Graduação e Ensino a Distância – CEPEP realizou o I Encontro Científico-Pedagógico de Educação Física – I ENCIPEF.

Com a duração de três dias consecutivos, o I Encontro foi um marco importante para os nossos acadêmicos e para a área da Educação Física pois, além de se caracterizar como palco para a divulgação das pesquisas que são realizadas na área, novos desafios e possibilidades na produção de novos conhecimentos foram lançados para o corpo discente e docente.

Considerando a qualidade das apresentações e a troca de informação científica nestes dias, O I ENCIPEF atingiu seu objetivo de contribuir para o desenvolvimento científico e tecnológico. A premiação dos três trabalhos mais pontuados nas modalidades pôster e apresentação oral, como instrumento de valorização dos jovens pesquisadores, foi realizada no encerramento do evento.

A realização da I ENCIPEF foi de significativa relevância acadêmica, pois confirmou o compromisso dos Cursos de Educação Física – Licenciatura e Bacharelado – com o crescimento, cada vez maior, das suas atividades científico-pedagógicas que ampliam e qualificam as possibilidades de inserção comunitária do UNIFOR-MG.

Com essa publicação periódica, espera-se contribuir para o aumento do saber da comunidade acadêmica científica, viabilizando, a professores e estudantes universitários, um espaço à divulgação de resultados de pesquisa relevantes para a formação do professor e do pesquisador da área. Os conteúdos aqui publicados são de inteira responsabilidade dos seus autores.

Dedicamos este trabalho aos alunos, professores e profissionais da área da Educação Física.

Organizadores

SUMÁRIO

EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO 7 Ana Luiza Souza PEREIRA Cleber Alberto ELIAZAR	
APLICAÇÃO DO TESTE KTK EM CRIANÇAS DE SETE ANOS DO PROJETO MINAS OLÍMPICA E DE UMA ESCOLA MUNICIPAL: UM ESTUDO DE CASO8 Ana Maria Alves RAMOS Luciane Alves GIANASI	
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADO AO RISCO CARDÍACO DOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE DO CENTRO OESTE MINEIRO9 Bruno Taliberti Batista de SOUZA Rodrigo Vinícius FERREIRA	
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADO AO RISCO CARDÍACO DOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE DO CENTRO OESTE MINEIRO10 Bruno Taliberti Batista de SOUZA Rodrigo Vinícius FERREIRA	
COMPARAÇÃO DO NÍVEL PSICOMOTOR EM CRIANÇAS DE 6 A 10 ANOS PRATICANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA COM CRIANÇAS NÃO PRATICANTES DA MODALIDADE11 Camila Mara do COUTO Luciane Alves GIANASI	
VISÃO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA POR IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.....12 Carla de Fátima OLIVEIRA Luciane Alves GIANASI	
FATORES QUE INFLUENCIAM NA ROTATIVIDADE DE ALUNOS DE ACADEMIA13 Danilo de Paulo OLIVEIRA Rodrigo Vinícius FERREIRA	
ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE14 Deidiam Luiz da SILVA Cleber Alberto ELIAZAR	
CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL EM INDIVÍDUOS SENESCENTES15 Denise Oliveira PACHECO Cleber Alberto ELIAZAR	

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE JOGADORAS DE VOLEIBOL MASTER DE UMA CIDADE DO CENTRO-OESTE DE MINAS GERAIS.....	16
Elaine Aparecida Ferreira MOURÃO	
Cleber Alberto ELIAZAR	
A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO DE IMPULSÃO VERTICAL EM VOLEIBOLISTAS COMO DIFERENCIAL DOS ATLETAS DE ALTO NÍVEL.....	17
Iuri Carvalho FERREIRA	
Ricardo Wagner de Mendonça TRIGO	
MUSCULAÇÃO E SUA ATUAÇÃO NA REDUÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA EM ALUNOS INICIANTE DO SEXO FEMININO	18
Karoline Shienna da FONSECA	
Rodrigo Vinícius FERREIRA	
EVOLUÇÃO DA FORÇA MUSCULAR EM UM PROGRAMA DE 10 SEMANAS NA MUSCULAÇÃO	19
Lauryton Miranda de ABREU	
Cleber Alberto ELIAZAR	
CONTRIBUIÇÕES DAS ATIVIDADES LÚDICAS NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO DE CRIANÇAS PORTADORAS DE CÂNCER	21
Marislene de Sousa ORICIO	
Rodrigo Vinícius FERREIRA	
O TREINAMENTO DE FORÇA NO APRIMORAMENTO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DO IDOSO.....	22
Matheus Fillipe Coutinho Chaves VENÂNCIO	
Cleber Alberto ELIAZAR	
O TREINAMENTO DE FORÇA NO APRIMORAMENTO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DO IDOSO.....	23
Matheus Fillipe Coutinho Chaves VENÂNCIO	
Cleber Alberto ELIAZAR	
INFLUÊNCIAS DA PRÁTICA ESPORTIVA NA VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PARTICIPANTES DE UM NÚCLEO DO PROJETO SEGUNDO TEMPO DE UMA CIDADE DO CENTRO-OESTE MINEIRO.....	24
Priscila Kássia FERREIRA	
Ricardo Wagner de Mendonça TRIGO	
RISCOS E BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA PRÁTICA DO HANDEBOL.....	25
Rafael Marques da SILVA	
Adriana Oliveira NASCIMENTO	
GINÁSTICA LABORAL: BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES	26
Simone Ferreira RESENDE	

Ricardo Wagner de Mendonça TRIGO

PERFIL ENTROPOMÉTRICO DE ESCOLARES DO 6º AO 9º ANO: UM ESTUDO DE CASO.....27

Thiago Amaral FERREIRA

Ricardo Wagner de Mendonça TRIGO

A EFICIÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA MUDANÇA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL28

Viviane Cristina dos SANTOS

Rodrigo Vinícius FERREIRA

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO DA MUSCULAÇÃO29

Whashington Deleon Ferreira de FREITAS

Cleber Alberto ELIAZAR

ANÁLISE E CLASSIFICAÇÃO DO VO² MÁXIMO DE UM GRUPO DE PRATICANTES DA CIDADE DE PAINS/MG.....30

Bruno Silveira de OLIVEIRA

Rodrigo Vinícius FERREIRA

EXERCÍCIO FÍSICO NO CONTROLE E PREVENÇÃO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Ana Luiza Souza PEREIRA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG

E-mail: aninha_1512@yahoo.com.br

Cleber Alberto ELIAZAR¹

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG

RESUMO

A ansiedade é considerada uma reação ao estresse que pode ajudar a ultrapassar uma situação difícil na vida. Depressão é uma doença que altera o equilíbrio do ser, distorcendo toda a sua visão de mundo e ambas estão presentes na sociedade atual, sendo associadas a fatores biológicos, psicológicos e sociais, além de possuírem predisposição genética. Essas debilidades, isoladas ou relacionadas entre si, são consideradas os agentes principais destas doenças mentais. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), elas afetarão mais 10 milhões de pessoas no Brasil, sem restrições de idade e sexo. As mulheres serão a mais afetadas por causa da sua oscilação hormonal. O presente estudo é de natureza qualitativa, em que procuraremos registrar e interpretar, analisar e compreender a relação entre o exercício físico demonstrando seus benefícios trabalhados de forma adequada e coerente na prevenção e no controle da ansiedade e depressão. Diante das possibilidades em vista, utilizaremos o método de pesquisa teórica bibliográfica, descritiva, baseados na revisão de literatura por meio de revistas, periódicos e monografias. Após interpretação das informações observou-se que com a prática regular de exercícios físicos, ocorre a liberação de endorfinas hormônio responsável pelo bem-estar, físico e mental. As respostas do organismo a este hormônio são essenciais pois, contribuem na prevenção e no tratamento da ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Ansiedade. Depressão. Exercício físico.

