

---

**MAPA - Mostra Anual de Produção Acadêmica**  
**ECEF - Encontro Científico de Educação Física da FEFISO**



---

**Outubro de 2014**

## **COMISSÕES**

### **Coordenação Geral**

Prof. Dr. Maurício Massari  
Prof. Esp. Valentim Luiz Vieira  
Prof. Dr<sup>a</sup>. Gisele de Oliveira

### **Comissão organizadora**

Prof. Dr<sup>a</sup>. Gisele de Oliveira  
Prof. Esp. Adriana Fernandes Campestrini  
Prof. Dr<sup>a</sup> Aline de Barros Nóbrega Dias Pacheco  
Prof. Me. Kleber Trevisam  
Prof. Me Evandro Diniz Corvino  
Prof. Me. Íris A. Santoro Cardoso  
Prof. Esp. Clóvis Ruiz  
Prof Esp. Luiz F. Killian

### **Comissão Científica**

Prof. Esp. Fábio Gianolla  
Prof. Dr<sup>a</sup>. Sylvia Fernandes Labrunetti  
Prof. Me. Kleber Trevisam  
Prof. Me Evandro Diniz Corvino  
Prof. Dr<sup>a</sup> Aline de Barros Nóbrega Dias Pacheco  
Prof. Dr<sup>a</sup>. Gisele de Oliveira  
Prof. Esp. Adriana Fernandes Campestrini  
Prof. Dr. Maurício Massari

### **Corpo Docente – apoio e mediação de salas**

Prof. Dr<sup>a</sup> Evelin Moreno dos Santos  
Prof Me. Rubens A. Gurgel Vieira  
Prof Me Maurício Cobianchi de Oliveira  
Prof. Me. Sandra Lembo F. Martinez  
Prof. Esp. José Paulo Borges Neto  
Prof. Esp. Jorge Arcanjo da Silva  
Prof Esp. Francisco Adamecz Filho  
Prof Esp. Antonio Avelino Brasil Borges  
Prof. Esp. Nelson Manoel de Oliveira  
Prof. Me. Eduardo Borges  
Prof. Me. Otávio Soares Machado

## APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que em 2014 realizamos mais uma **Mostra Anual de Produção Acadêmica** – MAPA. A necessidade da pesquisa na vida acadêmica e profissional dos professores de Educação Física motivaram a criação deste evento em 1998. Portanto, neste ano comemoramos nossa XVI edição do evento. O MAPA já faz parte da vida acadêmica de nossa FEFISO!

Numa sociedade em constante transformação, em que o conhecimento avança aceleradamente, a FEFISO mostra-se pioneira novamente e organiza o **1º Encontro Científico de Educação Física da FEFISO**.

Com a finalidade de apresentar a produção acadêmica dos alunos da FEFISO e também de egressos e da comunidade em geral, o 1º Encontro Científico trará ainda mais qualidade à formação de professores e profissionais de Educação Física.

A FEFISO contribuindo para o ensino aliado à pesquisa e ao debate dos assuntos relacionados à Educação Física.

Nosso agradecimento a todos os participantes: aos que nos ouviram e os que nos agradeceram com suas apresentações.

**FEFISO**

# PROGRAMAÇÃO GERAL

## MOSTRA ANUAL DE PRODUÇÃO ACADÊMICA e 1º CONGRESSO CIENTÍFICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA – FEFISO



### PROGRAMAÇÃO

#### Mesas Redondas e Palestras

Dia 1	Terceira Idade	Iza Santoro Cardoso Magno - Ms. Elenildo D. Cyrino Ms. Erica Verdan	Quadra C	19h30
Dia 2	Últimas Tendências Em Musculação	Mt. Otávio Soares Machado Ms. Roberto Fregola - Prof. Pedro Oliveira	Quadra C	08h00
Dia 3	"MEMÓRIA DE ESPORTE VIVE A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: PERSPECTIVAS COM TEMAS TRANSVERSAIS ÀS ÁREAS"	Prof. Dr.ª Melissa Bleshberg - USP	Quadra C	08h30
Dia 3	"EDUCAÇÃO FÍSICA NA PERSPECTIVA CULTURAL: FUNDAMENTAÇÃO E PRÁTICA"	Prof. Dr. Marcos Garcia Neto e Grupo de Pesquisas em EF escolar - USP	Quadra C	19h30

#### Pôster

Dia 1	BRASIL - LINGUAGEM DA PERSPECTIVA CULTURAL DE UM ENTENHIMENTO	Vitor do Carmo Melo e Flávia Coln Carini	Saibão principal	21h30
Dia 1	INCLUSÃO NAS ALFAS DE PESQUISA FÍSICA	Laila de Mello Silva Rodrigues	Saibão principal	21h30
Dia 1	ANEXO LINDO EM UM MUNDO NÃO É UM SP. PENSANDO FÍSICA: A PERSPECTIVA DE PROFESSORES QUE ATUAM NO TERCEIRO SETOR	Gláucia de Oliveira, Ana Paula Araújo, Bruna Helena Mendes Figueiredo, Thaís S. C. Cardoso e Mariana Stephanie do Araújo	Saibão principal	21h30
Dia 1	INTEGRAÇÃO ENTRE FÍSICA	Marcelo Vinícius de Toledo Vieira e Francisco Antônio de Souza	Saibão principal	21h30
Dia 1	ANÁLISE DA PERCEPÇÃO DE ALFAS EM BOLSAS DE TRABALHO SOBRE A PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA EM ESCOLAS PÚBLICAS: AVALIAÇÃO DE UMA SÉRIE DE FÍSICA	Andrezza Lima, Carlos Hugo Nolas, Daniela Nunes e Paulo Sérgio	Saibão principal	21h30
Dia 1	INCLUSÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	Rodrigo Cruzes Passos	Saibão principal	21h30
Dia 2	CONDIÇÃO DE INCLUSÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	Ph. A. Simone Carlinhos	Saibão principal	09h40
Dia 2	DEBATE E PERSPECTIVAS ALFAS DE PESQUISA FÍSICA: CONDIÇÃO DE INCLUSÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	Fabio Yukari Nagano	Saibão principal	09h40
Dia 2	MOVIMENTOS LÍNGUAS DO CONFLITO ATUAL DO GÊNERO	Julia Faria de Almeida	Saibão principal	09h40
Dia 2	A ORGANIZAÇÃO DO TRATAMENTO DE FORTA E PLANEJAMENTO DEBATE TRAINING	Laura Grazi Faria, Habbay Rosemarie Gasparini, Natália dos Silva Moura Junior e Jessica Marina Dias	Saibão principal	09h40
Dia 2	IMPACTOS DE INTERIORES REESTRUTURADOS NA EDUCAÇÃO FÍSICA	Marcelo Erwin de Silva Paziani, Tarcila Teixeira, Luciana Aparecida Pignatti, Daniela Rocha, Laila Costa Soares, Vanessa Mendes Figueira, Tarcila	Saibão principal	09h40
Dia 2	AS CONTRIBUIÇÕES DO TRATAMENTO DE FORTA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	Álvaro Marcos Moraes	Saibão principal	09h40

#### Minicurso

13h30 às 17h30

Dia 2	PROCESSADORES DE TEXTO NA EDUCAÇÃO ACADÊMICA – MICROSOFT WORD	Professor Leo Vilhener de Silva Universidade de Sorocaba	Laboratório de Informática
Dia 3	PROCESSO AS FONTES DE INFORMAÇÃO: PESQUISA EM BASES DE DADOS E FERRAMENTAS ELETRÔNICAS	Professoras Natália Costa e Regina Universidade de Sorocaba	Laboratório de Informática

**PROGRAMAÇÃO**  
**MOSTRA ANUAL DE PRODUÇÃO ACADÊMICA e**  
**1º CONGRESSO CIENTÍFICO DA EDUCAÇÃO FÍSICA – FEFISO**

**Apresentações orais**

Dia 2	Física Filosófica	José Paulo Borges Neto	Sala 2 – 4º andar	10h00
Dia 2	CONTRIBUIÇÕES DAS TEORIAS DO DESENVOLVIMENTO HUMANO PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA	Isabela R. B. Sales	Sala 2 – 4º andar	10h00
Dia 2	A DISCIPLINA DE GINÁSTICA NO ENSINO SUPERIOR NOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	Adriano Fernandes Carquejalli	Sala 2 – 4º andar	10h00
Dia 2	A INFLUÊNCIA DA MODALIDADE FUTSAL NOS JOGOS ESCOLARES NA SOCIALIZAÇÃO DE ALUNOS DE 6 A 10 ANOS	Enalano Rodrigues dos Santos e Valente Luiz Vieira	Sala 6 – 5º andar	10h00
Dia 2	FUTEBOL AMERICANO E INCLUSÃO ESCOLAR	Matheus Henrique Fagundes Angelini	Sala 6 – 5º andar	10h00
Dia 2	FUTSAL: DESENVOLVIMENTO E APRENSIÃO MOTORA DOS 6 AOS 10 ANOS	Diego José Antunes de Almeida e Cláudia Raiz	Sala 6 – 5º andar	10h00
Dia 2	DANÇAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL... POSSIBILIDADES	Maryna Meloati	Sala 7 – 5º andar	10h00
Dia 2	DANÇA COMO ÁREA DE CONHECIMENTO EDUCAÇÃO FÍSICA: ANTES A DISCUSSÃO SOBRE O MONOPÓLIO DA DANÇA	Viviane Araújo de Miranda	Sala 7 – 5º andar	10h00
Dia 2	A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES LÚDICAS NA EDUCAÇÃO INFANTIL: JOGOS E BRINCADEIRAS	Profª Dr. Mercedes Matoso Filho e Profª José Afonso Zanetti	Sala 7 – 5º andar	10h00
Dia 2	A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO MÉDIO NOTURNO	Luiz Miguel Rocha de Oliveira	Sala 2 – 4º andar	21h00
Dia 2	A CONTRIBUIÇÃO DO PENSAMENTO CRÍTICO PARA O PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA	Leon dos Santos Lopes	Sala 2 – 4º andar	21h00
Dia 2	A CONTRIBUIÇÃO DA RECREAÇÃO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA VISÃO DOS ALUNOS INGRESSANTES E CONSULTANTES DA FEFISO	Bruno Bonfatti Ferreira	Sala 2 – 4º andar	21h00
Dia 2	GINÁSTICA COLETIVA	Flávia A. Santos Cardoso	Sala 2 – 4º andar	21h00
Dia 2	UM OLHAR SOBRE A CULTURA CORPORAL NA EDUCAÇÃO INFANTIL	Francine Jacquelina Pires e Ernani Quintino Rodrigues	Sala 6 – 5º andar	21h00
Dia 2	A IMPORTÂNCIA DE ATIVIDADES RÍTMICAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO FUNDAMENTAL I	Isid Lado de Castro	Sala 6 – 5º andar	21h00
Dia 2	A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL	Fátima Gallo	Sala 6 – 5º andar	21h00
Dia 2	ORÇANÇO, DESENVOLVIMENTO E CRESCIMENTO DOS 6 AOS 10 ANOS	Fernando Andreia Gonçalves e Kéllian Trevisan	Sala 6 – 5º andar	21h00
Dia 2	ANÁLISE DA MOTIVAÇÃO DOS ADOLESCENTES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	Hamilton Felix Anta	Sala 7 – 5º andar	21h00
Dia 2	PRECONCEITO TERAPIA EXCLUSIVO NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA?	Almir Rogério de Oliveira	Sala 7 – 5º andar	21h00
Dia 2	ALGUNS PONTOS SOBRE A PREVENÇÃO DA VIOLENCIA ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO FÍSICA	Sylvia Ferecinis Lotruvelli	Sala 7 – 5º andar	21h00
Dia 2	EDUCAÇÃO FÍSICA E DESENVOLVIMENTO DE VALORES HUMANOS	William Corazzi Bezerra	Sala 7 – 5º andar	21h00
Dia 2	IDENTIDADE DOCENTE E EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO SUPERIOR	Rubens Antonio Guegel Vieira	Sala 6 – 5º andar	21h00
Dia 2	PRECONCEITO COM A GARRINHA DE EDUCAÇÃO FÍSICA	Jeniffer Alves Malheiros	Sala 6 – 5º andar	21h00
Dia 2	FATORES DE ADESAO AO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	Jessica de Morais Loução	Sala 6 – 5º andar	21h00
Dia 2	A CONTRIBUIÇÃO DO ABSTRATISMO EM EDUCAÇÃO DA LINGUA AOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA	Mauricio Massari	Sala 6 – 5º andar	21h00
Dia 3	DANÇA PARA DEFICIENTES VISUAIS	Meire Kallio	Sala 6 – 5º andar	08h15
Dia 3	BENEFÍCIOS DA DANÇA NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR DE CRIANÇAS	Thais Caroline da Silva	Sala 6 – 5º andar	08h15
Dia 3	HOMOSEXUAL E VOLEIBOL	Matheus Domingues Vies	Sala 6 – 5º andar	08h15
Dia 3	A IMPORTÂNCIA DO SAGUE NO VOLEIBOL	Tiago Rech de Castilho	Sala 6 – 5º andar	08h15
Dia 3	JOGOS ELETRÔNICOS PODEM SER CONSIDERADOS UMA MODALIDADE ESPORTIVA?	Rafael Felipe Oliveira Cruz	Sala 6 – 5º andar	08h15
Dia 3	"ACADEMIAS AO AR LIVRE" E TERCEIRA IDADE: POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES	Silvana Curioso	Sala 9 – 0º andar	08h15
Dia 3	DIFERENÇA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES NO PERÍODO GESTACIONAL PRÁTICAS E NÃO PRÁTICAS DE MASTIGAÇÃO (resumo de artigo)	Jeniffer Martins e Fábio Gascola	Sala 9 – 0º andar	08h15
Dia 3	NOVAS MÍDIAS "IN VIVO" DE PREVENÇÃO NO DISCO INTERVERTEBRAL NA VIDA DIÁRIA	ALMEIDA A., SANTOS F., BORGES E.	Sala 9 – 0º andar	08h15
Dia 3	CARACTERIZAÇÃO ELETRONOMÁFICA E CINEMÁTICA DE UM BARRINCO RESISTIDO PULSADA (resumo de artigo)	Eduardo Borges, Gabriel Ferreira, Cláudio Machado e Fábio Gascola	Sala 9 – 0º andar	08h15
Dia 3	ANÁLISE CINEMÁTICA DO MEMBRO SUPERIOR DE TREINADOS DE BOM CUMPRANTE TREINO EM APARADOR	Paulo Henrique Hessel, Cicely	Sala 9 – 0º andar	08h15

