

---

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



---

**Setembro de 2015**

## COMISSÕES

### **Coordenação Geral**

Prof. Dr. Maurício Massari  
Prof. Esp. Valentim Luiz Vieira  
Prof. Esp. Jorge Arcanjo da Silva  
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

### **Comissão Científica**

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  
Prof Me. Rubens A. Gurgel Vieira  
Prof. Esp. Valentim Luiz Vieira  
Prof. Me. Íris A. Santoro Cardoso  
Prof. Me. Crisálida Gonçalves

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

Prof. Dr<sup>a</sup> Evelin Moreno dos Santos  
Prof. Dr<sup>a</sup>. Gisele de Oliveira  
Prof Me Maurício Cobianchi de Oliveira  
Prof. Me. Kleber Trevisam  
Prof. Me. Sandra Lembo F. Martinez  
Prof. Esp. José Paulo Borges Neto  
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  
Prof. Esp. Clóvis Ruiz  
Prof Esp. Luiz F. Killian  
Prof. Esp. Fábio Gianolla  
Prof. Esp. Jorge Arcanjo da Silva  
Prof. Me Evandro Diniz Corvino  
Prof Me. Rubens A. Gurgel Vieira

## **APRESENTAÇÃO**

Em 2015 a FEFISO – Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba – ofereceu o 2º Encontro Científico de Educação Física da FEFISO – **ECEF** – e a XVII Mostra Anual de Produção Acadêmica – **MAPA**.

O evento é faz parte da missão da FEFISO, em trazer para o cotidiano do ensino superior a oportunidade de produção científica, apresentação para a comunidade e aperfeiçoamento profissional, tanto de seus próprios alunos e egressos quanto da comunidade acadêmica que permeia os estudos da Educação, Educação Física, Saúde, performance, entre outros temas relativos ao movimento humano.

O evento traz possibilidades de discussão científica, argumentação e, principalmente, a reflexão que incidem, sem dúvida, na qualidade da formação e aperfeiçoamento profissional dos estudantes e graduados em Educação Física de Sorocaba e região.

A comissão organizadora agradece a todos os presentes, às apresentações e à confiança depositada na FEFISO, enquanto referência, tradição e qualidade na formação de professores de Educação Física há mais de 40 anos.

**FEFISO**

**Observação**

O conteúdo dos textos publicados neste Caderno de Resumos é de responsabilidade de seus autores.

Comissão Organizadora

## **PROGRAMAÇÃO**

**DIA 06-10-2014**

**MESA REDONDA DE ABERTURA – TEMA:** Gestão de carreira e Educação Física

**Participantes:**

Marcio Luis Felix de Souza Faria (SESC e UNIFESP)

Geraldo José Melare (Representante do SEBRAE/Sorocaba)

**9h30min** – apresentação de painéis

**13h às 17h – Curso** - “Processadores de texto na escrita acadêmica – Microsoft Word” – Professor Ms. Leo Victorino – UNISO

**19h30min**

**MESA REDONDA – TEMA:** Discussão sobre relações étnico-raciais na sociedade sorocabana

**Participantes:**

Rosângela Alves (Projeto Quilombinho - Sorocaba)

Ana Maria Souza Mendes - NUCAB (Coordenadora do Núcleo de Cultura Afro-Brasileira da Uniso)

**21h30min** – apresentação de painéis

**DIA 07-10-2014**

**08h**

**MESA REDONDA – TEMA:** Profissional de Educação Física e as Unidades Básicas de Saúde (UBS)

**Participantes:**

Fábio Gianolla (FEFISO)

Milene Branco (Prefeitura Municipal de Sorocaba)

**14h-17h** – Curso: “Acesso às fontes de informação: pesquisa em bases de dados e periódicos eletrônicos”

**Professoras** Maria Carla Gonçalves e Regina Célia F. Boaventura – Universidade de Sorocaba

**19h15min - 22h** – apresentações orais

### **DIA 08-10-2014**

**08h30min**

**MESA REDONDA – TEMA:** - Artes Maciais: possibilidades para o professor de Educação Física

**Participantes:**

Paulo Akira Hashimoto (Egresso FEFISO) – Taekwondo

Felipe Augusto de Oliveira Andrade – Egresso FEFISO - Hapkido

Rubens Gurgel (FEFISO)

**9h30 - 11h** – Apresentações orais

**18h às 22h – Curso** - Processadores de texto na escrita acadêmica – Microsoft Word  
– Professor Ms. Leo Victorino – UNISO

**19h30min – 20h30min**

**MESA REDONDA – TEMA:** Esportes Radicais

**Participantes:**

Lucas Pezzota (Egresso FEFISO)

Paulo Kurita (Egresso FEFISO)

**20h45- 22h30min** - Apresentações orais

## SUMÁRIO

<b>TEXTOS DOS CONVIDADOS – MESAS REDONDAS .....</b>	<b>1</b>
O Sol brilha para todos, mas os empreendedores aproveitam melhor as sombras do caminho.....	1
Retenção de Talentos .....	4
O Profissional de Educação Física na Atenção Básica: Um relato de experiência no NASF da cidade de Sorocaba .....	6
O Profissional de Educação Física inserido no mercado de esportes radicais, aventura e ação.....	12
O Profissional de Educação Física inserido na operação prática de atividades de aventura e esportes radicais .....	14
Hapkido e educação.....	17
<b>RESUMOS - APRESENTAÇÕES ORAIS E PAINÉIS.....</b>	<b>22</b>
A função social do educador físico em acordo com os direitos constitucionais .....	22
Eu Faço FEFISO .....	23
A inserção do profissional da Educação Física na estratégia da saúde da família: uma ótica dos usuários das unidades de saúde da família .....	24
"É Prá Lá Que Eu Vou" .....	25
A influência de um programa de atividade física na qualidade de vida de participantes de um grupo de caminhada.....	26
Os benefícios que o boxe pode trazer para quem busca qualidade de vida .....	27
Educação Física: a recreação como coadjuvante no tratamento de crianças com câncer .....	28
A história da criação dos grupos escolares no Brasil .....	29
O Taekwondo nas escolas: uma alternativa pedagógica .....	30
O preconceito contra o Jiu-jítsu.....	31