¹ Professor Orientador

APLICAÇÃO DO TESTE KTK EM CRIANÇAS DE SETE ANOS DO PROJETO MINAS OLÍMPICA E DE UMA ESCOLA MUNICIPAL: UM ESTUDO DE CASO

Ana Maria Alves RAMOS

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG
E-mail: aninhaaedf@hotmail.com

Luciane Alves GIANASPI

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG

RESUMO

Esta pesquisa tem como finalidade abordar, através da aplicação do Teste KTK (*Körperkoordinationstest Fur Kinder*), desenvolvido por Kiphard e Schilling (1974), a coordenação motora de crianças, sendo aplicado em crianças de sete anos de uma escola e de um projeto da cidade de Piumhi-MG. O desenvolvimento motor, nesta faixa etária, proporciona um desenvolvimento global dos indivíduos, pois favorece inclusive o desenvolvimento cognitivo, facilitando, assim, o processo de alfabetização. Este estudo tem como objetivo identificar se crianças que praticam atividade física além do ambiente escolar tem uma melhor coordenação motora do que crianças que praticam atividade física somente nas aulas da educação física. O teste foi aplicado em uma amostra de 16 alunos sendo 8 do projeto e 8 da escola, com quatro tipos diferentes de testes: equilíbrio sobre a trave (retrocedendo), saltos monopodais, saltos laterais (para um lado e para o outro) e transferência sobre plataformas. Observou-se que os resultados das crianças que realizam atividades físicas regulares além das aulas de Educação Física foram significativos em todos os elementos avaliados, atingindo a soma de 310 pontos, enquanto as crianças que participam apenas das aulas regulares de Educação Física alcançaram um total de 287. Diante destes dados e dos resultados indicados pelo protocolo utilizado, os participantes do projeto foram classificadas como escore de 71, o que classifica este grupo como Perturbação na Coordenação, enquanto as crianças da escola atingiram o escore de 63, que as classifica como Insuficiência na Coordenação. Portanto, conclui-se que, quanto maiores forem os estímulos motores, maior será o desenvolvimento global dos sujeitos, confirmando que quanto maior for a estimulação, melhor será o desenvolvimento motor das crianças.

Palavras-chave: Coordenação motora. KTK. Atividade física.

² Professora Orientadora

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADO AO RISCO CARDÍACO DOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE DO CENTRO-OESTE MINEIRO

Bruno Taliberti Batista de SOUZA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR
E-mail: sombra2c@hotmail.com

Rodrigo Vinícius FERREIRA³

Centro Universitário de Formiga – Minas Gerais – Brasil

RESUMO

Em observações nos tempos atuais, o modo de vida das pessoas se mostra repleto de atividades da falta de movimento, e que ajuda na prevalência de sobrepeso. Com o crescimento da necessidade de trabalho e a priorização das atividades laborais, houve uma diminuição na quantidade de calorias gastas nas ocupações diárias (trabalho, afazeres domésticos), contribuindo, assim, para um gasto calórico menor do que o ingerido. Os estudantes universitários não fogem a esta regra, principalmente os acadêmicos dos cursos noturnos de instituições particulares de ensino que dividem o seu dia entre as atividades laborais responsáveis pela manutenção dos estudos e as atividades acadêmicas. Este estudo objetivou analisar o nível de atividade física (NAF) associado ao risco cardíaco de alunos matriculados no curso de Educação Física em todos os períodos no Centro Universitário de Formiga (UNIFOR), através da relação cintura quadril (RCQ). A amostra compreendeu 81 alunos, sendo 48 do sexo masculino e 33 do sexo feminino, com idade entre 20 e 43 anos, todos acadêmicos dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física do referido Centro Universitário. O instrumento utilizado para mensurar o NAF foi o IPAQ versão curta, instrumento validado por Matsudo *et al.* (2001). Para a aferição da RCQ, utilizou-se uma fita flexível da marca WCS, sendo a cintura medida no ponto médio entre o último arco costal e a crista ilíaca, e o quadril no ponto de maior protuberância posterior dos glúteos Costa (2001). Foram eliminados da pesquisa todos os estudantes que não apresentaram o TCLE assinado e os questionários incompletos ou rasurados. Houve relevância em resultados de NAF com 94% entre classificados como muito ativos e ativos para homens e as mulheres com 91%. Os resultados relativos ao risco cardíaco demonstram que os homens apresentam risco baixo em 67% dos avaliados, e, em 33%, risco moderado. Já as mulheres apresentam 45,5% das avaliadas com risco baixo e 45,5% com risco moderado, ocorrendo ainda 9% com risco alto. Porém, houve resultados heterogêneos para NAF associado ao risco cardíaco em resultados de significância para a correlação de Pearson, mostrando necessidade de novos estudos e abordagens.

Palavras-Chave: Atividade Física. Risco Cardíaco. Sedentarismo.

³ Professor Orientador

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ASSOCIADO AO RISCO CARDÍACO DOS ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE UMA UNIVERSIDADE DO CENTRO OESTE MINEIRO

Bruno Taliberti Batista de SOUZA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: sombra2c@hotmail.com

Rodrigo Vinícius FERREIRA⁴

Centro Universitário de Formiga – Minas Gerais – Brasil

RESUMO

Em observações nos tempos atuais, o modo de vida das pessoas se mostra repleto de atividades da falta de movimento, que ajuda na prevalência de sobrepeso. Com o crescimento da necessidade de trabalho e a priorização das atividades laborais, houve uma diminuição na quantidade de calorias gastas nas ocupações diárias (trabalho, afazeres domésticos), contribuindo assim para um gasto calórico menor do que o ingerido. Os estudantes universitários, não fogem a esta regra, principalmente os acadêmicos dos cursos noturnos de instituições particulares de ensino, que dividem o seu dia entre as atividades laborais responsáveis pela manutenção dos estudos e as atividades acadêmicas. Este estudo objetivou analisar o nível de atividade física (NAF) associado ao risco cardíaco de alunos matriculados no curso de Educação Física em todos os períodos no Centro Universitário de Formiga (UNIFOR), através da relação cintura quadril (RCQ). A amostra compreendeu 81 alunos, sendo 48 do sexo masculino e 33 do sexo feminino, com idade entre 20 e 43 anos, todos acadêmicos dos cursos de licenciatura e bacharelado em Educação Física do referido Centro Universitário. O instrumento utilizado para mensurar o NAF, foi o IPAQ versão curta, instrumento validado por Matsudo *et al.* (2001). Para a aferição da RCQ utilizou-se uma fita flexível da marca WCS, sendo a cintura medida no ponto médio entre o último arco costal e a crista ilíaca, e o quadril no ponto de maior protuberância posterior dos glúteos, Costa (2001). Foram eliminados da pesquisa todos os estudantes que não apresentaram o TCLE assinado e os questionários incompletos ou rasurados. Houve relevância em resultados de NAF com 94% entre classificados como muito ativos e ativos para homens e as mulheres com 91%. Os resultados relativos ao risco cardíaco demonstram que os homens, apresentam risco baixo em 67% dos avaliados, e em 33% risco moderado. Já as mulheres apresentam 45,5% das avaliadas com risco baixo e 45,5% com risco moderado, ocorrendo ainda 9% com risco alto. Porém, houve resultados heterogêneos para NAF associado ao risco cardíaco em resultados de significância a correlação de Pearson, mostrando necessidade de novos estudos e abordagens.