## Apresentações orais

Dia 3	AS RELAÇÕES SOCIAIS E O ESPORTE	Wagner Maciel dos Santos	Sala 7 – 0ª andar	08h15
Dia 3	A CONTRIBUIÇÃO DO ESTADO REABILITANDO A PREPARAÇÃO PROFISSIONAL DO ALUNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA	Luis Katana Campos	Sala 7 – 0ª andar	08h15
Dia 3	INTERCÂMBIO - VIVÊNCIA E EMPREENHIMENTO PESSOAL	Viviane Araújo de Almeida	Sala 7 – 0ª andar	08h15
Dia 3	ANÁLISE DE PRÁTICAS DE TREINAMENTO EM ESTÁGIOS DE PROFISSIONAIS E ACOMPANHAMENTO DO PROFISSIONAL DURANTE ATIVIDADES FÍSICAS	Alina de Barros Mátanga Dias Pacheco e Danilo Nunes	Sala 7 – 0ª andar	08h15
Dia 3	ANÁLISE DO ÍNDICE DE CONHECIMENTO DOS ALUNOS DA FÍSICA SOBRE AVALIAÇÃO DE RISCO	Antonio Carlos Moreira Neto e Alina de Barros Mátanga Dias Pacheco	Sala 7 – 0ª andar	08h15
Dia 3	VALOR DO REFORÇO EM GRUPO ACIONADO DURANTE O PERÍODO DE CRISE E CONTRAINDICAÇÕES PARA O REFORÇO EM INDIVÍDUO EM SITUAÇÃO DE RISCO DURANTE O PERÍODO DE CRISE	Eduardo Borges, Ana Laura Sobrinho Vieira e Rafael Wanderley do Silva	Sala 8 – 0ª andar	08h15
Dia 3	COMPARAÇÃO ENTRE OS MÉTODOS DE TREINAMENTO UTILIZADOS NO QUÊBRAS E NO BRAS, EM ALTA CORREDORES DE FUNDO	Wagner Maciel dos Santos	Sala 8 – 0ª andar	08h15
Dia 3	OS BENEFÍCIOS DA HIDRATAÇÃO EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA	Arley Yvonizone	Sala 8 – 0ª andar	08h15
Dia 3	MOTIVAÇÃO DAS MULHERES EM ALTA PRÁTICA DA CORRIDA DE RUA EM BORGOCABA	Jessica Letícia Rocha	Sala 8 – 0ª andar	08h15
Dia 3	LESÕES MAIS FREQUENTES EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA	Tatiana Rosa Teixeira	Sala 8 – 0ª andar	08h15
Dia 3	WHY PEOPLE PERFORM BETTER EXERCISE PERFORMANCE AND BIOCHEMICAL PROFILE IN TRAINED MICE (versão de artigo)	Edgert Rodrigues Teixeira, Guilherme Ribeiro, Otávio Machado, Fábio Giacola	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	TESTOSTERONE DOSE-RESPONSE RELATIONSHIPS IN HEALTHY YOUNG MEN (versão de artigo)	Diego Casanova, Tiago Aparecido Rodrigues, Otávio Machado, Fábio Giacola	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	A FUNÇÃO BIOMECÂNICA EMERGENTE DE VITAMINA D NO MÚSCULO ESQUELÉTICO (versão de artigo)	Ana Paula Rosário e Geovani Lucas Vaz	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	EFEITOS DA VARIAÇÃO DA TÉCNICA BIOMECÂNICA NO JOELHO DURANTE O AQUECIMENTO E O FIM DO PERÍODO (versão de artigo)	Jessica Espírito Santo, João Nogueira, Eduardo Borges	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	VALOR DA AVALIAÇÃO DA RELAÇÃO RECÍPROCA DA RESPOSTA DE ERGONOMIA E LERNOBIOLOGIA - MÚSCULO PERÍODO RESPOSTA NA ONTIC PATRICK (versão de artigo)	Luiz Carlos Coelho Vaz e Otávio Augusto Soares Machado	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE RESISTÊNCIA NO CICLO METABÓLICO EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA	Gilberto da Silva Roque	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	ADJUDICAMENTO EM CORRIDA DE RUA	Luiz Ernesto Bergamo	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	ANÁLISE DAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DE JOGADORES DE FUTEBOL DE ALTO NÍVEL	Lucas Pezotta de Silva e Eduardo Borges	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	O IMPACTO NEGATIVO DOS FATORES PSICOLÓGICOS EM ADULTOS DE VOLEIBOL	Guilherme Paterno, Dora Santos, Igor Dias Reis, Jessica Aparecida Oliveira e José Manuel Alves Júnior	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	O EXERCÍCIO RESISTIDO NA TRATAMENTO DA INSUFICIÊNCIA CARDÍACA CONGESTIVA	Rafael Tardelli e Aurélio Colaninchi de Oliveira	Sala 7 – 0ª andar	20h00
Dia 3	ACOMPANHAMENTO EM EFEITO PROGRESSIVO DE EMPREENHIMENTO PESSOAL COM RESISTÊNCIA	Vitor de Castro Melo	Sala 7 – 0ª andar	20h00
Dia 3	SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA DURANTE O TREINAMENTO RESISTIDO EM JOVENS	Luiz Fernando Martin Siqueira e Rafael Tardelli	Sala 7 – 0ª andar	20h00
Dia 3	ATIVIDADES FÍSICAS CULTURAS E O BRASILEIRAS DA EMBAIXADA A TRÊS ANOS	Alan Diego Soares Gargal e Luis Fernando Martin Siqueira	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	PREVALÊNCIA DA MIOFASIA METABÓLICA EM TRABALHADORES DE REGISTRO AUTOMÁTICO NOS SIGINTOS TIPO DE TRAMONTE	Eduardo Moreira, Márcia Helena Figueiredo de Matos e Roberto Ferrazinho da Costa	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	COMPARAÇÃO ENTRE OS EXERCÍCIOS DE PROPRIOCEPÇÃO CORPORAL E O TREINAMENTO RESISTIDO COM O EMPAQUETAMENTO BENEFÍCIO DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA INDIVÍDUOS COM OBESIDADE MÓDICA	Marcos Leves Portinho e Otávio Machado	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	EVENTOS DEGRADANTES E MUSCULARES NO CONTROLE DA MASSA MUSCULAR ESQUELÉTICA EM RESPOSTA DO USO ALTERNADO	Italo Cabral, Otávio Machado e Esp. Fábio Giacola	Sala 8 – 0ª andar	20h00
Dia 3	PRECONCEITO COM HOMENS QUE DANÇAM BALLET CLÁSSICO	Caroline Faria	Sala 2 – 4ª andar	20h00
Dia 3	LESÕES CAUSADAS PELA PRÁTICA DO BALLET CLÁSSICO	Ana Paula Rosário	Sala 2 – 4ª andar	20h00
Dia 3	QUADRO COMUNITÁRIO E LAZER: APLICAÇÃO NA CIDADE DE BORGOCABA	Rubens Antonio Gargal Vieira	Sala 2 – 4ª andar	20h00

## SUMÁRIO

Acampamento: Um efetivo processo de empoderamento para pessoas com deficiência.....	1
A contribuição do mestrado em Educação da Uniso aos professores de Educação Física.....	2
Vias de Sinalização: As Alterações Decorrentes da Ingestão de Aminoácidos e Carboidratos Pré – Pós Treinamento Resistido na Síntese Proteica .....	3
Educação Física e Desenvolvimento de Valores Humanos.....	4
Comparação entre os exercícios de predominância aeróbia e o treinamento resistido com o emagrecimento .....	5
Avaliação da prevalência do traumatismo bucal em crianças durante a prática de atividade física ou desportiva em crianças adolescentes e estudantes da FEFISO .....	6
Comparação entre os exercícios de predominância aeróbia e o treinamento resistido com o emagrecimento .....	7
A disciplina de ginástica no ensino superior nos cursos de Educação Física .....	8
A combinação do treinamento de força e pliométrico: Complex Training.....	9
Avaliação do Grau de Conhecimento dos Alunos da FEFISO Sobre Avulsão Dental .....	10
A influência da modalidade futsal nos jogos escolares na socialização de alunos de 6º e 7º anos .....	11
Futsal: desenvolvimento e aprendizagem motora dos 6 aos 10 anos.....	12

Alguns pontos sobre a prevenção da violência através da Educação Física .....	13
Movimentos lesivos do complexo articular do ombro .....	14
A Musculação no Desenvolvimento do Jogador de Futebol de Alto Nível .....	15
Benefícios do Exercício Físico para Indivíduos com Obesidade Mórbida.....	16
Preconceito com a carreira de Educação Física.....	17
Um olhar sobre a cultura corporal na educação infantil .....	18
Lesões mais frequentes em praticantes de corrida de rua .....	19
Criança: desenvolvimento e crescimento dos 6 aos 10 anos ..	20
A importância das atividades lúdicas na educação infantil: jogos e brincadeiras .....	21
A contribuição da recreação na Educação Física escolar na visão dos alunos ingressantes e concluintes da FEFISO .....	22
Motivação das Mulheres Para a Prática da Corrida de Rua em Sorocaba. ....	23
“Academias ao ar livre” e terceira idade: possíveis contribuições.....	24
Análise da motivação dos adolescentes nas aulas de Educação Física .....	25
Comunicação pela dança .....	26
Ginástica no cotidiano.....	27
A influência do treinamento resistido no desenvolvimento e aprimoramento da corrida e o fortalecimento de tibial anterior monitorando sua atividade em flexão plantar e dorsiflexão através de E.M.G.....	28
Prevalência da síndrome metabólica em trabalhadores de indústria automotiva nos diferentes turnos de trabalho.....	29



Futebol Americano e Inclusão Escolar.....	30
Dança para Deficientes Visuais .....	31
A importância de atividades rítmicas na Educação Física para o Ensino Fundamental I .....	32
Caracterização Eletromiográfica e Cinemática do Exercício Resistido Paralela .....	33
A importância da Educação Física na educação infantil.....	34
Suplementação de Creatina Durante o Treinamento Resistido em Idosos .....	35
Efeitos da variação da técnica biomecânica no joelho durante o agachamento e leg press.....	36
Preconceito gera Auto Exclusão nas Aulas de Educação Física? .....	37
Aquecimento em corrida de rua.....	38
Eventos celulares e moleculares no controle da massa muscular esquelética em resposta do uso alterado .....	39
Novas medidas "in Vivo" de pressões no disco intervertebral na vida diária .....	40
Benefícios dos exercícios resistidos na prevenção de cervicalgias .....	41
As relações sociais e o esporte .....	42
Fatores de adesão ao curso de Educação Física .....	43
Comparação entre os Métodos de Treinamento Utilizados no Quênia e no Brasil Para Corredores de Fundo.....	44
O caráter da longevidade: envelhecendo com expectativa de vida ativa.....	45
Qual a influência do auxílio do profissional de Educação Física consciente em relação ao aluno vigorético .....	46
Identidade Docente e Educação Física no Ensino Superior ....	47

Ação Comunitária e Lazer: aplicação na cidade de Sorocaba.	48
Diferenças na qualidade de vida de mulheres no período gestacional, praticantes e não praticantes de musculação.....	49
A função biomolecular emergente de vitamina d no músculo esquelético.....	50
Lesões causadas pela prática do Ballet Clássico .....	51
Testosterone dose-response relationships in healthy young men .....	52
As contribuições do treinamento de força máxima para um atleta de fisiculturismo .....	53
Pipocas Filosóficas .....	54
A contribuição do estágio remunerado na preparação profissional do aluno de Educação Física.....	55
A importância do saque no voleibol .....	56
Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a Educação Física .....	57
Homossexual e Voleibol .....	58
Os benefícios da hidratação em praticantes de corrida de rua	59
Atividades físicas coletivas e o bem-estar: da envelhescência a terceira idade .....	60
União São Bento Futsal .....	61
Intercambio - Vivencia e Empoderamento Pessoal .....	62
Dança, como área de conhecimento (educação física x artes a discussão sobre o monopólio da dança).....	63
Brasil – Uruguay: uma perspectiva da experiência de um intercambio .....	64
O exercício resistido no tratamento da insuficiência cardíaca congestiva.....	65

A Contribuição do Pensamento Crítico para o Professor de Educação Física .....	66
A importância da Educação Física para o ensino médio noturno.....	67
A Inclusão do aluno surdo nas aulas de Educação Física: a perspectiva de professores que atuam no Ensino Básico .....	68
Jogos eletrônicos podem ser considerados uma modalidade esportiva? .....	69
O Impacto Negativo dos Fatores Psicológicos em Atletas de Voleibol.....	70
Interpretação do artigo - Whey Protein Improves Exercise Performance and Biochemical Profiles in Trained Mice.....	71
Análise cinemática do membro superior de treinador de boxe durante treino em aparador .....	72
Preconceito com homens que dançam ballet clássico .....	73
Inclusão nas aulas de Educação Física.....	74
Benefícios da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças .....	75
Dançar na Educação Infantil: possibilidades. ....	76
Os efeitos do treinamento de resistência no ciclo menstrual em praticantes de corrida de rua .....	77

Vitor de Castro Melo

## **Acampamento: Um efetivo processo de empoderamento para pessoas com deficiência**

Com a grande proliferação de atividades relacionadas ao período de férias escolares a procura por estruturas que possibilitem a ocupação do tempo livre de maneira sadia por famílias se tornou muito frequente nos últimos anos. As possibilidades de passeios nas férias são inúmeras, variando desde hotéis fazendas até acampamentos regulares. Mas a maioria destas estruturas ainda não estão aptas a receber os mais variados públicos que buscam esta alternativa como opção para as férias, ainda mais se tratando de grupos de PCDs (Pessoas com Deficiência). O presente trabalho teve como objetivo identificar a estrutura do acampamento como uma opção nas férias de PCDs e suas possíveis contribuições no campo do desenvolvimento do empoderamento, conceito este que possibilita aos participantes uma autonomia e um protagonismo no sentido de controlar sua própria vida. Através de revisão de literatura foi possível constatar que a experiência vivida em um acampamento possibilitou aos participantes esse protagonismo consequente de estímulos durante seu desenvolvimento, e assim pudemos identificar o acampamento de férias como uma alternativa eficiente no que diz respeito à oportunidade de ocupação sadia do tempo livre, possibilitando assim o desenvolvimento do empoderamento para pessoas com deficiência.

Mauricio Massari

## **A contribuição do mestrado em Educação da Uniso aos professores de Educação Física**

O Programa de mestrado em Educação da Universidade de Sorocaba –existe desde 1996. Vários professores de Educação Física tornaram-se Mestres em Educação. Inserida neste contexto, a questão principal deste estudo é refletir sobre as contribuições do Mestrado em Educação da Uniso para os professores graduados em Educação Física que o cursaram. Alicerçado nos referenciais teóricos da Perspectiva Ecologista de Educação, dos Estudos Culturais e em autores como Mary Jane Paris Spink, Paulo Freire e Nilda Alves, esta tese realiza, além de elucidar as discussões feitas nas dissertações finais, a temática analisada, os referenciais utilizados e as conclusões a que chegaram, entrevistas semiestruturadas com 13 professores de Educação Física com o perfil que coaduna com o objetivo da pesquisa. As falas dos professores foram analisadas em 7 categorias: “a contribuição do mestrado”, “o mestrado e as práticas cotidianas”, “as práticas sociais”, “práticas culturais”, “a dimensão científica para o campo da Educação Física”, “a Educação Ambiental” e o “cotidiano no/do mestrado”. O mestrado em Educação trouxe aos professores de Educação Física um maior suporte teórico, visão de educação contextualizada, alterações nas práticas cotidianas, sociais e culturais, de uma Educação Física contextualizada e como principal reflexão, o entendimento que Educação Física é Educação.