Palavras-Chave: Atividade Física. Risco Cardíaco. Sedentarismo.

⁴ Professor Orientador

COMPARAÇÃO DO NÍVEL PSICOMOTOR EM CRIANÇAS DE 6 A 10 ANOS PRATICANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA COM CRIANÇAS NÃO PRATICANTES DA MODALIDADE

Camila Mara do COUTO

*Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG
E-mail: camilacoutoedf@gmail.com*

Luciane Alves GIANASI⁵

Centro Universitário de Formiga - UNIFOR-MG

RESUMO

A psicomotricidade é uma habilidade motora muito presente na vida do indivíduo, pois está relacionada ao processo de maturação, visto que o corpo é a origem das aquisições cognitivas, afetivas e orgânicas. O trabalho psicomotor contribui de maneira significativa para a formação do esquema corporal. Este estudo teve como objetivo comparar os níveis de melhoria psicomotora em crianças praticantes e não praticantes de Ginástica Rítmica (GR). A pesquisa foi realizada em uma academia que desenvolve um trabalho de GR e em uma escola pública da cidade de Córrego Fundo/MG. A amostra foi composta por 8 alunas de 6 a 10 anos que praticam a Ginástica Rítmica na academia e 8 alunas da mesma faixa que só participam das aulas de Educação Física na escola. A escolha das alunas foi feita de forma aleatória. Como instrumento de avaliação foi utilizada uma Bateria Psicomotora (BPM), proposta por ROSA NETO (2002). Foram avaliados alguns dos elementos básicos e que são mais desenvolvidos pela prática da GR como o equilíbrio, a organização espacial e a motricidade global dessas crianças. Foram excluídos da pesquisa os alunos que não apresentaram o TCLE assinado ou que não compareceram nos dias das aulas combinados. Os testes foram aplicados em duas aulas de dança nas alunas da academia e durante duas aulas de Educação Física nas alunas da escola. De acordo com os resultados, as alunas que praticam GR obtiveram média final em todos os testes realizados de 10,1, ou seja, conseguiram realizar a maioria dos testes aplicados com facilidade. Por outro lado, as alunas não praticantes atingiram média final nos testes realizados de 7,9, demonstrando que este grupo possui um desempenho psicomotor inferior às praticantes de GR. Portanto, após a análise dos dados levantados e fundamentados no conteúdo teórico, podemos confirmar a hipótese levantada no estudo, pois a prática da GR pode interferir positivamente no desenvolvimento psicomotor de crianças. Sugere-se que esta modalidade esportiva faça parte dos conteúdos programáticos das aulas de Educação Física escolar, com a finalidade de propiciar aos estudantes estímulos variados que favoreçam o seu desenvolvimento global.

Palavras-chave: Ginástica Rítmica. Psicomotricidade. Educação Física Escolar.

⁵ Professora Orientadora

VISÃO NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA POR IDOSOS PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA

Carla de Fátima OLIVEIRA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: krlinhahp@hotmail.com

Luciane Alves GIANASI⁶

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

A crescente preocupação com a saúde durante o processo de envelhecimento tem levado vários idosos a procurarem a hidroginástica como uma alternativa para a prevenção e o tratamento de alterações físicas e psicológicas. A prática da hidroginástica consiste de uma atividade corporal contínua em ambiente aquático, tornando os exercícios mais eficazes, na proteção das articulações dos impactos que seriam causados pelos mesmos exercícios executados em outro ambiente. Visando reforçar a melhoria da qualidade de vida, o presente estudo procurou analisar a capacidade de percepção das possíveis melhorias na qualidade de vida de idosos praticantes de hidroginástica. Para essa pesquisa, utilizou-se uma amostra de 17 idosos (3 homens e 14 mulheres) de uma academia de Santo Antônio do Monte - MG, sendo todos ativos na modalidade, com idades entre 60 e 89 anos. Foi utilizado como instrumento de medida o questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF 36, validado por Ciconelli et al (1999). O mesmo foi respondido pelos alunos de hidroginástica que entregaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) assinado e compareceram no dia da entrega do questionário. O referido instrumento possui 11 questões no total. Para viabilizar a resposta aos objetivos propostos no estudo, utilizaram-se apenas 6 questões. Foram excluídos da pesquisa todos os alunos que não apresentaram o TCLE assinado ou que não compareceram na academia no dia das aulas. O questionário foi aplicado em duas das aulas semanais de hidroginástica e durante duas semanas, para oportunizar a maior participação possível na pesquisa. De acordo com análise dos dados, percebe-se que, a longo prazo, os idosos não conseguem perceber se houve melhoras na sua qualidade de vida, fato que não ocorre em um espaço temporal menor. Os resultados apontam que a aderência à hidroginástica está relacionada às melhorias da saúde física e mental, do convívio social/amizade/socialização e em especial às melhorias na autoestima. Conclui-se que a prática da hidroginástica para idosos é uma atividade física recomendada, que possui grandes benefícios que podem ser percebidos pelos praticantes em um curto prazo, por isso, a importância da atuação do profissional de Educação Física como elemento motivador de todo o processo.

Palavras-Chave: Hidroginástica. Idosos. Qualidade de Vida.

⁶ Professora Orientadora

FATORES QUE INFLUENCIAM NA ROTATIVIDADE DE ALUNOS DE ACADEMIA

Danilo de Paulo OLIVEIRA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR
E-mail: danilooliveira_edfisica@hotmail.com

Rodrigo Vinícius FERREIRA⁷

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

A tendência do homem moderno hoje é a busca constante da qualidade de vida e do prazer, o que está diretamente ligado à prática de atividade física. Isso está saturando as academias de ginástica que conseguem atingir um público bem heterogêneo, pois atendem as mulheres que, na maioria das vezes, estão em busca da estética perfeita bem como os homens que buscam os músculos cada vez mais definidos. Verificamos, com este estudo, que há diversos fatores agregados à aderência de um aluno em um treinamento físico em academia e que há fatores que desestimulam a prática destas atividades que foram revistos ao longo deste trabalho. Conseguimos detectar que os planos de marketing das academias são determinantes para a escolha de onde se matricular, passar horas agradáveis e prazerosas relaxando e trazendo melhorias na saúde da vida agitada do indivíduo do século XXI.

Palavras-chave: Academia. Atividade física. Aderência.