Leonardo Castiglio Valentim

## **Vias de Sinalização: As Alterações Decorrentes da Ingestão de Aminoácidos e Carboidratos Pré – Pós Treinamento Resistido na Síntese Proteica**

Para haver crescimento muscular é necessário que haja um equilíbrio entre a síntese proteica e a proteólise (turnover proteico), e que alterações nesses processos podem gerar impactos positivos e negativos no músculo esquelético. Os processos gênicos, estudados e conhecidos, pelos quais ocorre a síntese de novas unidades contráteis são: Transcrição no qual ocorre a replicação, manutenção e rearranjos do DNA, passando pela síntese e processamento de RNA, e a Tradução que culmina com a síntese, processamento e regulação de proteicos. Esses processos são decorrentes da ativação das vias de sinalização: Akt, Mtor, a glicogênio sintase kinase  $3\beta$  GSK3 $\beta$ , a via das MAPKs em especial a ERK1/2 que exerce um papel na tradução, pois ela fosforiza o fator de iniciação de tradução eIF4E. A ingestão de carboidratos e aminoácidos parece exercer influência positiva na regulação destes processos culminando para uma síntese proteica mais efetiva. Tendo em vista essa afirmação o objetivo desta revisão é apresentar os principais mecanismos envolvidos na síntese proteica e analisar se a ingestão de aminoácidos e carboidratos pré – pós treinamento resistido exerce influência positiva no crescimento muscular.

Willian Consani Bezerra

## **Educação Física e Desenvolvimento de Valores Humanos**

Resumo do trabalho de conclusão de curso feito na Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba. Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal apontar e Abordar da maneira mais elementar possível, que os valores humanos podem ser desenvolvidos e cultivados pela da Educação Física, assim, o presente esteve baseado, principalmente nos estudos de autores consagrados na literatura e na prática como Ikeda (2010), Freire (1989), Aranha (1989), Kunz (1994) e Dewey (2001). A presente monografia teve como revisão os tópicos: Educação, Educação Física, Valores Humanos e Educação Física e Valores Humanos. Conclui-se, nesta investigação, que a Educação Física é um instrumento essencial e muito forte para o desenvolvimento desses valores que são inerentes ao ser humano e que se for trabalhada de uma forma que busque principalmente a felicidade dos alunos e de quem a pratica, pode contribuir e muito para a educação de uma vida criativa.

Marcelo Leme Pinheiro

## **Comparação entre os exercícios de predominância aeróbia e o treinamento resistido com o emagrecimento**

Esta pesquisa bibliográfica dedicou-se a comparar a efetividade do treinamento resistido e dos exercícios predominantemente aeróbios em relação ao emagrecimento. A intenção foi juntar artigos sobre os 2 tipos de exercício que falassem sobre sua influência no emagrecimento, analisando também o aumento de massa muscular, a perda de gordura corporal e outros possíveis benefícios de cada exercício. O objetivo foi descobrir se algum desses exercícios teria um desempenho significativamente maior em relação ao outro, ou se ambos influenciariam o emagrecimento e a saúde física da mesma forma. A base para este estudo foram artigos científicos e livros como de McArdle, Katch e Katch, Gentil, Colégio Americano de Medicina Esportiva, entre outros autores com preferência para artigos posteriores a 1990. Ao fim deste estudo, ficou bastante claro que o Treinamento Resistido, assim como demais exercícios de alta intensidade proporcionam um emagrecimento mais efetivo, com manutenção ou aumento da massa muscular, apresentando uma considerável diferença com os exercícios de predominância aeróbia. Além disso, pode ser observado também outros benefícios como aumento de densidade óssea, menor índice de lesões e benefícios cardíacos favoráveis ao treinamento resistido.



Fabio Dinchiti Sinzato  
Alexandre Oliveira Trindade de Lima  
Aline de Barros Nóbrega Dias Pacheco

## **Avaliação da prevalência do traumatismo bucal em crianças durante a prática de atividade física ou desportiva em crianças adolescentes e estudantes da FEFISO**

Trauma é o conjunto das perturbações do organismo resultantes de uma causa externa (HOUAISS, 1979). Os traumas apresentam grande importância na sociedade contemporânea. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde, os traumas estão entre as principais causas de morte e morbidade no mundo (MACEDO, 2008). As quedas são mencionadas como os fatores etiológicos mais comuns dos traumatismos alvéolo-dentários em ambas as dentições, ao lado da prática de esportes, acidentes de trânsito e demais formas de violências (MARCENES et al.; 2000). Estudo epidemiológico tem associado gênero, idades e práticas esportivas com injúria traumática de dentes e estruturas de suporte (HOLAN et al., 2006). Um traumatismo bucal pode frequentemente levar a lesões dentárias, que afetam tanto os tecidos de suporte do dente, quanto os tecidos duros (UJI; TERRAMOTO, 1988), e acomete mais frequentemente os dentes anteriores (ANDREASEN; ANDREASEN, 1990; OIKARINEN; KASSILA, 1987; SAE-LIMV; TAN; YUENK, 1995). Com este estudo destacamos a importância do preparo dos profissionais de Educação Física, quanto aos atendimentos imediatos em primeiros socorros, bem como avaliamos a importância e conscientização do uso do protetor bucal.

Marcelo Leme Pinheiro

## **Comparação entre os exercícios de predominância aeróbia e o treinamento resistido com o emagrecimento**

Esta pesquisa bibliográfica dedicou-se a comparar a efetividade do treinamento resistido e dos exercícios predominantemente aeróbios em relação ao emagrecimento. A intenção foi juntar artigos sobre os 2 tipos de exercício que falassem sobre sua influência no emagrecimento, analisando também o aumento de massa muscular, a perda de gordura corporal e outros possíveis benefícios de cada exercício. O objetivo foi descobrir se algum desses exercícios teria um desempenho significativamente maior em relação ao outro, ou se ambos influenciariam o emagrecimento e a saúde física da mesma forma. A base para este estudo foram artigos científicos e livros como de McArdle, Katch e Katch, Gentil, Colégio Americano de Medicina Esportiva, entre outros autores com preferência para artigos posteriores a 1990. Ao fim deste estudo, ficou bastante claro que o Treinamento Resistido, assim como demais exercícios de alta intensidade proporcionam um emagrecimento mais efetivo, com manutenção ou aumento da massa muscular, apresentando uma considerável diferença com os exercícios de predominância aeróbia. Além disso, pode ser observado também outros benefícios como aumento de densidade óssea, menor índice de lesões e benefícios cardíacos favoráveis ao treinamento resistido.

Adriana Fernandes Campestrini

## **A disciplina de ginástica no ensino superior nos cursos de Educação Física**

Educação Física escolar vem passando por diversas mudanças epistemológicas. Historicamente ela foi entendida e praticada nos moldes de um ensino tecnicista. A partir das décadas de 1980 e 1990 passou-se a se questionar esse modelo e surgiram (e ainda surgem) propostas para que essa disciplina seja trabalhada considerando a cultura como eixo principal (DARIDO, 2011; BRACHT, 1999). A ginástica se constitui como um desses temas a serem trabalhados. No Ensino Superior, para a maioria dos cursos de licenciatura, a disciplina “ginástica” é ministrada e deve se adaptar a essas mudanças, da técnica para a cultura. Dessa maneira o objetivo deste trabalho é discutir a disciplina Ginástica no curso de formação de professores de educação física de modo a demonstrar as possibilidades de um ensino pautado no aluno e não apenas na técnica. Acreditamos que o ensino pautado na cultura trará alternativas de se pensar e refletir esse conteúdo de maneira que favoreça a aprendizagem.

Luisa Greco Faria  
Halliney Florentino Gonçalves  
Valmir da Silva Moreira Junior  
Jéssica Marina Dias

## **A combinação do treinamento de força e pliométrico: Complex Training**

O complex training é considerado uma das maneiras mais avançadas de treinamento físico e tem como objetivo evoluir a performance atlética. Nota-se que esse método de treinamento vem ganhando popularidade como uma estratégia que combina treinamento de força (musculação) e treinamento de pliometria, sendo que diversos relatos recomendam essa forma de treinamento para melhorar a potência muscular e o desempenho atlético. No treinamento esportivo existem três tipos de força a serem desenvolvidas: a força máxima, a força explosiva e a resistência de força. Sendo esta última utilizada na prevenção de lesões, em que o músculo será fortalecido para suportar o conjunto do treinamento e nos casos de reabilitação. A força máxima é utilizada muito em esportes mais específicos. Já nos esportes coletivos é aproveitado, não de modo isolado, mas integrando os métodos de desenvolvimento da força explosiva pela sua potencialidade em recrutar unidades motoras. Isto é necessário, pois, quanto maior o número de fibras musculares recrutadas, maior será a força produzida. Assim, mais fibras participarão dos exercícios de força rápida e potência muscular, potencializando o treinamento complexo.

Antonio Carlos Moretto Neto

## **Avaliação do Grau de Conhecimento dos Alunos da FEFISO Sobre Avulsão Dental**

O propósito desta pesquisa foi avaliar o conhecimento dos alunos da Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba FEFISO sobre avulsão dental. A base desta pesquisa foi uma revisão de literatura e também uma Pesquisa de Campo com uma amostra de 172 alunos. Na revisão de literatura definimos avulsão dental e descrevemos os procedimentos corretos a serem executados com o objetivo de salvar o elemento dental e evitar as sequelas da avulsão dental, uma vez que interferem na qualidade de vida em termos de desconforto físico e psicológico, além de interferir negativamente nas relações sociais. Já na pesquisa de campo observou-se que uma grande parcela dos participantes não tinha conhecimento sobre o tema (93,6%), não se sentia capaz de reimplantar o dente avulsionado e não sabia como agir (84,8%) embora a grande maioria (98,2%) considere importante o profissional de Educação Física ter conhecimento sobre Avulsão Dental. Conclui-se com este trabalho que os acadêmicos de Educação Física precisam ser melhores informados sobre a avulsão dental, pois lidam diariamente com situações de risco com relação ao trauma dental e o conhecimento sobre o assunto é a única forma de conseguir salvar o dente e preservar a integridade do acidentado.

Cristiano Rodrigues dos Santos  
Valentim Luiz Vieira

## **A influência da modalidade futsal nos jogos escolares na socialização de alunos de 6º e 7º anos**

Este trabalho tem como objetivo geral esclarecer como a competição de futsal na categoria pré-mirim dos jogos escolares torna-se elemento chave na construção social do indivíduo. Os jogos escolares promovem um intercâmbio entre futuros atletas, estimulando a prática esportiva e hábitos saudáveis. Sendo o futsal um esporte coletivo, existem regras, táticas e condições físicas necessárias para seu desenvolvimento. Pelo fato de ser uma modalidade coletiva e muito popular, devido a facilidade para sua prática e um baixo custo ao participante, este esporte permite que a socialização ocorra de uma forma natural. Fundamentando-se em Bee (1997), Voser (2004) e Tenroller (2004), entre outros, este estudo apresenta resultados de um questionário aplicado a vinte e sete praticantes de futsal da categoria pré-mirim, quanto a socialização. Podemos concluir que o futsal é uma modalidade que ajuda seus praticantes a uma convivência harmoniosa, devido a sua velocidade e a necessidade da reciprocidade do jogo coletivo de uma forma mais enfática.

Diego José Antunes de Almeida

## **Futsal: desenvolvimento e aprendizagem motora dos 6 aos 10 anos**

O Futsal é uma das modalidades de esporte coletiva mais praticada no Brasil tendo aproximadamente 11 milhões de praticantes. É uma modalidade no qual a criança e o jovem irão desenvolver habilidades motoras e cognitivas. O período compreendido dos 06 aos 10 anos, é caracterizado pelo desenvolvimento das habilidades fundamentais sendo elas correr, saltar, rolar, girar, entre outras. O presente estudo de revisão bibliográfica objetivou identificar quais aspectos devem ser observados no início do treinamento especializado no futsal masculino, pois este tem como princípios a estruturação lógica de organização e aplicação dos métodos específicos. Como resultado, observou-se que o trabalho realizado em crianças dos 6 aos 10 anos deve ser caracterizado por estímulos às habilidades fundamentais. As habilidades motoras e o treinamento a longo prazo devem ser direcionados de modo que os conteúdos sejam adaptados a fim de evitar a especialização precoce, além de conhecer e respeitar os aspectos maturacionais e fisiológicos na montagem das aulas de futsal.

Sylvia Fernandes Labrunetti

## **Alguns pontos sobre a prevenção da violência através da Educação Física**

O presente trabalho visa trazer pontos importantes no modo de se trabalhar as questões interpessoais com alunos, que possam contribuir para a prevenção da violência nas escolas e na sociedade de modo geral. Partindo de um levantamento no qual se tem como dado um número muito alto de problemas relacionados à violência estarem ligados às aulas de Educação Física, buscou-se refletir sobre como o profissional de Educação Física pode contribuir para a prevenção da violência na escola e, assim, na sociedade de modo geral. Utilizando conceitos relevantes na Psicologia, como o conceito de sublimação e a teoria sobre delinquência trazida pela psicanálise, esta pesquisa revela a importância da Educação Física em trabalhos sociais que tenham por objetivo a prevenção da violência. O profissional de Educação Física possui ferramentas muito importantes para que possa transformar o caminho de uma criança que esteja em ambiente propício à violência, levando até ela a oportunidade de fazer uso de uma agressividade saudável, desviando-a do crime, por exemplo.



Arthur Faria de Almeida

## **Movimentos lesivos do complexo articular do ombro**

O que quer dizer Ombro ou Complexo do Ombro? É preciso compreender a estrutura, e entender quais são suas funções. Sabe-se que o ombro é um conjunto que une articulações, falsas articulações, e muitos músculos aliados de tendões. Estruturalmente o Ombro é composto de quatro ossos que são articulados por tecidos conjuntivos tendineos, coaptadores, e estabilizadores. Aliados a essas estruturas estão presentes os músculos, que desempenham as ações da articulação, juntamente com os formatos anatômicos. O ombro é uma das articulações que possui maior índice de lesão, devido a sua principal articulação ter um baixo índice de estabilidade, um encaixe que possibilita uma baixa área de congruência, mas é uma articulação que possui um grau de liberdade de movimento muito grande. Todas as características do ombro fazem pensar que seus movimentos geram um grau de lesão, esse pensamento não é dispensável porém não é primordial. A aplicabilidade desse pensamento vem dos movimentos que se caracterizam como lesivos, os que forçam um movimento que vai além da orientação de um tendão ou capsula. Então o que fazer quanto à preservação do ombro, como treiná-lo de forma segura?