⁷ Professor Orientador

ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

Deidiam Luiz da SILVA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: deidiam@hotmail.com

Cleber Alberto ELIAZAR⁸

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

O presente trabalho se desenvolve em uma das áreas de maior crescimento em números de pesquisas e estudos na atualidade. A senescência, período que se refere ao envelhecimento humano, tem sido alvo de uma preocupação da ciência devido ao aumento considerável do número de idosos no Brasil e da longevidade mensurada pela expectativa de vida. Associam-se a estes fatores os avanços tecnológicos da medicina no prolongamento da vida humana e, neste contexto, a procura crescente para a prática de atividade física para esta população. Este estudo procurou determinar quais os conceitos, benefícios, métodos mais indicados, cuidados a serem tomados quando da prática de atividade física na terceira idade e também investigar qual a relação entre atividade física, idosos e uma vida mais saudável. O caminho escolhido para definir os objetivos traçados passa pela descrição na literatura sobre os benefícios encontrados na prática regular da atividade física, no papel desempenhado pelo profissional de educação física e ainda as variáveis que envolvem a conduta para a prescrição de exercícios físicos para essa população. Por meio de um estudo de natureza qualitativa, com método de pesquisa teórica bibliográfica do tipo descritiva, ou seja, através da revisão bibliográfica estabelecida, buscou-se relacionar as considerações necessárias ao Educador Físico para promover uma intervenção segura e adequada ao indivíduo senescente com as consequências do envelhecimento sobre esta faixa etária, a importância da atividade física e a manutenção desta na vida diária dos idosos, além da ação dos exercícios físicos como melhoria na qualidade de vida proporcionando uma vida mais saudável aos idosos.

Palavras chave: Atividade física. Terceira idade. Senescência.

⁸ Professor Orientador

CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA NA CAPACIDADE FUNCIONAL EM INDIVÍDUOS SENESCENTES

Denise Oliveira PACHECO

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: denise_opacheco@hotmail.com

Cleber Alberto ELIAZAR⁹

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

O envelhecimento vem aumentando gradativamente e com isso a expectativa de vida também aumenta. O presente trabalho aborda questões sobre o envelhecimento que é um fenômeno fisiológico do desenvolvimento físico e funcional, ou seja, um processo de regressão observável em todos os seres vivos. O viver bem na terceira idade e ter qualidade de vida significa uma boa capacidade funcional que pode ser favorecida pela prática de atividades físicas. Além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico ajuda na melhora da aptidão física. Portanto, este estudo tem como objetivo verificar as possíveis contribuições da melhoria da capacidade funcional do idoso através da atividade física. Para se alcançar os objetivos propostos, utilizou-se como metodologia a pesquisa bibliográfica, cuja finalidade é colocar o pesquisador em contato com o que foi escrito sobre o tema abordado, e de natureza qualitativa, porque busca uma compreensão do que se estuda com um foco específico, abordando os benefícios da atividade física para a qualidade de vida dos indivíduos senescentes. O desenvolvimento desta pesquisa confirma que a prática regular de uma atividade física traz significativos benefícios à saúde do indivíduo, especialmente no caso dos indivíduos senescentes, nos quais a prática de exercícios físicos, além dos usuais benefícios à saúde em geral, contribui para a manutenção das capacidades funcionais, tão imprescindíveis à qualidade de vida. Os autores consultados, no entanto, recomendam que qualquer atividade física a ser praticada pelo indivíduo senil seja desenvolvida sob a orientação de um profissional da área, para que se evitem imprevistos indesejáveis como alguma lesão muscular. Sendo assim, a prática de atividade física é recomendada e deve ser mantida como um hábito de vida saudável pela população idosa, uma vez que facilita o desempenho de atividades básicas do cotidiano e contribui para a manutenção da autonomia do indivíduo.

Palavras-chave: Envelhecimento. Capacidade funcional. Atividade física. Idoso.

⁹ Professor Orientador

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE JOGADORAS DE VOLEIBOL MASTER DE UMA CIDADE DO CENTRO-OESTE DE MINAS GERAIS

Elaine Aparecida Ferreira MOURÃO
Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG
E-mail: elainefmourao@yahoo.com.br

Cleber Alberto ELIAZAR¹⁰
Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG

RESUMO

O presente trabalho trata de um estudo sobre o perfil de um grupo de jogadoras de voleibol feminino na faixa etária de 35 a 54 anos. O objetivo deste trabalho foi verificar as perspectivas da prática desportiva em mulheres atletas por meio do perfil antropométrico de jogadoras de voleibol master de uma cidade do centro-oeste de Minas e suas influências no estilo de vida das praticantes. Trata-se de uma pesquisa de campo descritiva por ser essa uma forma coerente de estudar fenômenos em seus extratos sociais. Para alcançar tais objetivos, a presente pesquisa busca caracterizar e conceituar o perfil antropométrico e a antropometria no contexto da ciência propriamente dita. Busca ainda, identificar a influência do perfil antropométrico na prática do voleibol e ainda relacionar a utilidade das características antropométricas ao planejamento dos treinamentos para a melhoria da performance. A amostra foi composta por 12 jogadoras de voleibol na faixa etária de 35 a 54 anos, de um clube recreativo da cidade de Piumhi/MG, que realizam treinamentos da modalidade duas vezes por semana. Foram aferidas as medidas antropométricas massa corporal (kg) e estatura (cm) e, através delas, foi calculado o índice de massa corporal de cada participante. A coleta dos dados foi feita em uma sala reservada, pela própria pesquisadora, no local dos treinos. Os critérios de inclusão foram a participação nos treinamentos regularmente e a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. A coleta de dados foi realizada no período de três semanas consecutivas. Com base nos dados coletados percebe-se que de uma forma geral, a massa corporal das atletas não obteve diferença estatisticamente significativa, porém, as diferenças encontradas indicam, por um lado, a formação de um grupo heterogêneo no quesito composição corporal. É possível constatar ainda, por outro lado, que os dados levantados demonstram a realidade de uma modalidade de voleibol que, mesmo não se enquadrando no ambiente do alto nível, requer análises e procedimentos que permitam ao técnico definir estratégias em seus planejamentos de treino, de forma tal que tanto os recursos técnicos como os recursos táticos podem ser mais bem aproveitados no trabalho. Cabe ressaltar que as avaliações antropométricas com seus testes e suas medidas permitem que o profissional responsável pelo desenvolvimento físico elabore o melhor método de treinamento para os seus jogadores, avaliando suas reais condições e interferindo gradativamente na evolução de cada atleta.

Palavras-chave: Perfil antropométrico. Voleibol. Jogadoras master.

¹⁰ Professor Orientador

A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO DE IMPULSÃO VERTICAL EM VOLEIBOLISTAS COMO DIFERENCIAL DOS ATLETAS DE ALTO NÍVEL

Iuri Carvalho FERREIRA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: iuricarvalhoferreira@gmail.com

Ricardo Wagner de Mendonça TRIGO¹¹

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

Dentre as modalidades esportivas praticadas no Brasil, o voleibol é um dos esportes mais praticado, principalmente por seus resultados expressivos e presença na mídia. Nesta modalidade esportiva, existe uma série de valências físicas que são utilizadas pelos atletas, fazendo com que estes se destaquem dentro do esporte e delimitando diferentes funções táticas dentro de uma equipe. Uma das principais valências, se não a principal valência física utilizada na modalidade, é a impulsão vertical do atleta que, unida à altura do mesmo, pode ser o principal diferencial para os atletas de elite. O presente trabalho foi desenvolvido com o intuito de verificar a importância do salto vertical para praticantes da modalidade voleibol, além de analisar os momentos quando a impulsão vertical encontra-se presente no esporte. Para se alcançar os objetivos propostos, foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa, feita através de revisão da literatura disponível através de livros, artigos e monografias, visando observar e verificar os benefícios de um trabalho de impulsão iniciado na idade e com a intensidade corretas, para o melhor desempenho dos atletas de voleibol dentro de uma partida. Através do levantamento feito junto à literatura, podemos verificar que a mecânica envolvida no salto não depende exclusivamente da musculatura de membros inferiores, mas também dos músculos abdominais e dos movimentos mecânicos realizados com os membros superiores. Diante disto, compreendemos o quanto a impulsão influencia e oportuniza uma melhor dinâmica ao jogo, sendo trabalhada desde o saque e nos momentos da finalização dos pontos. Portanto, devemos ter um cuidado especial com este fundamento desde a iniciação até o alto rendimento, por ele ser a base para os momentos decisivos de uma partida de voleibol.

Palavras-Chave: Fundamentos do voleibol. Impulsão vertical. Voleibol.

¹¹ Professor Orientador

MUSCULAÇÃO E SUA ATUAÇÃO NA REDUÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA EM ALUNOS INICIANTES DO SEXO FEMININO

Karoline Shienna da FONSECA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: karolshienna12@hotmail.com

Rodrigo Vinícius FERREIRA¹²

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

Pesquisas apontam que a prática sistemática de atividades físicas bem elaboradas pode trazer diversos benefícios à saúde de seus praticantes. Entre estas vantagens, é possível encontrar a redução no percentual de gordura corporal, o que entre mulheres melhora a percepção da qualidade de vida de modo geral. Dentro deste contexto, o presente estudo objetivou verificar a eficiência da musculação na redução do percentual de gordura dos praticantes, demonstrando e caracterizando as influências negativas de elevados percentuais de gordura. Neste sentido, a musculação como uma das várias formas de se exercitar se enquadra perfeitamente para atingir inúmeros benefícios, incluindo aqueles relacionados à estética corporal. Trata-se de uma pesquisa observacional transversal e quantitativa, realizada em uma academia na cidade de Formiga/MG, onde a amostra foi composta por 20 alunos do sexo feminino que iniciaram o treino no mês de Dezembro de 2012. Foi aplicado um pré-teste constando o exame biométrico (anamnese, dobras cutâneas e circunferências) e pós-teste (anamnese, dobras cutâneas e circunferência) para avaliar, ao final do projeto, a comparação dos resultados obtidos. Observou-se, portanto, que houve uma redução no percentual de gordura corporal das participantes do estudo, o que comprova a eficiência da musculação para este fim, porém, existem estudos que apontam que o trabalho de musculação associado a trabalhos aeróbios consegue maiores reduções no percentual de gordura. Por isso, torna-se necessária a realização de novos estudos, com amostras maiores e métodos diferenciados de trabalho, para que se possa esclarecer e aprofundar a continuidade da discussão do assunto.

Palavras-chave: Musculação. Gordura corporal. Treinamento resistido.

¹² Professor Orientador

EVOLUÇÃO DA FORÇA MUSCULAR EM UM PROGRAMA DE 10 SEMANAS NA MUSCULAÇÃO

Lauryton Miranda de ABREU

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR /MG

E-mail: laurytonjhow@hotmail.com

Cleber Alberto ELIAZAR¹³

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR/MG

RESUMO

A força muscular é um importante componente da aptidão física relacionada à saúde, além de exercer papel relevante para o desempenho físico em inúmeras modalidades esportivas. Dentre as diferentes formas de treinamento para o desenvolvimento da força muscular, destaca-se a prática de exercícios de contra-resistência. Nesse sentido, aumentos significantes nos níveis de força muscular podem ser observados mediante a aplicação de treinamentos já nas primeiras semanas. Alguns estudos questionam o fato de que treinamentos compactos e em períodos curtos de tempo não promovem ganhos significativos. Neste contexto, o presente trabalho pretende, através de pesquisa, comprovar o fato de que um programa rápido de metodologia aplicada, dentro de um cronograma de exercícios de contra-resistência é eficaz para o ganho de força muscular, e conseqüentemente, o aumento da massa magra e a diminuição do percentual de gordura em qualquer indivíduo praticante. Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa exploratória do tipo descritiva que possibilita a partir de um conhecimento primário do objeto de estudo, futuras análises e estruturas conceituais e práticas. Este estudo foi realizado em uma academia na cidade de Pimenta – MG e a amostra foi composta por alunos praticantes de musculação no período da manhã e, independente do gênero, a triagem respeitou o critério de regularidade na frequência aos treinos e no objetivo nos treinamentos de aumento da massa muscular, totalizando 50 indivíduos. Foi utilizado, como instrumento de medida e comparação, uma avaliação física das capacidades neuromusculares e da composição corporal antes do treinamento e após a aplicação do programa de 10 semanas de treino. Complementando a avaliação física, foi aplicado um questionário em que os participantes tiveram que responder sobre assuntos pessoais e fatores que envolvem a escolha da academia e a prática da musculação. Todos os indivíduos participantes da pesquisa apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido preenchido e assinado. De acordo com os resultados obtidos pode-se concluir que a prática de exercícios físicos de contra-resistência, mesmo em um curto período de tempo, pode apresentar um melhoria na força muscular se os participantes envolvidos forem submetidos a um treinamento mais intenso, com acompanhamento direcionado, bem elaborado e com o máximo de eficiência nas execuções propostas. O que fica claro é que uma noção exata do tempo disponível para desempenhar os treinamentos e alcançar os resultados esperados dependerá sempre de um acompanhamento constante das pesquisas em andamento e da fundamentação de novos objetos de pesquisa.

Palavras-chave: Evolução. Força. Programa de treino.

¹³ Professor Orientador

CONTRIBUIÇÕES DAS ATIVIDADES LÚDICAS NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO DE CRIANÇAS PORTADORAS DE CÂNCER

Marislene de Sousa ORICIO

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: marislenesousa@hotmail.com

Rodrigo Vinícius FERREIRA¹⁴

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

O lúdico no processo de reabilitação de crianças portadoras de câncer vem sendo uma das técnicas mais utilizadas nos hospitais, por apresentar resultados positivos no processo de reabilitação do câncer infantil. O presente estudo enfatiza como as atividades lúdicas são importantes dentro dos centros de tratamentos especializados em câncer infantil, por não apenas auxiliar de forma positiva a hospitalização, mas também por auxiliar no desenvolvimento afetivo, cognitivo e motor. Este trabalho objetivou verificar as contribuições da ludicidade no processo de reabilitação em crianças portadoras de câncer, além de verificar como os efeitos psicológicos das atividades lúdicas podem influenciar na reabilitação de crianças portadoras de câncer e analisar o lúdico como facilitador do tratamento do câncer infantil, promovendo o fortalecimento, a alegria e amenizando o tratamento doloroso. Para se alcançar os objetivos propostos, foi realizada uma revisão de literatura com estudos em artigos e livros. Observa-se que a reabilitação do câncer infantil com o auxílio do lúdico possibilita à criança enfrentar a hospitalização de uma maneira mais tranquila, pois auxilia no tratamento, tornando-o mais positivo mediante a alteração da rotina, também proporcionando não só para a criança, mas para toda sua família uma forma diferente de enfrentar a doença, reduzindo o estresse na rotina do paciente e de sua família. Contudo, pode-se afirmar que o lúdico no processo de reabilitação do câncer infantil auxilia no tratamento, estimula a vida social e o desenvolvimento construtivo da criança. O lúdico está ligado com a criança desde seu nascimento, possibilitando mais conscientização da criança perante a doença tornando e a vida da criança bem menos infeliz. A cura é o principal objetivo, mas estimular na criança a felicidade e o desenvolvimento é essencial.