Lucas Pezzotta da Silva

## **A Musculação no Desenvolvimento do Jogador de Futebol de Alto Nível**

Esta revisão de literatura enfocou os seguintes aspectos: a musculação no treinamento do jogador de futebol de alto nível visando seu desempenho; assim, esse estudo teve como objetivo identificar uma aplicação eficiente e objetiva do treinamento com pesos no desenvolvimento do jogador de futebol de alto rendimento, enfocando sua importância e tudo que o profissional precisa de conhecimento para utilizar esse método de treinamento da melhor forma, respeitando sempre a individualidade biológica do atleta, bem como o objetivo comum da equipe, baseando-se em citações, estudos e artigos, livros e autores que deram base para a busca de todas as referências descritas nesse trabalho, bem como outros autores de extrema importância e profundo conhecimento naquilo que foi transmitido. Conclui-se, nesta investigação, que a musculação aplicada como uma maneira de evoluir o desenvolvimento de um jogador de futebol de alto nível, eleva suas capacidades ao uso dentro de campo, sendo essa aplicação devendo ter significância para o atleta se prescrita com todos os conhecimentos para quem trabalha com musculação e alto nível. Concluindo também que a musculação pode ser usada como treinamento em qualquer esporte, levando em conta seus aspectos fisiológicos, suas formas de preparação física e seus aspectos biomecânicos.

Paloma Luzia Videra Peres da Silva

## **Benefícios do Exercício Físico para Indivíduos com Obesidade Mórbida**

O objetivo deste estudo foi analisar os benefícios do exercício físico, avaliando como ele pode ajudar no tratamento de pessoas com obesidade mórbida, definir as causas que levam o indivíduo a se tornar obeso e apresentar as formas de se prevenir e tratar essa síndrome. Este estudo foi realizado por meio de revisão de literatura. A quantificação do excesso de peso é feita através do Índice de Massa Corporal (IMC) e obesidade mórbida ou extrema é caracterizada quando  $IMC > 40 \text{ kg/m}^2$  para adultos. Por muito tempo tanto o ganho de peso como o excesso de gordura foram vistos como sinais de saúde e prosperidade, mas atualmente, a obesidade é considerada uma doença crônica, que afeta crianças, adolescentes e adultos e que está presente tanto em países desenvolvidos quanto em subdesenvolvidos. Por isso é necessário que se pense na prevenção e no tratamento dessa síndrome, pois tanto no Brasil como no Mundo há uma epidemia se alastrando com o nome de obesidade mórbida e nós, profissionais de Educação Física, precisamos nos preocupar em ajudar a solucionar esse problema, gerando assim maior e melhor qualidade de vida para essas pessoas que disso tanto necessitam.

Jeniffer Alves Malaquias

## **Preconceito com a carreira de Educação Física**

Esta pesquisa bibliográfica sobre o preconceito e o profissional de Educação Física teve como objetivo principal identificar os motivos pelos quais esse preconceito atinge essa área de atuação. Baseando-se, principalmente, nos estudos de Kolyniak Filho (1996), Ghiraldelli Junior (1996), Trevisam (2010), Ghilard (1998). O presente trabalho versa ainda o histórico da Educação Física no Brasil desde império seguindo para suas tendências entre a década de 1930 até meados da década de 1980. A formação profissional do Educador Físico, a criação da primeira Escola de Educação Física e primeiras faculdades. Aborda o preconceito de um modo geral (entre eles os principais: o homossexual, o racial, e o preconceito entre classes sociais), visa ainda o preconceito com o profissional de Educação Física explicando a origem dessa desvalorização com a profissão. Conclui-se, nesta investigação, que o motivo principal da existência desse preconceito está no próprio profissional e suas atuações no mercado de trabalho.

Francine Jacquier Panise

## **Um olhar sobre a cultura corporal na educação infantil**

Muito se tem discutido sobre o papel da Educação Física na Educação Infantil, qual a sua importância, quem deve ministrar as aulas, o que e como se deve fazer para atingir o desenvolvimento completo dos alunos, de forma segura e significativa. O objetivo do presente trabalho foi investigar e analisar a realidade da Cultura Corporal na Educação Infantil, bem como a possibilidade do professor especialista em gerenciar as aulas de Educação Física neste âmbito escolar. Para isso, realizou-se uma pesquisa com 34 professoras de Educação Infantil, sendo 25 da rede Municipal de Sorocaba e 09 de Pilar do Sul. A partir dos aspectos avaliados e dos dados adquiridos, constatamos que o professor de Educação Física, nesta etapa, poderá desenvolver um trabalho mais efetivo e significativo com a linguagem corporal. Porém, ressaltamos que é preciso um trabalho conjunto dos diferentes profissionais da educação para que não se alcance a fragmentação do conhecimento e principalmente da criança.

Talita Rosa Tavuencas

## **Lesões mais frequentes em praticantes de corrida de rua**

O presente tem como objetivos traçar o perfil do praticante de corrida de rua em Sorocaba e quais os tipos de lesões mais frequentes nos mesmos. O tema surge em decorrência de estudos realizados durante o curso de Educação Física bem como, da prática obtida já há alguns anos. Para isso, além de revisão de literatura, será realizada uma pesquisa de campo com participantes em provas de Corrida de Rua em Sorocaba, com o objetivo de se fazer um levantamento acerca de qual a prevalência de sexo entre os praticantes, idade, tempo de prática da corrida, se há, durante os treinos, o acompanhamento por profissional especializado, qual a distância preferida para correr, bem como, verificar o grau de incidência de lesões, quais são os principais motivos para a ocorrência a sofrerem algum tipo de lesão músculo esquelética e se houve necessidade e por quanto tempo foi necessário o afastamento dos treinos.

Fernanda Andrade Gonçalves

## **Criança: desenvolvimento e crescimento dos 6 aos 10 anos**

O presente trabalho e sua pesquisa de campo observacional abordaram o desenvolvimento da criança entre os 6 e os 10 anos, desenvolvimento motor, desenvolvimento cognitivo e desenvolvimento social, com o objetivo de verificar como ocorre o desenvolvimento integral das crianças dessa faixa etária, quais são as mudanças físicas que essa idade apresenta a fim de servir como uma referência para estudantes, professores e pais interessados no assunto. A amostra da pesquisa foi composta por 30 participantes voluntários, sendo pais ou responsáveis por crianças do 1º ao 5º ano com idade entre 6 e 10 anos, para o levantamento dos dados responderam um questionário contendo 8 perguntas fechadas, o questionário foi entregue para as crianças estudantes da rede municipal da cidade de Sorocaba. Com as respostas e a relação com a revisão de literatura, conseguiu-se analisar se os pais consideram a disciplina Educação Física como um fator importante para o desenvolvimento de seus filhos, se os mesmos incentivam a prática de atividades físicas e se essas aulas realmente beneficiam as crianças. Conclui-se que os pais estão presentes na vida escolar dos filhos, e acreditam na importância da Educação Física escolar representa para o desenvolvimento integral da criança.

Luiz Afonso Zaneti - FIT/UNIESP  
Dr. Marcolino Malosso Filho - Unesp

## **A importância das atividades lúdicas na educação infantil: jogos e brincadeiras**

O ato de brincar é um direito fundamental de todas as crianças, ela brinca espontaneamente, independentemente do seu ambiente e contexto. Na escola a criança também deve ter oportunidades para a construção do conhecimento através da descoberta e da invenção, elementos estes indispensáveis para a participação ativa no seu meio. Este artigo tem como principal objetivo direcionar um olhar reflexivo quanto à aprendizagem lúdica e a importância dos jogos e brincadeiras no desenvolvimento educacional da criança. Embasado em pesquisas bibliográficas e em pesquisa de campo com a colaboração de professores de Escolas Municipais de Educação Infantil do município de Cerquilha, verifica-se se os professores da Educação Infantil têm contemplado o lúdico no plano de aula dos alunos.



Bruno Bomfim Ferreira

## **A contribuição da recreação na Educação Física escolar na visão dos alunos ingressantes e concluintes da FEFISO**

O presente trabalho procura apresentar, através da revisão de literatura, a recreação e tudo que a envolve, sendo os jogos, as brincadeiras e o lúdico, demonstrando o que representa cada item. Será abordada também a Educação Física escolar na qual falaremos um breve histórico, conceitos, explicaremos suas abordagens e tendências para posteriormente estabelecer uma relação entre a recreação e a Educação Física escolar. Em seguida, através de uma pesquisa de campo, vamos entender qual a visão dos alunos ingressantes e concluintes da Faculdade de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Sorocaba sobre esse tema. Observamos através da revisão de literatura a importância da recreação aplicada nas aulas de Educação Física escolar, não sendo utilizada simplesmente como uma atividade de entretenimento. Já a pesquisa de campo mostrou o quão relevante se faz seu entendimento por parte dos alunos tanto ingressantes quanto os concluintes do curso de Educação Física da FEFISO, com grau de importância equivalente para ambos.

Jéssica Letícia Rocha

## **Motivação das Mulheres Para a Prática da Corrida de Rua em Sorocaba.**

O presente estudo tem como tema a motivação das mulheres para a prática da corrida de rua em Sorocaba. O tema surge em decorrência de estudos realizados durante o curso de Educação Física bem como da prática obtida já há alguns anos. O objetivo deste foi de analisar quais são os principais motivos que levam as mulheres de Sorocaba a praticarem a corrida de rua. Para isso, realizou-se, além da revisão de literatura, uma pesquisa realizada em Sorocaba durante a Corrida Ecológica, que ocorreu no dia 05 de abril de 2014, no Parque das Águas onde foram entrevistadas 44 mulheres, que responderam 3 questões em que classificando as alternativas de 1 a 5 , sendo 1 a menos importante e 5 a mais importante, a fim de verificar entre os motivos: qualidade de vida, saúde, estética, socialização, lazer e rendimento, quais são considerados mais relevantes para as participantes. Conclui-se que a motivação das mulheres para praticar a corrida de rua é a busca pela qualidade de vida.

Tatiana Caruso Helenas Emilio

## **“Academias ao ar livre” e terceira idade: possíveis contribuições**

Este trabalho faz uma análise ao projeto que surgiu recentemente no Brasil, as “Academias ao ar livre”, tendo como foco: as academias e o funcionamento dos seus aparelhos, a terceira idade (público que mais se utiliza desses serviços), procurando entender todas as mudanças físicas, psicológicas e sociais do idoso, além de todos os benefícios que o exercício físico pode proporcionar para essa idade. Dessa forma, o objetivo principal foi pesquisar, analisar e identificar todas as contribuições que trazem a prática de exercícios, fazendo possíveis críticas à falta de cuidados e atenção com a população que utiliza desses serviços, baseando-se em autores como Érica Verderi (2004), Giovana Mazo (2001), Floyd (1997 e 2011) entre outros autores. Tivemos a colaboração do Conselho Regional de Educação Física (CREF4/SP) que nos respondeu algumas dúvidas em relação ao trabalho de profissionais de educação física nessas academias. Pode-se concluir que a prática regular de exercícios físicos é de extrema importância e traz inúmeros benefícios para o idoso. Acredita-se que a ideia das “Academias ao ar livre” é interessante, uma vez que incentiva pessoas a se exercitarem, porém são necessárias muitas mudanças, ou seja, atenção maior com seus usuários, além da orientação de um profissional qualificado.

## **Análise da motivação dos adolescentes nas aulas de Educação Física**

Este trabalho teve como objetivo verificar através de referências bibliográficas, como estão se desenvolvendo as práticas pedagógicas realizadas com os alunos do ensino médio nas aulas de educação física. A metodologia utilizada foi bibliográfica, a qual foi determinada como critérios de inclusão: Artigos em português, publicados no último ano com as palavras chaves: “educação física e ensino médio”, tais palavras deviam estar ou no título, ou nas palavras chaves, ou em ambos. E livros que contribuíram para o desenvolvimento do trabalho de conclusão que foram publicados até os últimos vinte anos. A ferramenta de pesquisa foi: Google Acadêmico (<http://scholar.google.com.br/>) e o Portal do Ministério de Educação: (<http://portal.mec.gov.br/>). Os resultados demonstraram que há uma propensão para o modelo tradicional/tecnicista, que tem desencadeado o desinteresse e a evasão nas aulas, além de muitas das aulas acontecerem em período diferente das demais disciplinas. A falta de publicações de trabalhos científicos pertinentes à educação física do ensino médio, também demonstram como se está situada.

Iris A. Santoro Cardoso

## **Comunicação pela dança**

O Projeto foi realizado com alunos do ensino Infantil e Fundamental de um colégio particular do município de Sorocaba durante maio e junho de 2013. Buscou evidenciar a importância do desenvolvimento da cultura de Luiz Gonzaga na escola, como instrumento didático pedagógico. Procurou explorar a música, suas letras e ritmos, reconhecer a diversidade cultural, apreciar a obra e favorecer diferentes formas de expressão, comunicação por meio da dança. Objetivo: O projeto procurou vivenciar pela apreciação e interpretação das músicas além da expressão corporal, momentos de interação, reconhecendo a diversidade cultural. Constatando a dança como forma de comunicação. Metodologia: Através da apreciação das músicas de Luiz Gonzaga e pela interpretação do Trio Sinhá Flor, os alunos estudaram as letras e buscaram entender os significados cultural, regional e geográfico delas. A construção das coreografias se deu sem os estereótipos de passos marcados coordenados e repetitivos, o que sempre dificultou a apreciação pela dança na escola. Resultados já alcançados: Com a exploração do tema, pudemos observar nos alunos a valorização que eles deram a criação, confecção e apresentação de suas coreografias, a importância de produzir individualmente e em grupo e perceberem a dança como comunicação.

Iris A. Santoro Cardoso

## **Ginástica no cotidiano**

Provocar os alunos para aula de ginástica é um desafio para qualquer educador. Diante de tantos meios de comunicação e ofertas tecnológicas, proporcionar situações que levem o aluno a pensar na ginástica de uma maneira, a partir da qual ele consiga formular e encontrar respostas nos gestos realizados por ele foi o mote desafiador do projeto em questão, intitulado “Vídeo Game Real”. Neste sentido, os alunos precisam despertar para o que não conhecem e conseguir agregar as informações que eles possuem de maneira criativa e coletiva. O trabalho se propôs a levantar possibilidades do encontro da ginástica, a partir da construção de um “vídeo game real”, com isso dentro dessas duas formas de linguagem provocar uma reflexão sobre a presença e a ausência da ginástica no nosso dia a dia.