Palavras-chave: Câncer infantil. Reabilitação. Lúdico.

¹⁴ Professor Orientador

O TREINAMENTO DE FORÇA NO APRIMORAMENTO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DO IDOSO

Matheus Fillipe Coutinho Chaves VENÂNCIO

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR
E-mail: matheus.fillipe5@yahoo.com.br

Cleber Alberto ELIAZAR¹⁵

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

Todos nós envelhecemos a cada dia. Envelhecer faz parte do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano e, ao contrário do que a sociedade está acostumada a pensar, o envelhecimento está associado não somente a fatores negativos, mas também a uma série de aspectos positivos que enriquecem a vida do indivíduo, em diversas áreas. A capacidade funcional surge como um novo paradigma de saúde, particularmente, um valor ideal para que o idoso possa viver independente, sendo capaz de realizar suas atividades físicas e mentais necessárias para a manutenção de suas atividades básicas instrumentais. O idoso perde sua capacidade funcional devido à fragilidade, dependência, institucionalização, risco aumentado de quedas, morte e problemas de mobilidade, trazendo complicações ao longo do tempo e gerando cuidados de longa duração e alto custo. Dentre as principais atividades físicas, sugere-se o treinamento de força ou a musculação que apresenta alterações importantes no metabolismo humano influenciando positivamente o indivíduo, em especial no indivíduo idoso e na sua capacidade funcional, aumentando sua sobrevivência e a qualidade dessa vida. O grau de organização de um treinamento variará de acordo com os objetivos traçados e deve responder a uma necessidade particular de acordo com a idade. É necessário respeitar os princípios básicos do treinamento. O “idoso” é uma classificação cronológica, necessária para a identificação ou descrição do ser humano que chega e ultrapassa os 60 anos de idade, vivenciando mais uma etapa da sua vida. Portanto, é preciso que pensemos em como “programar” o processo de envelhecimento que nos atinge, sem distinção de sexo, cor, origem ou nível socioeconômico.

Palavras-chave: Envelhecer. Capacidade Funcional. Treinamento de Força.

¹⁵ Professor Orientador

O TREINAMENTO DE FORÇA NO APRIMORAMENTO DA CAPACIDADE FUNCIONAL DO IDOSO

Matheus Fillipe Coutinho Chaves VENÂNCIO

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: matheus.fillipe5@yahoo.com.br

Cleber Alberto ELIAZAR¹⁶

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

Todos nós envelhecemos a cada dia. Acredita-se que o envelhecer faz parte do processo de crescimento e desenvolvimento do ser humano, e ao contrário do que a sociedade está acostumada a pensar, o envelhecimento está associado, não somente a fatores negativos, mas também a uma série de aspectos positivos que enriquecem a vida do indivíduo, em diversas áreas. A capacidade funcional surge como um novo paradigma de saúde, particularmente, um valor ideal para que o idoso possa viver independente, sendo capaz de realizar suas atividades físicas e mentais necessárias para a manutenção de suas atividades básicas instrumentais. O idoso perde sua capacidade funcional devido à fragilidade, dependência, institucionalização, risco aumentado de quedas, morte e problemas de mobilidade, trazendo complicações ao longo do tempo e gerando cuidados de longa duração e alto custo. Dentre as principais atividades físicas, sugere-se o treinamento de força ou a musculação que apresentam alterações importantes no metabolismo humano influenciando positivamente o indivíduo, em especial no indivíduo idoso e na sua capacidade funcional, aumentando sua sobrevivência e a qualidade dessa vida. O grau de organização de um treinamento variará de acordo com os objetivos traçados, que responda a uma necessidade particular de acordo com a idade. É necessário respeitar os princípios básicos do treinamento. O “idoso” é uma classificação cronológica, necessária para a identificação ou descrição do ser humano que chega e ultrapassa os 60 anos de idade, vivenciando mais uma etapa da sua vida. Portanto, é preciso que pensemos em como “programar” o processo de envelhecimento que nos atinge, sem distinção de sexo, cor, origem ou nível socioeconômico.

Palavras-chave: Envelhecer. Capacidade Funcional. Treinamento de Força.

¹⁶ Professor Orientador

INFLUÊNCIAS DA PRÁTICA ESPORTIVA NA VIDA DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES PARTICIPANTES DE UM NÚCLEO DO PROJETO SEGUNDO TEMPO DE UMA CIDADE DO CENTRO-OESTE MINEIRO

Priscila Kássia FERREIRA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: p.priscilakassia@hotmail.com

Ricardo Wagner de Mendonça TRIGO¹⁷

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

As desigualdades sociais merecem total atenção pela sociedade e devem ser discutidas em todas as camadas sociais e políticas. A prática esportiva pode ser utilizada como uma forma de despertar o interesse de crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social a participar de projetos sociais que abordem valores, participação coletiva e solidariedade. Sendo assim, este estudo tem como objetivo verificar as influências que a prática esportiva tem sobre as modificações na vida social de crianças e adolescentes, além de verificar os possíveis benefícios que o esporte pode oferecer a indivíduos em situação de riscos sociais. Este trabalho consiste em uma pesquisa descritiva quantitativa realizada através de um estudo de campo. Foi aplicado um questionário para verificar a importância do esporte na vida social para de crianças e adolescentes, num total de 80 alunos e seus respectivos responsáveis, que participam do Projeto Segundo tempo de um núcleo da cidade de Formiga/MG. O referido questionário é composto por cinco questões fechadas e visa verificar os efeitos da prática esportiva na vida dos participantes. Os resultados obtidos a partir das respostas dos alunos participantes do projeto demonstraram que a prática esportiva trouxe vários benefícios, como uma melhor convivência com outros indivíduos, o respeito às suas limitações, uma melhora no desenvolvimento motor, uma melhora na concentração para o aprendizado e a ocupação do tempo livre, afastando-os dos riscos das ruas. Em relação às respostas dos responsáveis, percebe-se que, para a maioria dos entrevistados, houve um aumento da responsabilidade dos seus filhos em relação aos estudos, ao cumprimento de horários, à ocupação do tempo livre e ao convívio familiar. Conclui-se, portanto, que o esporte trouxe benefícios para crianças e adolescentes, diminuindo seu tempo ocioso, tirando-os das ruas e beneficiando-os com a prática esportiva, tornando-os cidadãos melhor preparados para sociedade.

Palavras-Chave: Inclusão social. Prática esportiva. Projeto social.

¹⁷ Professor Orientador

RISCOS E BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA PRÁTICA DO HANDEBOL

Rafael Marques da SILVA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: rafaelsilva16@hotmail.com

Adriana Oliveira NASCIMENTO¹⁸

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

Atualmente, o handebol é um dos esportes mais praticados por crianças e adolescentes em escolas, clubes e comunidades. Além dos benefícios físicos advindos de qualquer modalidade esportiva, o Handebol, por ser uma prática coletiva, proporciona muitos benefícios aos alunos no que se refere à interação social. No entanto, nenhum praticante de atividade esportiva está livre do risco de lesões. Nesse sentido, torna-se uma questão muito importante discutir não somente os benefícios gerados pela prática do Handebol, mas os riscos a que o praticante se expõe. Em virtude disto, este estudo tem como objetivo analisar os principais benefícios e as principais lesões relacionados à prática do handebol. A presente pesquisa bibliográfica se propõe a fazer tal discussão, abordando a prática esportiva do Handebol a partir da sua história, benefícios, riscos de lesões, bem como sua prevenção. A importância do presente estudo se verifica na necessidade de desenvolvimento de pesquisas sobre o Handebol pelo fato de tal modalidade esportiva ter se disseminado muito no Brasil, com destaque para a sua prática em escolas. Nesse sentido, entender quais são os benefícios proporcionados pelo Handebol e quais os riscos envolvidos nesta prática é essencial para que se possa disseminar um conhecimento mais abrangente do esporte que proporciona uma prática verdadeiramente saudável. Como qualquer outro esporte, o Handebol contribui para uma vida saudável, mas pode resultar em lesões. Por isso, o educador físico tem que estar atento para disseminar conhecimento a respeito das maneiras de se prevenir as lesões. Refletindo sobre os possíveis riscos de lesões no handebol, constata-se que, como vale para todo esporte, uma prática orientada e bem executada evita as lesões e contribui para um melhor aproveitamento tanto do atleta profissional como das crianças e adolescentes que jogam Handebol nas escolas, clubes e comunidades. Os benefícios advindos do Handebol não se limitam aos aspectos físicos, pois, por ser um esporte coletivo, contribui para o desenvolvimento de um bom convívio social com os companheiros, aperfeiçoando habilidades sociais como o respeito, a empatia e a cooperação. Além disso, a assimilação das regras comuns a todo esporte influencia a aquisição da disciplina e do limite necessários a qualquer pessoa.

Palavras-chave: Handebol. Benefícios. Lesões.

¹⁸ Professora Orientadora

GINÁSTICA LABORAL: BENEFÍCIOS NA QUALIDADE DE VIDA DOS TRABALHADORES

Simone Ferreira RESENDE

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR
E-mail: simonefrazao-edfisica@hotmail.com

Ricardo Wagner de Mendonça TRIGO¹⁹

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

O presente estudo é de natureza do tipo qualitativa e, dentro das perspectivas, foi utilizando o método de pesquisa teórica bibliográfica descritiva, dando ênfase na ginástica laboral como elemento da melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores. Este estudo teve como objetivo principal averiguar e compreender os benefícios que a ginástica laboral propicia na vida do trabalhador, além de demonstrar que, quando aplicada por profissionais de Educação Física, favorece a melhoria da qualidade de vida desses trabalhadores, promovendo a saúde física, mental, afetiva e social dos mesmos trabalhadores. A ginástica laboral, entre outros benefícios, evita a fadiga muscular, corrige os vícios posturais e previne a ocorrência das lesões por esforços repetitivos e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. É uma atividade de auxílio à prevenção de lesões no ambiente de trabalho, pois, anatomicamente, visa melhorar a flexibilidade e a mobilidade articular, diminuindo a fadiga, decorrente de tensões e repetitividade que acometem tendões, músculos e nervos nas atividades laborais do dia a dia. Percebe-se que além dos efeitos fisiológicos e funcionais percebidos, a ginástica laboral favorece, também, o relacionamento interpessoal entre os pares e o trabalho em equipe, desenvolvendo ainda a consciência corporal do trabalhador. Os benefícios alcançados também atingem a empresa, pois a atividade física aqui estudada é responsável pela redução de despesas por afastamento médico, acidentes e lesões, melhorando a imagem da instituição perante os funcionários e a sociedade, além de aumentar a produtividade e a qualidade de vida dos trabalhadores. Portanto, conclui-se que a adoção da ginástica laboral pelas empresas traz resultados positivos tanto para o trabalhador como para a empresa, justificando com isto a sua implantação.

Palavras-chave: Benefícios. Qualidade de vida. Ginástica laboral.

¹⁹ Professor Orientador

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE ESCOLARES DO 6º AO 9º ANO: UM ESTUDO DE CASO

Thiago Amaral FERREIRA

Fundação Educacional de Divinópolis – FUNEDI/UEMG

E-mail: thiagoamaralferreira@yahoo.com.br

Ricardo Wagner de Mendonça TRIGO²⁰

Fundação Educacional de Divinópolis – FUNEDI/UEMG

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

Tem-se percebido nos dias atuais que crianças e jovens, de maneira geral, estão cada vez mais optando por hábitos tidos como negativos, quando consideradas as exigências necessárias para a obtenção de uma vida saudável. Deste modo, ao levarmos em conta os avanços da vida moderna, como os tecnológicos e/ou médicos, há que considerarmos também os retrocessos na redução dos níveis de atividade física e o aumento da expectativa de vida das pessoas. Em consequência desta situação, pode-se notar que a composição corporal destes indivíduos vem apresentando variações alarmantes no que concerne ao aumento exacerbado de gordura corporal, em especial nas crianças e adolescentes. Desta forma, o presente estudo tem como objetivo traçar o perfil antropométrico através da mensuração da estatura, massa corporal e índice de massa corporal (IMC) de escolares matriculados do 6º ao 9º ano do ensino fundamental de uma escola da rede privada da cidade de Divinópolis/MG, além de analisar os impactos que estas possíveis alterações podem implicar na qualidade de vida dos mesmos e apontar índices de obesidade a partir do IMC. A amostra deste estudo é composta por escolares do 6º ao 9º ano do ensino fundamental, com faixa etária aproximada de 11 a 14 anos, 34 alunos, sendo 19 meninas e 15 meninos. Todos os participantes apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos responsáveis. Foram aferidas a massa corporal e a estatura dos escolares. De posse destes dados, calcularam-se o Índice de Massa Corporal e as médias de estatura, da massa corporal e do IMC. A pesquisa teve a aprovação do Comitê de Ética de Pesquisa em Seres Humanos da FUNEDI/UEMG. Foram encontradas 09 crianças com sobrepeso e obesidade (26,47% da amostra total do estudo), sendo 08 casos de sobrepeso (88,89%) e 01 criança com índice de obesidade (11,11%). Percebe-se, ainda, que, à medida que a idade aumenta, as médias das estaturas apresentam diferenças significativas entre os gêneros. Com relação às médias de massa corporal, podemos observar, independente do gênero, que há um aumento da massa corporal com o passar dos anos. Portanto, conclui-se que os perfis antropométricos dos escolares avaliados estão dentro dos padrões de incidência de excesso de peso da população brasileira, conforme verificado na literatura científica estudada, acompanhando uma tendência de crescimento acelerado destes níveis na população de crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Perfil antropométrico. Escolares. Índice de massa corporal.