Rafael Medeiros da Silva

## **A influência do treinamento resistido no desenvolvimento e aprimoramento da corrida e o fortalecimento de tibial anterior monitorando sua atividade em flexão plantar e dorsiflexão através de E.M.G.**

Através de pesquisa, para aquisição do sinal EMG foi utilizado o sistema Noraxon myotrace 400 (Arizona, USA), com taxa de amostragem de 2000 Hz, conversor analógico-digital de 16 bits. O presente trabalho visa a observação na melhora de corredores, através de exercícios que tem a maior ativação muscular no tibial anterior constatado com eletromiografia.

As pesquisas em eletromiografia (E.M.G) comprovam a atividade física muscular no corpo humano em exercícios específicos que são monitorados por equipamento próprio.

A corrida pedestre, muito popularizada nos dias de hoje, tem milhares de adeptos praticantes, sejam eles desportistas ou atletas de alto nível, a modalidade traz consigo o saudável, a integração e o esporte. O treinamento resistido ou musculação, desde a sua essência, favorece todo o campo esportivo por ser considerado até hoje de extrema eficácia e segurança nos extremos de prevenção, reabilitação e manutenção. Unidos em parâmetros de periodização e base, observa-se a melhora da qualidade do esporte. O presente trabalho visa a observação na melhora de corredores, através de exercícios que tem a maior ativação muscular no tibial anterior constatado com eletromiografia.

## **Prevalência da síndrome metabólica em trabalhadores de indústria automotiva nos diferentes turnos de trabalho**

Trata-se de um estudo descritivo, transversal e comparativo com o objetivo de identificar a prevalência da síndrome metabólica (SM) em trabalhadores em turnos. Material e Método: Avaliou-se 93 trabalhadores, divididos em turnos: 1º turno (6h00 às 14h00), 2º turno (14h00 às 22h00), 3º turno (22h00 às 6h00) e turno produtivo em horário administrativo/TADM (7h30 às 17h00). Utilizou-se Ficha de identificação, avaliações antropométricas, Questionário PSQI, Avaliação do Cronotipo, Questionário IPAQ. A coleta de amostras para dosagem de triglicérides, HDL, e glicemia foram coletadas por um técnico de enfermagem. Resultados: A SM ocorreu em 26,88% (25) da amostra. Observou-se que o 1º Turno apresentou diferença estatisticamente significativa quanto aos demais. Entre o 1º Turno e o 2º Turno ( $p < 0,000$ ), 1º Turno e o 3º Turno ( $p = 0,011$ ) e 1º Turno e TADM ( $p = 0,001$ ). O 1º Turno apresentou diferença estatisticamente significativa dos demais para as variáveis HDL-Colesterol, Glicemia em jejum e Triglicérides. Ao comparar outras variáveis entre os turnos de trabalho, houve diferença estatisticamente significativa para Massa/Kg ( $p = 0,04$ ), IMC ( $p = 0,036$ ) e Cronótipo ( $p = 0,03$ ). Conclusão: A prevalência de SM ocorreu nos trabalhadores do primeiro turno, e não nos sujeitos do terceiro turno, conforme aponta a literatura.



Matheus Henrique Fagundes Angelini

## **Futebol Americano e Inclusão Escolar**

Este projeto de pesquisa tem como objetivo principal demonstrar o Futebol Americano como um esporte inclusivo nas escolas. É difícil pensarmos que pessoas são excluídas do meio social em razão de suas características físicas, como cor de pele, cor dos olhos, altura, peso e formação física. Nascemos com essas características e não podemos, de certa forma, ser culpados por tê-las é isso que nos torna únicos no mundo. O Futebol Americano é uma modalidade de equipe e de contato, que surgiu de uma variação do Rugby na qual se utiliza: velocidade, agilidade, capacidade tática e força bruta dos jogadores que se empurram, bloqueiam e perseguem uns aos outros, tentando fazer avançar uma bola em território adversário. Alunos que não tenham habilidades em outras modalidades esportivas podem ser perfeitamente encaixados em uma das trinta e três posições existentes no Futebol Americano. Sendo assim, acreditamos que o Futebol Americano reúne características inclusivas. Este estudo tentará identificar esta relação: Futebol Americano e Inclusão.

## **Dança para Deficientes Visuais**

Este estudo tem como objetivo analisar a importância da dança para os deficientes visuais. A dança é dita como uma forma de expressão artística mais antiga que se conhece. A deficiência visual é uma das que trazem maiores dificuldades às atividades diárias do ser humano e que interfere de forma direta no seu desenvolvimento. Desta forma este estudo tem como prioridade verificar a influência da dança em relação ao desempenho de pessoas com deficiência visual, sendo assim é notável que as atividades de dança estimulam o desenvolvimento do equilíbrio, proporcionando a sustentação do corpo, apresentando uma melhora no domínio emocional, físico e intelectual, permitindo que a pessoa cega estabeleça suas próprias ideias, superando os limites estabelecidos pela deficiência, permitindo a introdução sócio cultural do indivíduo na sociedade como um cidadão ativo e capaz, sendo assim oferecendo uma melhora na sua autoindependência e na inclusão social, promovendo a igualdade, rompendo as barreiras e o preconceito. No entanto, sabendo das dificuldades motoras, cognitivas e sociais que essa deficiência pode acarretar para esses sujeitos, a dança tem um papel fundamental, sendo de excelente potencial para esse público.

## **A importância de atividades rítmicas na Educação Física para o Ensino Fundamental I**

A Educação Física conforme Parâmetros Curriculares Nacionais aborda segundo a cultura corporal do movimento as Atividades Rítmicas e Expressivas e devem estar inseridas nas aulas de Educação Física escolar caracterizando-se como um conteúdo educacional a ser proposto para os discentes, proporcionando expressar-se corporalmente através de atividades recreativas, danças, rodas cantadas e outros. Portanto o presente estudo buscou avaliar o desenvolvimento das atividades rítmicas e expressivas nas aulas de Educação Física do ensino fundamental I de escolas municipais de Sorocaba averiguando os fatores influenciadores no desenvolvimento dessas aulas e quais suas dificuldades. Portanto, realizou-se uma pesquisa qualitativa, na qual foram coletados dados através de um questionário contendo 7 questões fechadas aplicado a 15 professores de 10 escolas do município de Sorocaba, de 1º a 5º ano do ensino fundamental I. Os resultados vistos permitiram identificar que expressiva maioria afirma ter conhecimento de que o conteúdo consta nos PCNs, porém não explanam a proposta nas aulas de Educação Física. Observou-se o predomínio de conteúdos de jogos e brincadeiras nos relatos citados pelos professores para a utilização escassa de conteúdo de atividades rítmicas e expressivas, percebeu-se que a falta por utilizar as atividades deu-se também devido ao desconhecimento de meios e estratégias de ensino.

## **Caracterização Eletromiográfica e Cinemática do Exercício Resistido Paralela**

Por se tratar de um exercício multiarticular, a paralela é alvo de discussões à respeito da sua solicitação muscular. Biomecânica é uma área abrangente dos estudos da Ciência dos Movimentos. Este estudo serve como trabalho-texto introdutório, dando ênfase na natureza quantitativa da biomecânica através do método de eletromiografia. O trabalho teve como objetivo investigar parâmetros de intensidade da ativação muscular do exercício resistido paralela através de análise eletromiografia de superfície (EMG). Foi estudado um sujeito do sexo masculino, 19 anos de idade, 8% de gordura corporal, experiente em treinamento resistido. O indivíduo realizou 1x8 repetições máximas do exercício Paralela. A intensidade de ativação muscular foi avaliada por eletromiografia os seguintes músculos: Peitoral maior, Deltóide Anterior, Tríceps Braquial Porção Longa, Tríceps Braquial Porção Lateral. O sinal EMG foi captado através do equipamento sistema Noraxon myotrace 400, com taxa de amostragem de 2000 Hz. Para normalização do sinal EMG foi utilizado o maior valor RMS obtido de uma contração isométrica voluntária máxima (CVMI). A eletromiografia apresentou: Peitoral maior: 94%, Deltóide anterior: 107%, Tríceps Braquial porção longa: 113%, tríceps braquial porção lateral: 135% da CVMI respectivamente. Pode-se concluir que o exercício paralela, solicita com elevada intensidade todos os músculos avaliados, especialmente o tríceps braquial. Mais estudos são necessários para a confirmação desses resultados.

Flávia Colin Carriel Rodrigues Cunha

## **A importância da Educação Física na educação infantil**

O presente trabalho apresenta a importância que a Educação Física possui na vida das crianças na Educação Infantil em pré-escolas. A Educação Física tem papel fundamental no desenvolvimento da criança nessa idade, pois é nessa faixa etária que a criança possui um potencial no desenvolvimento das suas habilidades motoras fundamentais. A Educação Física vem para contribuir e orientar, ajudando a criança a desenvolver todas as suas potencialidades. A Educação Física cria um ambiente favorável ao desenvolvimento da criança, utilizando-se de jogos e brincadeiras para ensinar e estimular a criatividade e o conhecimento do seu próprio corpo. Dessa forma a criança terá um desenvolvimento global. Esse trabalho tem como objetivo geral verificar qual é a importância da Educação Física na Educação Infantil, entendendo o que é a Educação Infantil, o que é a Educação Física Infantil e verificando a importância que a Educação Física tem na Educação Infantil. Essa pesquisa foi realizada através de revisão de literatura com base em autores como Neira, Mattos, Freire, entre outros.

Luís Fernando Martin Bega  
Raísa Tardelli

## **Suplementação de Creatina Durante o Treinamento Resistido em Idosos**

Este trabalho é uma meta-análise e faz parte dos estudos realizados no CEFME- Centro de Estudos em Fisiologia e Metabolismo do Exercício da FEFISO, coordenado por Otávio Machado e Fábio Gianolla. A referida meta-análise faz uma revisão criteriosa da literatura recente acerca do treinamento resistido acompanhado da suplementação com creatina. A revisão analisa 12 trabalhos, verificara todos os resultados obtidos e sua coerência. Ao todo o Trabalho comporta um grupo de 357 idosos entre homens e mulheres com idade média entre 63 e 64 anos, separados em dois grupos: suplementação (que fez uso da suplementação com creatina) e placebo (que apenas treinou), os dois grupos foram submetidos ao programa de exercícios e seus resultados foram comparados. Ao final do estudo os autores verificaram que o grupo suplementação obteve melhoras significativamente maiores em relação ao grupo placebo nas capacidades: força, aumento da massa muscular e capacidade funcional. Tais resultados encorajam a defesa da creatina durante o treinamento resistido em idosos.

Jéssica do Espírito Santo

### **Efeitos da variação da técnica biomecânica no joelho durante o agachamento e leg press.**

O objetivo principal deste projeto foi o de quantificar as forças de joelho e atividade muscular durante a realização de agachamento e leg press, exercícios com variações na técnica. Métodos: Dez experientes levantadores de peso do sexo masculino realizaram o agachamento, colocaram os pés alto no leg press (LPH), colocaram os pés baixo no leg press (LPL) empregando uma posição larga (WS), a postura estreita (NS), e duas posições de ângulo pés (pés direitos e pés virados para fora 30 °). Resultados: Não foram encontradas diferenças na atividade muscular ou de forças de joelho entre as variações de ângulo do pé. O agachamento gera maior atividade do quadríceps e isquiotibiais que o LPH e LPL, o WS-LPH gera uma maior atividade dos isquiotibiais do que o NS-LPH, enquanto o agachamento NS produz maior atividade gastrocnêmio do que o WS agachamento. Nenhuma força do LCA foi produzida para qualquer variação de exercícios. Tibiofemoral (TF) as forças de compressão, forças de tração de LCP.

Autores do artigo

Rafael F. Escamilla, Glenn S. Fleisig, Naiquan Zheng, Jeffery E. Lander, Steven W. Barrentine, James R. Andrews, Brian W. Bergemann, And Claude T. Moorman.

Almir Rogerio De Oliveira

## **Preconceito gera Auto Exclusão nas Aulas de Educação Física?**

Este trabalho foi desenvolvido na área de Educação Física e Psicologia Social e busca analisar as questões de autoexclusão e preconceito nas aulas de Educação Física. A partir dos pressupostos teóricos destes autores: Rangel (2006), Duarte (2006), Mourão (2006), Louro (2003), Louzada (2006), Daolio (2004), BOZI (2008), que abordam os temas: gêneros, raça/cor, religião, habilidades motoras e bullying. A pesquisa foi realizada em duas etapas, sendo a primeira revisão bibliográfica nas bases de dados das bibliotecas: USP, UNESP, UNICAMP e ACM e na segunda a pesquisa de campo, por meio de questionário aberto, sendo selecionados, tabulados, analisados os dados obtidos. Nosso interesse por este tema foi despertado após realizarmos estágio e verificamos a quantidade de alunos que não participavam das aulas de Educação Física. Tentamos descobrir quais eram as razões para não participação das aulas. Após a análise das pesquisas, constatamos que existem ambiguidades nas respostas dos professores e dos alunos participantes, sendo que, os mesmos caem em contradição em algumas respostas referidas ao questionário, pois em determinados momentos dizem algo que não ocorre e em seguida dizem que sim. Por exemplo, a exclusão, uns dos assuntos problemáticos vivenciados nas aulas de Educação Física.



Luiz Ernesto Guerra Bergamo

## **Aquecimento em corrida de rua**

O presente estudo tem por objetivos verificar, junto aos participantes em provas de Corrida de Rua de Sorocaba, qual a importância que dispensam na realização do aquecimento sendo que, este é considerado prática importante na preparação prévia do atleta quando do início em uma determinada atividade física ou esporte como forma de preparação do corpo, mantendo-o aquecido em uma temperatura ideal para a realização da atividade proposta, ajudando na melhora do desempenho e/ou na diminuição dos riscos de lesões no decorrer do treino ou prova. Para isso, além de revisão de literatura, será realizada uma pesquisa de campo com participantes em provas de Corrida de Rua em Sorocaba, com o intuito de verificar quais os conhecimentos existentes sobre o aquecimento, se há a realização e quanto tempo é destinado a essa prática, se esta resultou em melhora no rendimento durante o treino/prova bem como, este é acompanhado por profissional especializado.

Ithalo Cabral De Morais

## **Eventos celulares e moleculares no controle da massa muscular esquelética em resposta do uso alterado**

Ithalo Cabral, Ms. Otávio Machado e Esp. Fábio Gianolla

Ganho ou perda de massa muscular esquelética ocorre em situações do uso alterado, tais como treinamento de força, envelhecimento, denervação, ou imobilização. Estes exames revistos, nosso atual entendimento dos eventos celulares e moleculares envolve no controle da massa muscular sob condições de uso ou desuso muscular, com atenção particular para os efeitos de resistência exercício/treinamento. O conteúdo DNA que é uma determinante crítica da síntese proteica por fornecimento a quantidade do DNA necessário para sustentar a transcrição de gene, pode ser de outro modo acrescentado (ativação da célula satélite) ou reduzido (apoptose) dependendo no músculo ativado e contínuo processo fisiológico. Em adição, vários fatores de transcrição são sensíveis para demanda funcional e poder controlar a expressão de proteína específica do músculo para promover ou reprimir o aumento da miofibrila. Massa muscular esquelética é essencial para a manutenção de um estilo de vida activo, mas também é um factor decisivo para o metabolismo do corpo inteiro. Esclarecer os mecanismos exatos e interação entre os processos de regulação será fundamental para uma análise abrangente de como a massa muscular é controlado.

Arthur Faria De Almeida  
Fabiana Araujo Dos Santos  
Eduardo Borges

### **Novas medidas "in Vivo" de pressões no disco intervertebral na vida diária**

Com base nas pesquisas já feitas por Nachemson, houve se a necessidade de rever a aplicação mais incisiva do método direto com novas mensurações. A proposta foi de quantificar as pressões diárias entre os discos intervertebrais de L4 e L5. O objetivo do estudo foi realizar uma análise quantitativa em relação aos métodos de pressão Intradiscal, com comparativo relacionado a pesquisa anterior. Fazendo uso parcial dos padrões de pesquisa da cinemática o autor se utiliza de imagens para avaliar padrões posturais do cotidiano. A partir dessa amostragem entra o método direto de avaliação que é feito através de um transdutor de pressão, implantado no núcleo pulposo de um disco de L4 e L5 de um voluntário do sexo masculino de 45 anos de idade e que pesava 70 kg. Com isso a proposta foi provar as possíveis variáveis de pesquisa e avaliar as ações cotidianas de uma rotina diária, pelas pressões sofridas na coluna lombar. Ainda considerando as variações sofridas pela coluna em suas diversas fases de curvatura, movimentos e conceituar forças de acordo com a sua funcionalidade e aplicação.

Marciléia Edione da Silva Pequeno

## **Benefícios dos exercícios resistidos na prevenção de cervicalgias**

A cervicalgia é um processo doloroso originado na região cervical da coluna vertebral, que pode acometer qualquer pessoa em alguma etapa de sua vida. Sendo esta dor aguda ou crônica, com causas mecânicas oriundas de vícios posturais, devido à falta de consciência corporal, ou de origem emocional como a depressão e o estresse. Nesses casos será necessária a manutenção da musculatura de sustentação da coluna vertebral como um todo, através de exercícios resistidos, a fim de obter flexibilidade, força e resistência necessárias para que se possa prevenir cervicalgias. Este estudo teve como objetivo apresentar uma revisão de literatura sobre um quadro doloroso que interfere na vida do ser humano desde tempos remotos, a dor na coluna, aonde a cervicalgia vem se destacando devido à má postura e à falta de fortalecimento muscular de uma forma geral. O exercício resistido entra como fator preventivo, já que este tipo de exercício, também conhecido como musculação, é de extrema importância por ser o responsável por trazer a aptidão musculoesquelética necessária para as atividades da vida diária. Nesse contexto, o Educador Físico desempenhará um papel fundamental visando à execução desses exercícios resistidos de uma forma mais segura.

Wagner Maciel dos Santos

## **As relações sociais e o esporte**

Respeitar a pessoa como "ser humano" não como atleta ou matéria prima para a realização de um determinado trabalho ou função. Zelar pela sua dignidade, seu espaço e seus objetos e acima de tudo como ser social com seus símbolos e sinais da sociedade em que o mesmo está ou vive inserido. É preciso refletir sobre os atletas que se escondem nos discursos de que falam técnicos esportivos e de alguns Profissionais de Educação Física. O corpo do atleta não deve ser visto como uma máquina e sim como um organismo complexo, inserido em um processo social e cultural, cheio de emoções, é um corpo que se expressa, que cria, que se relaciona, que sofre repressões, que vibra, que se movimenta. É neste contexto que desenvolvo meu trabalho como técnico de atletismo e administrador esportivo onde os atletas tem comigo uma relação de amizade e além do preparo para o esporte estes recebem orientação para a vida. Faz-se necessário esse novo olhar da Educação Física e nesta linha de pensamento desejo apresentar a minha experiência internacional dentro do atletismo.

## **Fatores de adesão ao curso de Educação Física**

O objetivo principal do trabalho, apresentado como conclusão de curso em Junho de 2014, foi descobrir os fatores de adesão ao curso de Educação Física. Por meio de uma revisão de literatura a monografia abordou aspectos do ensino superior no Brasil, formação em Educação Física e fatores de adesão. Num segundo momento foi realizada uma pesquisa de campo com os alunos do 4º (quarto) ao 8º (oitavo) semestre do curso de Educação Física da Faculdade de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Sorocaba (FEFISO) com o objetivo de identificar os principais motivos para ingressar no curso de Educação Física. Foi realizada por meio de um questionário com 3 (três) questões abertas e feita uma análise qualitativa das respostas. Pudemos concluir que existem grandes influências dos esportes e práticas de atividades físicas anteriores ao ingresso do curso. Outro dado bastante significativo foi a influência dos estágios supervisionados e das disciplinas ministradas na escolha da atuação profissional, no decorrer dos semestres a maioria dos alunos participantes acabam percebendo a amplitude e grandiosidade do curso de Educação Física.

Wagner Maciel dos Santos

## **Comparação entre os Métodos de Treinamento Utilizados no Quênia e no Brasil Para Corredores de Fundo**

Um fator determinante para o sucesso dos atletas vindos do leste africano não importando a distância em que disputam, que presenciei no Brasil como na África, é que lá ocorre a exclusão de métodos funcionais que acabam sendo "não funcionais" ou seja, a eliminação de implementos e exercícios de técnica e coordenação sem fundamento, mal executados, mal administrados que inclusive é o que mais acontece aqui no Brasil, e que acabam gerando maior fadiga tanto física quanto muscular, retardando a melhora do desempenho do atleta. Para prepararmos um bom nadador, é fundamental o mesmo esteja dentro d'água, sendo aplicadas somente as técnicas essenciais para o seu desenvolvimento; já no mundo das corridas também é assim, para termos um grande corredor, é basicamente necessário que o mesmo esteja correndo o tempo todo, porém orientados e instruídos por um olho clínico que saiba prever e prover de bons métodos e sistemas, e que saiba excluir o desnecessário dentro do programa de treinamento e no momento ideal insira as adaptações e inovações adequadas testando-as periodicamente.

## **O caráter da longevidade: envelhecendo com expectativa de vida ativa**

Dados têm demonstrado que no Brasil o número de idosos tem crescido exponencialmente. O processo de envelhecimento vem acompanhado de mudanças na composição corporal, os tornam fisicamente menos capazes, com maiores limitações e maiores possibilidades de portarem alguma doença. Nesta fase da vida diminui-se a força, flexibilidade, equilíbrio, agilidade e coordenação. O que acarreta dificuldades para realização de atividades cotidianas e para independência funcional. A transição da idade adulta para chamada terceira idade ocorre de modo gradual com alterações psicológicas e sociais. Certo grau de “maleabilidade” é necessário para que se possa lidar de forma satisfatória com as dificuldades, muitas vezes penosas. Crescendo entre idosos sentimentos de inutilidade, ansiedade e frustração. Essas considerações dão origem ao conceito de expectativa de vida ativa, isto é, o número médio de anos restantes em que as pessoas podem esperar levar uma vida razoavelmente ativa. Portanto, este trabalho teve como objetivo analisar o nível de satisfação subjetiva em cada faixa etária que vai dos 45 aos 54 anos e dos 55 aos 64 anos (envelhecimento); dos 65 aos 74 anos e dos 74 aos 84 anos (velhice), por meio da aplicação de um questionário que avalia se o sujeito está envelhecendo com expectativa de vida ativa.



Helen Yukari Nagano

## **Qual a influência do auxílio do profissional de Educação Física consciente em relação ao aluno vigorético**

A Vigorexia ou síndrome de Adônis é considerada pelos especialistas como uma das mais recentes patologias emocionais estimuladas pelo culto ao corpo perfeito, sendo mais comum em homens e caracterizada por uma preocupação excessiva em ficar forte a todo custo. O vigorético tem a ambição de obter um corpo sem gordura e com musculatura bem definida, é muito mais prevalente em nossa sociedade atual do que era uma geração anterior. Harrison G. Pope (2011) relata que o problema está relacionado com a perda de controle de impulsos. Se há falta de conhecimento para alguns alunos sobre esse assunto possivelmente também haverá falta, na maioria das academias, de profissionais corajosos e que estejam preparados para a orientação dos adeptos do exercício obsessivo (CORTEZ, 2010). Esteroides anabolizantes aceleram o processo de formação dos músculos, por terem altas doses de testosterona e hormônio do crescimento (GH), dando a falsa sensação de que a pessoa é capaz de suportar um peso maior. Na verdade, eles acabam por ultrapassar os limites do próprio corpo. O excesso dessas drogas pode levar a muitas consequências como impotência, perda de libido e até a esterilidade irreversível.

Rubens Antonio Gurgel Vieira

## **Identidade Docente e Educação Física no Ensino Superior**

Em tempos de intensificação das políticas de identidade, ser professor é fazer parte de lutas por concepções de convivência humana, não havendo neutralidade nas opções teóricas – e consequentemente políticas. Se o conhecimento veiculado no processo de formação influencia futuras identidades profissionais e culturais, a determinação do que e como será ensinado é uma decisão política com resultados diretos no contexto sociocultural mais amplo. Toda essa trama influi decisivamente nas concepções de sociedade, educação, Educação Física e currículo dos professores que atuam no Ensino Superior. Isto motivou pesquisa que culminou com dissertação de mestrado, através da coleta de história oral de cinco docentes de cinco instituições diferentes da cidade de Sorocaba/SP. A análise das entrevistas demonstrou que os docentes têm sido posicionados pelos discursos educacionais contemporâneos através de representações sobre como devem ser e agir, o que interpela e oprime suas identidades. Apesar do fator em comum da dedicação ao ensino, a identidade docente é extremamente heterogênea em suas características, de modo que faz mais sentido falarmos em identidades docentes no Ensino Superior de Educação Física, no plural, pois as transformações são frequentes e muitas vezes contraditórias.

Rubens Antonio Gurgel Vieira

## **Ação Comunitária e Lazer: aplicação na cidade de Sorocaba**

Ação comunitária é um conceito utilizado para descrever metodologia de trabalho social que visa a participação coletiva em projetos de cidadania, unindo diversos segmentos da sociedade civil em conjunto com o poder público. Quando aplicada no campo do Lazer, esta metodologia possibilita a realizações de projetos que unem os moradores de uma localidade em prol de um bem maior, como revitalização de espaços e promoção de atividades de anseio contextual. Dentro desta perspectiva, o município de Sorocaba, através da Secretaria de Esporte, promove desde o ano de 2010 o Projeto “Esporte Cidadão”, que visa levar a ação comunitária para os bairros marginalizados no âmbito do esporte e do lazer na cidade. Este trabalho descreve os conceitos, a metodologia, as experiências e os resultados obtidos até o ano de 2010, em seis bairros e regiões da cidade. Como conclusão apresentamos o discurso da defesa de ações comunitárias, com a condição de apoio estrutural, administrativo e financeiro do poder público.

Jeniffer Andreza F. Martins

## **Diferenças na qualidade de vida de mulheres no período gestacional, praticantes e não praticantes de musculação**

A gravidez é um processo que tem início na fecundação do embrião e termina no parto, com aproximadamente 40 semanas de duração. É um período onde as preocupações são inúmeras e a participação da gestante em um programa de exercícios orientado e ajustado parece ser benéfico, isso com a liberação do obstetra e o acompanhamento de um profissional de Educação Física capacitado. Exercícios durante uma gestação saudável e sem riscos pode melhorar a condição fisiológica das mães, restringir o ganho de peso sem comprometer o desenvolvimento do feto e ainda facilitar a recuperação pós-parto; dentre os benefícios biológicos, destacamos a independência funcional, ou seja, a capacidade de realizar as atividades diárias. Diversos são os benefícios, entre eles a redução e prevenção de lombalgias; controle da pressão arterial; diminuição do edema; melhora da autoimagem, ansiedade, o bem estar e a prevenção do diabetes gestacional e pré-eclâmpsia. Portanto, esse estudo tem objetivo de auxiliar no entendimento das diferenças na qualidade de vida de mulheres no período gestacional, praticantes e não praticantes de musculação. Sua metodologia será feita através de questionário, com mulheres que praticaram e não praticaram musculação nesse período, para assim, analisarmos as diferenças que obtiveram em relação à qualidade de vida.

## **A função biomolecular emergente de vitamina d no músculo esquelético.**

Este artigo faz parte do grupo de estudo: CEFIM, coordenado pelos professores: Otavio Machado e Fábio Gianolla. A vitamina D é muito para nosso corpo, e podemos obtê-lo através da alimentação e exposição ao sol. Essa vitamina é encontrada no nosso corpo através da 1,25-dihidroxitamina D3, mais conhecida como VDR. Estudo observacionais sugerem que a baixa vitamina D, particularmente em idosos está associado a redução da massa magra, força, performance e riscos de quedas. Esse estudo foi realizado com ratos da espécie Knockout, e biópsias realizadas com em idosas de etnia japonesa, os autores avaliaram o impacto da vitamina D sobre a força e a massa muscular e confirmaram que sua deficiência pode resultar em fraqueza muscular. Este estudo ainda mostrou que os benefícios da vitamina D no musculo esquelético em idosos são inúmeras, podendo auxiliar no ganho de força, melhora performance, prevenção das quedas, com uma alimentação balanceada e exposição ao sol, sendo assim com o aumento das fibras musculares e o aumento da proliferação celular.

Ana Paula Rossetto

## **Lesões causadas pela prática do Ballet Clássico**

Este trabalho visa identificar as lesões decorrentes pela prática do Ballet Clássico, suas causas e incidências. O Ballet Clássico é uma atividade física com movimentos muito complexos e devido a prática excessiva pela busca da performance, faz com que o risco de ocorrer lesões aumente consideravelmente. Com este trabalho, pude verificar que as lesões mais comuns ocorrem nos joelhos, tornozelos, pés e pelve, dificultando os ensaios diários dos bailarinos e muitas vezes, comprometendo sua carreira. As lesões mais comuns decorrentes pela prática do Ballet Clássico são: Calo Macio, Calo Duro, Bolha, Hálux Valgus, Hálux Rígido, Fratura de Estresse de tornozelos e pés, Entorse de tornozelo, Sesamoidite, Neuroma de Morton, Tendinite do flexor longo do hálux, Bursite do tornozelo, Tendinite de Aquiles Luxação e Sub-luxações do tornozelo, Fascite Plantar Tendinite Patelar, Laceração do Menisco, Instabilidade Patelofemoral, Lesão Ligamentar, Bursite no Joelho, Contusão, Síndrome Patelofemoral, Quadril Estalante, Artrite Degenerativa do Quadril, Lombalgia, Radiculopatia Lombar, Espondilólise e Espondilolistese Degenerativa.