²⁰ Professor Orientador

A EFICIÊNCIA DA MUSCULAÇÃO NA MUDANÇA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Viviane Cristina dos SANTOS

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: vivianeibvb@hotmail.com

Rodrigo Vinícius FERREIRA²¹

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

Nos dias atuais, cada vez mais pessoas adquirem hábitos sedentários, devido ao estilo de vida adotado e aos confortos da vida moderna, como por exemplo: a utilização dos aparelhos eletrônicos, o uso do controle remoto, do telefone sem fio, destacando também o fato de que cada vez menos os indivíduos se deslocam a pé e que subidas de escadas foram simplificados em apenas um toque de botão nos elevadores. A falta de exercícios físicos aliado à má alimentação favorece, além de um estilo de vida hipocinético, o aumento dos níveis de sobrepeso e obesidade, contribuindo com isto para o surgimento de diversas patologias, como o diabetes e a hipertensão. A musculação destaca-se por ser uma atividade física que exige pouco tempo de dedicação e possui treinamentos eficazes, podendo proporcionar resultados satisfatórios, já que a falta de tempo tem sido umas das principais causas da falta de atividade física nos dias atuais. Também entende-se que o ganho de força obtido pela prática da musculação, além de contribuir para um maior gasto calórico, favorece o fortalecimento dos músculos responsáveis pela locomoção e manutenção da postura ereta, possibilitando com isto uma maior mobilidade e, conseqüentemente, uma melhora na composição corporal dos praticantes. O presente trabalho de revisão de literatura busca analisar a eficiência da musculação na mudança da composição corporal, objetivando principalmente o emagrecimento através deste exercício físico, apesar de existir ainda um mito de que este tipo de atividade física seja ineficiente para este fim. Para atingir tal objetivo, o estudo deu ênfase principalmente aos benefícios que este exercício físico proporciona, analisando o aumento da taxa de metabolismo basal, diminuindo o percentual de gordura. A prática da musculação pode proporcionar importantes alterações fisiológicas no organismo, desde que devidamente acompanhado por um profissional da Educação física. Os benefícios vão muito além, trazendo uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Musculação. Percentual de Gordura. Qualidade de Vida.

²¹ Professor Orientador

A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ORIENTAÇÃO DA MUSCULAÇÃO

Whashington Deleon Ferreira de FREITAS

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: whashington100@hotmail.com

Cleber Alberto ELIAZAR²²

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

O presente trabalho realizou um estudo sobre a importância do profissional de Educação Física na orientação da prática da musculação. Na tentativa de descrever o valor e os conceitos da atividade física, tornou-se imprescindível verificar o perfil do profissional de educação física e ainda, não menos importante, enumerar algumas considerações no que se refere às orientações necessárias para o bom acompanhamento e condução de uma aula de musculação. A partir destes parâmetros, foi possível delinear a opção pela pesquisa de campo no propósito de responder aos objetivos traçados do profissional especializado na prática da musculação, além de delinear a sua importância e os seus benefícios. Foi realizado um estudo de caso que utilizou, como instrumento de coleta de dados, um questionário semiestruturado, cujo tipo de amostragem foi a não probabilística, por conveniência e julgamento. A pesquisa investigou, principalmente, o desempenho de alunos, durante a musculação, sendo que alguns deles foram orientados e outros não foram orientados por profissional da área de Educação Física. Os resultados mostram que a orientação de um profissional da área de Educação Física é importante para resultados positivos e de qualidade, durante a musculação. Ao se deparar com essa perspectiva, a justificativa apresentada confirmou-se com a percepção de que cada vez mais o profissional de educação física aumenta o seu grau de responsabilidade, credibilidade e valorização perante a comunidade acadêmica e conseqüentemente perante a sociedade como um todo.

Palavras-chave: Educação Física. Musculação. Orientação.

²² Professor Orientador

ANÁLISE E CLASSIFICAÇÃO DO VO² MÁXIMO DE UM GRUPO DE PRATICANTES DA CIDADE DE PAINS/MG

Bruno Silveira de OLIVEIRA

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

E-mail: brunosilveira.pains@yahoo.com.br

Rodrigo Vinícius FERREIRA²³

Centro Universitário de Formiga – UNIFOR

RESUMO

A partir de sua criação o futebol sempre veio evoluindo até chegar ao patamar dos dias de hoje e, ao longo de sua história, evoluiu de tal forma que exige do atleta um alto rendimento físico. O preparador físico é o principal responsável para que essa evolução física aconteça de forma eficaz, pois tem profundo conhecimento dos aspectos fisiológicos e neuromusculares envolvidos na prática do futebol. Conhecer a capacidade muscular e cardiorrespiratória dos atletas é de fundamental importância para se planejar e controlar o treinamento físico. Um dos principais sistemas para o bom desempenho físico é o sistema cardiovascular que está ligado ao sistema respiratório. Estes, por sua vez, em conjunto, levam nutrientes e oxigênio para o corpo, induzindo várias adaptações fisiológicas e psicológicas, sendo elas: aumento do VO² Max., maiores benefícios circulatórios periféricos, aumento da massa muscular, melhor controle da glicemia, entre outros. Desta forma o presente estudo tem como objetivo classificar o consumo máximo de oxigênio (VO² max.), através do teste de 2400 metros, além de analisar os níveis de VO² Max. e comparar os estes níveis de VO² Max. perante a tabela específica de classificação. Esta pesquisa foi realizada na cidade de Pains/MG. A amostra deste estudo é composta por 20 jogadores de futebol do sexo masculino, com faixa etária de 20 a 25 anos de idade. Todos os participantes apresentaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado. De posse dos dados coletados e de um questionário respondido, classificou-se o VO² Max. dos atletas perante aplicação do teste de 2400m. Foram classificados: 1 atleta como fraco, 6 como regulares, 6 como bons, 2 como excelentes e 5 como superiores, na primeira rodada de testes. A amostra apresenta um rendimento mediano perante as análises, porém, pela pouca prática da modalidade (apenas três vezes por semana), os testes mostraram um bom desempenho dos atletas devido as suas necessidades e também ao tempo livre que eles têm para a prática da atividade física. Diante dos resultados obtidos no estudo, ficou evidente que os atletas precisam de uma atenção especial, para a melhora do condicionamento físico, isso pode ser feito com treinamentos aeróbicos que irão melhorar o VO² max. desses indivíduos. Um passo importante é ressaltar que novas pesquisas devem ser feitas com o intuito de englobar cientificamente o proposto estudo, para que a modalidade continue crescendo tanto no âmbito do treinamento, quanto no âmbito de conquistas.

Palavras Chave: Futebol. VO² máximo. Treinamento.

²³ Professor Orientador

I ENCIPEF

***I Encontro Científico-Pedagógico
de Educação Física***



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE FORMIGA - UNIFOR-MG

Av. Dr. Arnaldo de Senna, 328 - Bairro Água Vermelha - Tel.: 37 3329-1400

Cep: 35570-000 - Formiga - MG - Site: www.uniformg.edu.br

0800 283 0494