Tiago Aparecido Rodrigues  
Gláucia Cruz Ganzarolli

### **Testosterone dose-response relationships in healthy young men (revisão de artigo)**

Já se sabe que a testosterona aumenta massa muscular, força e diversos outros processos fisiológicos, mas ainda não é sabido se para tal regulação, são requeridas doses específicas, ou seja, se esses processos são dose-dependentes. Para averiguar os efeitos de testosterona em doses crescentes sobre a força, potência, composição corporal, funções sexuais e cognitivas, IGF1 e efeitos sobre a próstata, 61 homens adultos saudáveis, foram divididos em 5 grupos, todos os grupos receberam uma injeção mensal de Hormônio Liberador de Gonadotrofinas (GnRH) para suprimir a produção endógena e injeções semanais de 25, 50, 125, 300, ou 600 mg de enantato de testosterona (cada dosagem para um grupo diferente) durante 20 semanas, tais homens tiveram sua alimentação padronizada, foram feitos testes também padronizados e assim foram observados os resultados de cada grupo, notando-se os resultados de cada dosagem de testosterona. Tal estudo trouxe por conclusão que fatores como força, massa livre de gordura, IGF1 e composição corporal estão correlacionadas com a dosagem e que funções sexuais e cognitivas não tiveram alterações significantes em qualquer dosagem.

## **As contribuições do treinamento de força máxima para um atleta de fisiculturismo**

Um atleta de fisiculturismo busca em primeiro lugar o ganho de massa muscular, ou seja, a hipertrofia. Mas para haver hipertrofia devemos também trabalhar a força máxima, pois quando a força está pouco desenvolvida, qualquer carga pode melhorá-la, mas quando está bem desenvolvida, apenas um treinamento de força máxima com cargas elevadas pode trazer um resultado. O exercício de força pode aumentar o número de filamentos por miofibrilas, de miofibrilas por fibra muscular e a densidade de filamentos por área; assim ocorre um aumento tanto nas células musculares como no tamanho da força. É bem conhecido que o tamanho de um músculo aumenta quando ele é submetido a um regime de treinamento de força. Isso promove a chamada hipertrofia muscular, que é em geral exibida por fisiculturistas. Estudos mostram que geralmente, as melhoras de força máxima ficam em torno de 0,1% e 3% ao dia; por um período de 24 a 30 dias, atingem-se melhoras de 10% a 30% da força máxima. Após esse período, não houve novos aumentos, porque se conseguem melhoras neurogênicas apenas nas primeiras semanas de treinamento de força máxima.



José Paulo Borges Neto

## **Pipocas Filosóficas**

O Projeto Pipocas Filosóficas na FEFISO é uma oferta de debates de temas Filosóficos voltados para a reflexão na Educação. A partir de temas previamente estabelecidos com grupos de docentes e discentes a atividade tem início com um encontro mensal, envolvendo uma apresentação oral do tema proposto, esquetes teatrais, curtas metragens com uma breve exposição de no máximo 20 minutos, juntamente com um resumo com apontamentos de referências bibliográficas. A partir dessa introdução inicia-se o “pipocar” de ideias, reflexões e sugestões entorno do tema. Considerando o Evento Pipocas Filosóficas na FEFISO como mais um espaço de manifestação cultural, democrático contribuindo para o enriquecimento de reflexões filosóficas sobre a Educação para a permanente construção de um processo educacional. O objetivo principal é a exposição de temas que conduzem a reflexão e para o nascimento de ideias para a inteligibilidade da Educação. Tendo como objetivos específicos: Debater temas filosóficos voltados para a educação; Despertar a reflexão e o senso crítico; Estabelecer o hábito do diálogo para a inteligibilidade da permanente construção da Educação. Assegurar o direito de manifestar-se e de ter visibilidade na forma de expressar anseios, sonhos e insatisfações referentes ao processo educacional.

## **A contribuição do estágio remunerado na preparação profissional do aluno de Educação Física**

Esta pesquisa observacional tem como objetivo identificar as contribuições que o estágio remunerado proporciona na vida de um aluno, futuro profissional, baseando-se, principalmente, nos estudos de Antunes (2007); Mesquita (2010); Waquil (2012); Oliveira (2013). A amostra da pesquisa foi composta pelos alunos da Faculdade de Educação Física da Associação Cristã de Moços de Sorocaba - FEFISO, do período diurno; para os levantamentos dos dados, foi utilizado um questionário com cinco perguntas fechadas e uma pergunta aberta referente ao tema. Os resultados da pesquisa são muito positivos em relação ao efeito do estágio remunerado na preparação profissional dos alunos que responderam a pesquisa. Dessa forma conclui-se, nesta investigação, que um aluno que realiza um estágio remunerado sente-se melhor preparado para ingressar no mercado de trabalho, tem uma relação melhor em conciliar conhecimentos teóricos com práticos e possui vantagens referentes às vivências da profissão que o estágio possibilita, havendo assim uma formação profissional diária do aluno, e não apenas um diploma a mais nas mãos e no mercado de trabalho.

## **A importância do saque no voleibol**

Esta pesquisa bibliográfica enfocou os seguintes aspectos: voleibol e sua história, os principais fundamentos desse esporte, sistemas de recepção e os tipos de saque; assim, o presente estudo teve como objetivo principal demonstrar a importância do saque no voleibol moderno, baseando-se, principalmente, nos estudos de BIZZOCCHI (2000), MELHEM (2004), BARROS (2013), OCHOA (2013), UREÑA et al (2013). Conclui-se, que o voleibol é um dos esportes coletivos que mais demonstram a importância de cooperação de forma clara, por tanto, o saque deve ter uma visão diferenciada e ser considerado importante assim como outros fundamentos, pois ele primeiramente faz com que se inicie e reinicie o jogo e também é a primeira opção para se conseguir o ponto direto, além de ser uma forte arma para desestabilizar a recepção adversária e conseqüentemente fazer com que a equipe que sacou tenha um melhor aproveitamento em relação ao seu sistema defensivo, seja bloqueando ou defendendo.

Isabela Rodrigues Branco de Salles

## **Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a Educação Física**

Apresentei por meio deste trabalho teorias uteis, quais podem apresentar e oferecer maneiras de contornar situações cotidianas e ótimo embasamento para o ambiente escolar com qual futuramente nos encontraremos ou qual muitos já se encontram. Inúmeras situações nos irão surpreender e inevitavelmente perceberemos os diferentes estágios pelos quais o ser humano tem de passar, cada um em seu estágio, seja ele proporcional ou não, merece a compreensão e a sintonia daquele que está o ensinando, portanto, é justo que nós, educadores, estejamos preparados para enfrentar e resolver as diversas situações por quais teremos de passar. São os estudados: Piaget, Vygotsky e Wallon. Serão citadas a biografia de cada um e as teorias com suas principais características e claro, sintetizadas e vinculadas à licenciatura em Educação Física. Ao final, ofereço a concussão esclarecendo a importância que estas teorias oferecem, pois podem clarear a visão de muitos professores sobre o comportamento, habilidades e dificuldade de seus alunos para que estes sejam melhor trabalhados.

Matheus Domingues Vieira

## **Homossexual e Voleibol**

Esta pesquisa, em andamento, tem como objetivo procurar refletir sobre a presença do homossexual do sexo masculino no voleibol. O voleibol é um esporte jogado por duas equipes em uma quadra dividida por uma rede na qual não há o contato físico dos entre os adversários. Há uma série de versões do jogo, cada uma delas adaptadas a uma circunstância diferente de forma que o jogo possa se adaptar aos diferentes praticantes, o objetivo do jogo é enviar a bola, por cima da rede, de forma a fazê-la tocar parte do solo que esteja compreendido dentro da quadra adversária, ao tempo que sua equipe deve impedir o adversário ao mesmo intento. Cada equipe poderá usufruir de até três toques na bola (além do contato do bloqueio) na tentativa de enviar a bola ao adversário. O homossexual é uma pessoa que se envolve emocionalmente e sentimentalmente por uma pessoa do mesmo sexo. A Pesquisa será observacional com entrevistas com um grupo de aproximadamente 20 jogadores de voleibol adultos declaradamente homossexuais com objetivo de procurar entender e refletir sobre presença dos homossexuais do sexo masculino no voleibol.

## **Os benefícios da hidratação em praticantes de corrida de rua**

Durante a prática esportiva o estado de hidratação deve ser observado pois, quando em desequilíbrio, pode comprometer o desempenho durante os exercícios aumentando os riscos associados ao esforço e ao calor. O objetivo geral deste estudo é: verificar, baseando-se em pesquisa bibliográfica e de campo com praticantes de Corrida de Rua em Sorocaba, a importância do processo de hidratação durante a realização de provas/treinos. Para tanto, faz-se necessário investigar as propriedades da água e suas principais funções e reflexos no organismo, quais são os fatores que induzem a perda hídrica e que levam à perda de fluidos durante a prática de exercícios físicos, verificar a importância de se hidratar antes, durante e após a atividade e qual o volume de hidratação ideal descrito pela literatura bem como, quais os conhecimentos dos praticantes de corrida de rua sobre hidratação e quais as estratégias que os mesmos utilizam para se manterem hidratados.

Alan Diego Soares Gurgel  
Luís Fernando Martin Bega

### **Atividades físicas coletivas e o bem-estar: da envelhescência a terceira idade**

Este trabalho foi realizado através de uma coleta de dados por meio de um questionário, que conta com 4 perguntas abertas e 1 pergunta fechada, aplicado a um grupo de 41 mulheres com idade entre 46 e 85 anos, pertencentes a um grupo de atividades físicas. O estudo procurou estabelecer uma relação entre a prática de atividades físicas coletivas (AFC) e o bem-estar por meio das relações sociais dentro e fora do próprio grupo de AFC. Com a interpretação dos resultados notou-se uma relação positiva da prática de AFC com os aspectos que influenciam o bem-estar, sendo eles fatores sociais, afetivos e culturais. Concluímos, com os indivíduos questionados, que os benefícios trazidos pela prática de AFC, vão além dos mais comuns para quem pratica alguma Atividade Física por si só, alcançando uma gama maior de aspectos da vida cotidiana dos mesmos, refletindo em ações e resultados de importância considerável na manutenção do Bem-estar.

Raniele Apolinario Ricardo

## **União São Bento Futsal**

Nos últimos anos os índices de violência têm aumentado drasticamente, principalmente entre a população jovem de nosso país, nas regiões mais pobres, ou seja, na periferia e em lugares onde o poder público não tem prestado assistência a população. Visando combater estes problemas sociais, surgiu no dia 27 de maio de 2005 no Parque São Bento, em Sorocaba, mais um dentre tantas equipes amadoras de futebol e futebol de salão espalhadas pelo Brasil. Os objetivos iniciais eram basicamente os mesmos que essas tantas agremiações, como jogar campeonatos, disputar títulos, ser um instrumento para ocupar jovens garotos com tempo ocioso e dar a eles um norte na vida, e assim surgiu o projeto Social União São Bento. Pois este ano chega aos seus nove anos de histórias e batalhas travadas dentro de quadra, e a cada ano a família União São Bento fica mais forte no combate a violência, transformando a realidade de seus alunos com o futebol de campo e futsal para a escola da vida.



Viviane Araujo de Miranda

## **Intercâmbio - Vivência e Empoderamento Pessoal**

O intercâmbio faz parte dos esforços da Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba em promover o empoderamento de jovens em idade de 17 a 29 anos. Esses intercâmbios aconteceram em países da América Latina, como, Peru, Colômbia, Uruguai e México. No caso desta apresentação, resumirei a sensação/experiência/aprendizado e importância da minha vivência em um intercâmbio estudantil para a Universidade YMCA do México, na cidade do México. Foi realizado no período de 03/02/14 a 04/04/14 em que, na condição de estudante intercambista, participei de disciplinas ligadas à Educação Física, em concordância com o currículo que cumpria na instituição de origem (FEFISO). Neste período, realizei atividades dentro da instituição, como aulas de fitness, cursos e palestras. Durante as disciplinas apresentei seminários, atividades práticas e desenvolvi conteúdos da cultura brasileira, tais como escravos de jó, corre cotia, batata quente, entre outras brincadeiras de roda. Esse intercambio, resultou em crescimento profissional e pessoal na minha vida.

Viviane Araujo de Miranda

### **Dança, como área de conhecimento (educação física x artes a discussão sobre o monopólio da dança)**

Esse trabalho apresentará o conteúdo dança na escola, pertencente a área de Educação Física. O ensino da Dança na escola não é para formação de bailarinos, e a dança, como expressão corporal, desperta interesse em várias ciências e visa o crescimento interior das pessoas. Tem como objetivo geral apresentar a Dança como área de conhecimento da Educação Física, definindo o que é Dança, Dança na escola, e a discussão que está ocorrendo entre a área da Educação Física e a Arte. Mostrar que para a Educação Física esse conteúdo não tem significado só corporal. Essa pesquisa foi realizada através de revisão de literatura com base em autores como Rangel, Morandi, Nanni, entre outros. Conclui-se que a Dança é um importante conteúdo que deve ser trabalho dentro da escola, mesmo como conteúdo da Educação Física não deve ser trabalhado apenas como atividade física, e sim compreender seu significado e sua importância.

Vitor de Castro Melo  
Flávia Colin Carriel

## **Brasil – Uruguay: uma perspectiva da experiência de um intercambio**

A perspectiva de realizar uma viagem internacional é algo que nos proporciona momentos singulares de sentimentos diversos, tais como ansiedade, nervosismo, desconfiança, mas principalmente, a sensação de infinitas possibilidades. O que fazer? Como fazer? E o mais importante, porque fazer? Em outubro de 2012, quando nos foi oferecida esta oportunidade, todos estes sentimentos e perguntas vieram à tona, tivemos que resolver várias questões de um dia para o outro. E dessa maneira, o nervosismo, por estar tão próxima a data do embarque (06 e 16 de dezembro), tomava conta dos nossos pensamentos. Tínhamos consciência de que esta viagem para o Uruguay, mais especificamente para Salto, poderia representar em nossas vidas, entretanto não poderíamos imaginar o quão significativo seriam estas mudanças. Foram aproximadamente 2 meses de muito trabalho e muita aprendizagem, mas principalmente, de muita alegria por a cada novo dia rompermos mais uma barreira que a língua, a cultura, o dia a dia nos apresentava. Este trabalho tem como objetivo apresentar a nossa experiência vivida em Salto - Uruguay, e a partir da sintetização de tantos projetos idealizados e realizados, proporcionar uma visão periférica do que um intercâmbio pode oferecer aos participantes dessa experiência única e inesquecível.

Raísa Tardelli  
Maurício Cobianchi de Oliveira

## **O exercício resistido no tratamento da insuficiência cardíaca congestiva**

Este trabalho foi realizado através de uma revisão de literatura, tendo como objetivo identificar qual a contribuição do exercício físico resistido no tratamento da insuficiência cardíaca congestiva. Ao compreender a fisiologia do sistema cardiovascular e descrever a fisiopatologia da insuficiência cardíaca congestiva, pôde-se por meio de uma correlação dos efeitos do treinamento resistido no sistema cardiovascular, observar os benefícios que esse tipo de exercício físico proporciona aos portadores da insuficiência cardíaca congestiva, principalmente na capacidade funcional desses indivíduos. É importante lembrar que os exercícios físicos resistidos devem ser supervisionados e prescritos de forma adequada, pois os exercícios resistidos de alta intensidade geram grande sobrecarga no coração, sendo assim descartados aos cardiopatas por serem prejudiciais ao quadro apresentado pelo paciente. Já os de baixa intensidade, são benéficos e devem ser prescritos, pois atenuam os sintomas e ajudam a melhorar a qualidade de vida de pessoas que apresentam um quadro de ICC.

Leon dos Santos Lopes

## **A Contribuição do Pensamento Crítico para o Professor de Educação Física**

Esta pesquisa bibliográfica tem como objetivo principal refletir a Educação Física e buscar como o pensamento crítico pode influenciar na prática docente desta disciplina. Utiliza-se como suporte principal as abordagens da Educação Física para atingi-lo. Ela enfoca os seguintes aspectos: Um breve histórico da Educação Física; Algumas de suas tendências; A Educação Física de atividade a componente curricular; Educação e pensamento crítico; A Educação Física e o desenvolvimento do pensar crítico por meio de suas abordagens pedagógicas; Educação Física, abordagem e o pensamento crítico, baseando-se, principalmente, nos estudos de Brandão (2001), Castellani Filho (1991), Darido (2008), Ghiraldelli (1998), entre outros. Nesta investigação pude perceber que o pensamento crítico é de suma importância não somente à prática docente, este é necessário e importante a todos dentro e fora da escola, professor ou aluno, pais e filhos, é através dele que podemos ser a diferença. Conclui-se então que este pensamento crítico contribui sim para o trabalho do professor de Educação Física na medida em que dá sustentação para o desenvolvimento efetivo e de boa qualidade de sua prática docente.

Luis Miguel Rocha de Oliveira

## **A importância da Educação Física para o ensino médio noturno**

Relegada ao posto de matéria facultativa para jovens que estudam à noite no ensino médio, a Educação Física não tem sido valorizada de maneira adequada pelas instituições de ensino. Este estudo tem por objetivo analisar as causas deste descaso com tal matéria e a sua importância para a formação acadêmica dos jovens e também vem a propor a viabilização do conteúdo para estes alunos juntamente com outras disciplinas. Neste início de trabalho a fim de constatar a relevância das aulas da cultura corporal de movimento, a pesquisa apurou objetivos secundários como; o que é a educação física e sua história no contexto escolar, as características do ensino médio e as particularidades relacionadas ao período noturno. Após coletar todas essas informações sendo este um conteúdo satisfatório a suprir as necessidades da pesquisa, o trabalho visa ir a campo para analisar as opiniões de diretores, professores (educadores físicos) e alunos para então de acordo com os resultados propor a integração da disciplina de educação física juntamente com as demais.

Ana Paula Alvarenga  
Bruno Ribeiro Mendes Florentino  
Íris A. S. Cardoso  
Milena Stephanie do Amaral  
Gisele de Oliveira

## **A Inclusão do aluno surdo nas aulas de Educação Física: a perspectiva de professores que atuam no Ensino Básico**

Este trabalho tem por objetivo investigar a inclusão de alunos surdos/deficientes auditivos nas aulas de Educação Física Escolar. O acesso à Educação é um direito de todos e considerando que é necessário que a escola e o professor estejam preparados para esse desafio, todas as áreas que compõem o currículo escolar precisam estar unidas em torno dessa ideia. Como parte desse currículo está a Educação Física, que na escola é responsável pela cultura corporal, desempenhando um papel fundamental para a percepção de atos corporais dos educandos, ampliando-se sua autonomia, entre outros aspectos. Fundamentando-se, principalmente, em Ropoli et al. (2010), Falkenbach (2007), Sasaki (2005), Sanches (2005), Brasil (1997), para analisar como os alunos surdos/deficientes auditivos são incluídos nas aulas de Educação Física Escolar, este estudo consultará professores, utilizando um questionário a respeito de sua prática docente. Esperamos compreender a realidade do processo de inclusão nessas aulas e identificar desafios, práticas e reflexões dos profissionais que possam auxiliar docentes e futuros profissionais da área.

Raphael Felipe Oliveira Ortiz

## **Jogos eletrônicos podem ser considerados uma modalidade esportiva?**

Este trabalho conclusão de final de curso tem como objetivo principal estudar a possibilidade dos jogos eletrônicos serem considerados uma modalidade esportiva. O trabalho aborda três sub temas que auxiliam a compreensão do objetivo principal, a saber: esporte, jogos e jogos eletrônicos. Atualmente os jogos eletrônicos são uma realidade da nossa cultura, principalmente a jovem. Hoje em dia o acesso está facilitado e o contato pode ser por celulares, tablets, computadores e o tradicional vídeo game. Com esta facilidade de acesso da internet nos dias atuais surgiu uma nova cultura chamada de cibercultura. A cibercultura é uma nova forma sociocultural que emerge da relação simbiótica entre sociedade, cultura e tecnologias digitais. E dentro da cibercultura encontramos o ciberespaço ou “rede” que é o novo meio de comunicação que surge da interconexão mundial de computadores, não apenas a infraestrutura material de comunicação digital, mas também o universo oceânico de informações que esta abriga. Contudo dentro dessa nova cultura / cibercultura surge novo tipo de modalidade esportiva entre os jovens do século XXI que podem ser denominados de jogos eletrônicos esportivos. Acredito que jogos eletrônicos que sua prática e entendimento venha somente a somar para sociedade.



Guilherme Palermo Dos Santos  
Iago Dias Rosa  
Jessica Aparecida Oliveira  
José Manuel Alves Júnior

## **O Impacto Negativo dos Fatores Psicológicos em Atletas de Voleibol**

Atualmente, percebe-se que o rendimento no esporte está diretamente ligado à preparação psicológica em que os atletas e a equipe se encontram. Este estudo qualitativo do tipo descritivo-observacional teve como objetivo identificar o impacto negativo dos fatores psicológicos que interferem no rendimento de jogadores de voleibol em momentos decisivos em competições. A amostra foi composta por um questionário de 10 (dez) perguntas, respondidas entre 26 (vinte e seis) atletas do sexo masculino com idade entre 15 e 36 anos, de uma equipe paulista de voleibol. Obteve-se como resultados relevantes a afirmativa de que os fatores psicológicos influenciam sim negativamente no rendimento de atletas em ocasiões determinantes acarretando assim em um baixo desempenho do atleta e fazendo com que o mesmo prejudique a sinergia dos movimentos utilizados no esporte (fundamentos), ocasionado também em lesões de diferentes níveis, sendo a ansiedade, o estresse e o medo os fatores mais presentes nos esportistas.

Edgard Rodrigues Tiburcio

## **Interpretação do artigo - Whey Protein Improves Exercise Performance and Biochemical Profiles in Trained Mice**

Verificar os efeitos benéficos da suplementação de Whey Protein na promoção da saúde e na melhora do desempenho em um protocolo de exercícios, ganho de força e resistência. Para tanto foram utilizados testes em camundongos, num total de 40 (quarenta) indivíduos separados em 4 (quatro) grupos, sedentários, sedentários + suplementação, exercício físico e exercício + suplementação. Foram observados melhoras nos grupo que utilizaram Whey Protein mesmo sem os exercícios, quando comparados a grupo controle (sedentários). Foi analisada a força de pegada dos membros dianteiros de todos os indivíduos para a conclusão do estudo. Não foram observadas alterações nos demais órgãos dos ratos avaliados, o que leva a entender que o whey protein não causa danos teciduais e estruturais quando bem dimensionado e administrado. Para essas observações foram feitos cortes histológicos e observação estrutural dos rins, fígado, coração e pulmões dos ratos, não sendo encontradas diferenças em quaisquer um dos grupos avaliados. O peso corporal sofreu modificações nos grupos.

Paulo Henrique Helaehil Cabral

## **Análise cinemática do membro superior de treinador de boxe durante treino em aparador**

O boxe é uma modalidade de contundência, na qual a variável é a força de impacto, podendo gerar traumas tanto em quem recebe o impacto como também para quem o dispara. Visando tal fator, dentro do processo de treinamento é comum observar treinadores pedindo aos seus atletas a aplicação de potência no treino tanto em aparelho (saco de pancada) como na manopla de foco. A manopla de foco é utilizada pelo treinador para aprimorar a precisão de golpes associado a potência. Contudo, observa-se um afastamento constante do trabalho dos treinadores após treinamento com a manopla, referindo dores no ombro, punho e principalmente cotovelo. A pesquisa teve caráter experimental e como método de pesquisa para obtenção de dados foi utilizado cinemática 2D. A partir dos dados obtidos pode-se observar o aumento positivo da velocidade do deslocamento vertical e horizontal e a intensidade do golpe, tendo a mesma relação com o pico angular do cotovelo do treinador e o deslocamento do ombro com a intensidade do golpe.

## **Preconceito com homens que dançam ballet clássico**

Esta pesquisa investigativa através de questionário teve enfoque nos seguintes aspectos: Ballet Clássico, Preconceito, Homens que dançam Ballet Clássico, sociedade atual e diferentes opiniões. Assim, este trabalho teve como objetivo verificar a história do Ballet Clássico relacionado ao preconceito existente com os homens que praticam esse estilo de dança. A amostra da pesquisa foi composta por 18 homens, praticantes ou ex-praticantes de Ballet Clássico. Para levantamento dos dados foi utilizado um questionário investigativo contendo 6 perguntas, questionando principalmente, o interesse pelo Ballet Clássico, se houve aceitação das pessoas, se já foi vítima de algum preconceito e como se sentia em relação a isso, qual a opinião sobre esse tal preconceito que os homens praticantes da dança podem sofrer e se esse preconceito procedia algum tipo de informação a ser questionada. Sendo assim através desse estudo, é possível entender melhor de onde surge esse preconceito, como os bailarinos e familiares encaram essa situação e se o preconceito está ou não perto de acabar.

Lais de Moraes Silva Rodrigues  
Rodrigo Chaves Pereira

## **Inclusão nas aulas de Educação Física**

O presente trabalho tem como objetivo mostrar a inclusão de crianças com autismo e com síndrome de down nas aulas de educação física. Através de revisão de literatura, procuramos entender a influência dos esportes e da música no desenvolvimento das crianças com autismo e a importância do exercício físico no desenvolvimento de crianças com síndrome de down. Entender um pouco mais sobre essas deficiências, ver o mundo como eles veem é um grande desafio para nós, visto que crianças com deficiência sofrem com preconceitos que nunca passamos. Procuramos entender como é seu mundo e tentar assim de alguma maneira ajuda-los a tornar a sua caminhada menos difícil, para isso vamos usar componentes da educação física (musica, esporte e exercício físico), no final do trabalho termos um resultado, que por enquanto ainda não sabemos qual será, mas esperamos que seja satisfatório, tanto no aspecto de qualidade de vida quanto na sua interação com a sociedade.

Thais Caroline da Silva

## **Benefícios da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças**

O objetivo principal desta pesquisa, realizada por meio de revisão de literatura, é verificar os benefícios da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças. Este trabalho consiste em descrever o quanto a dança é benéfica. Ela é um instrumento de auxílio para aprimorar o desenvolvimento das habilidades físicas, motoras e sociais da criança de maneira global. A criança que é tímida torna-se mais livre e vai abandonando a timidez, expressando, criando, desenvolvendo sua espontaneidade e aprendendo a conviver com os outros e consigo mesma. Esta pesquisa contém a definição de dança, psicomotricidade e criança. Um pequeno histórico da dança e da psicomotricidade. Apresenta também uma introdução ao desenvolvimento da criança, teorias do desenvolvimento social, cognitivo e motor da criança e o desenvolvimento psicomotor infantil. E para finalizar, apresentamos os benefícios gerais da dança e os benefícios da dança no desenvolvimento psicomotor de crianças. Em suma, acredita-se que a dança é a arte que revela o indivíduo como um todo, corpo, mente e espírito, onde através de movimentos ela possibilita a ele expressar suas alegrias, tristezas e euforias, desenvolvendo simultaneamente nas crianças os aspectos motores, emocionais, e cognitivos. Aspectos esses que interagem e se completam.

Mayara Mahuad

### **Dançar na Educação Infantil: possibilidades.**

Esta pesquisa observacional concluída no ano de 2014 enfocou os seguintes aspectos da dança: os conceitos e o histórico da dança, as possíveis modalidades à serem trabalhadas na escola, as definições e características da educação infantil e a importância da dança nesta faixa etária; assim, o presente estudo teve como objetivo principal identificar e relatar as possíveis contribuições da dança no contexto escolar para crianças pertencentes ao Ensino Infantil, baseando-se principalmente, nos estudos de Cunha (1992), Garcia e Hass (2003), Vargas (2002), entre outros. Conclui-se então com esta investigação, que a dança e sua realização no contexto escolar são de extrema importância para a Educação Infantil, por ser fundamental para o desenvolvimento dos diferentes aspectos da criança; como exemplo destes podemos citar: aspectos físicos, aspectos sociais e aspectos cognitivos. Além destes vale considerar também aspectos como a melhora da qualidade de vida do indivíduo, o aumento de sua consciência corporal, o estímulo de seu potencial criativo, de sua autoestima e sua autonomia, entre outros.

Gilberto da Silva Roque

## **Os efeitos do treinamento de resistência no ciclo menstrual em praticantes de corrida de rua**

A corrida é considerada um dos esportes mais antigo desde os nossos ancestrais já utilizava da corrida como meio de sobrevivência fosse para caçar ou para fugir das presas. Assim como a corrida também se usavam objetos para caçar, como lança e pedras, como forma de esporte se tornou atletismo que envolvem tanto a corrida e as provas de campo. A prática de corrida de rua hoje vem crescendo em todo o mundo e no Brasil não é diferente, e as mulheres faz parte de grande quantidade e cada dia mais e mais mulheres estão aderindo a essa prática. E quando se fala em treinamento para mulheres deve-se levar em consideração o ciclo menstrual que são mudanças que ocorrem todos os meses no corpo feminino. A intenção da pesquisa é saber o que acontece a essas corredoras durante o treinamento e nas competições quando ocorrem no período do ciclo menstrual, quais são os efeitos causado.

B