Judô: percorrendo o caminho da mudança na compreensão de sua essência.....	32
Influências da síndrome pré-menstrual no rendimento de mulheres que praticam corrida de rua em Sorocaba .....	33
Benefícios da suplementação de leucina após o treinamento resistido .....	34
O impacto da atividade física no tratamento medicamentoso de hipertenso na estratégia saúde da família .....	35
Flexibilidade em adolescentes na ginástica rítmica.....	36
O efeito lúdico em aulas de ginástica de academias de Sorocaba, aplicado a mulheres de 30 a 40 anos .....	37
Conhecimentos e atuação do profissional de educação física na ginástica laboral	38
O desenvolvimento da percepção espacial através do Goolball para deficientes visuais .....	39
Aquecimento em corrida de rua: uma análise na prevenção de lesões .....	40
Princípios do treinamento com oclusão vascular .....	41
Agachamento livre e coativação de quadríceps e isquiotibiais: uma comparação entre os gêneros masculino e feminino.....	42
Flexibilidade adquirida através de exercício de musculação.....	43
Atendimento em academia de musculação - uma nova proposta baseada em fatos .....	44
Os benefícios da musculação na prevenção da osteoporose .....	45
Diferenças na qualidade de vida de mulheres no período gestacional, praticantes e não praticantes de musculação.....	46
Treinamento de força para crianças: riscos, benefícios e diretrizes do treinamento .....	47
Benefícios do treinamento resistido em indivíduos com diabetes tipo II .....	48
Benefícios do exercício físico para lesados medulares.....	49
A história da psicologia do esporte: uma ciência recente.....	50



Efeitos da utilização dos suplementos HMB e creatina na terceira idade .....	51
Os benefícios da pratica das danças de salão para pacientes portadores da doença de Alzheimer .....	52
Benefícios e diferenciais do crossfit no combate ao sedentarismo .....	53
Eletromiografia da contração muscular excêntrica lenta comparada ao exercício nórdico .....	54
A escolha dos exercícios para o abdômen em indivíduos com lombalgia: uma revisão bibliográfica .....	55
Crossfit versus Musculação: análise das principais características de cada treinamento com diferentes respostas aos praticantes .....	56
Determinação do perfil da velocidade na prova de 100 metros rasos feminino .....	57
Eletromiografia de superfície: tratamento do sinal e aplicação prática.....	58
Especialização precoce na natação em crianças de 8 a 10 anos .....	59
A importância da psicomotricidade na infância entre 4 a 6 anos e seus reflexos na vida adulta .....	60
Experiência de um intercâmbio .....	61
Ballet: a preparação física auxiliando na prevenção de lesões .....	62
A contribuição do Zumba® fitness no aumento da autoestima das mulheres .....	63
A influência das aulas de educação física no processo de alfabetização .....	64
Concepções curriculares da educação física brasileira num período liberal: aspectos históricos .....	65
Avaliação do uso de protetores bucais durante a prática de atividades esportivas por estudantes de graduação em educação física .....	66
Proposta metodológica da iniciação ao voleibol - o minivoleibol .....	67
Futsal e suas características individuais .....	68
O futsal como base para o futebol.....	69

Esportes coletivos para o desenvolvimento social de crianças .....	70
O Trekking e suas contribuições para a educação ambiental .....	71
Técnicas de preparação física para o ator de teatro musical .....	72
Vigorexia e o conhecimento de professores de educação física sobre transtornos de imagem .....	73
A influência da ansiedade no desempenho de atletas de voleibol .....	74
Festival educativo e interdisciplinar de esportes - FEFISO .....	75
Arte marcial e violência - pesquisa de campo em andamento .....	76
Eficácia do uso do protetor bucal em atletas de artes marciais – Kickboxing e Muay Thai .....	77
A contribuição do treinamento resistido em adolescentes praticantes de jiu-jítsu...	78
Filosofia da transgressão: o sujeito da Educação Física.....	79
Avaliação de um programa de ginástica laboral em trabalhadores de turnos .....	80
Ginástica laboral e o cronótipo .....	81
Conhecimentos e atuação do profissional em educação física na ginástica laboral .....	82
Patins e alguns de seus estilos .....	83
A importância do brincar para o desenvolvimento de crianças até os seis anos de idade .....	84
Como os exercícios resistidos podem prevenir e combater a osteopenia e a osteoporose nos idosos .....	85
Efeitos dos anabolizantes esteroides em praticantes de musculação de academias da cidade de Sorocaba .....	86
Hormônios anabólicos - uma revisão baseada na literatura.....	87
Padronização de metodologia - nomenclatura de exercícios e atendimento em academia.....	88

Natação e autismo: contribuições para a socialização.....	89
A natação como contribuição para o desenvolvimento motor de crianças dos três aos seis anos .....	90
Contribuição do voleibol adaptado para a qualidade de vida do idoso.....	91
As contribuições do profissional de educação física por meio do exercício físico na prevenção e tratamento da obesidade infantil.....	92
Os benefícios do exercício físico durante o tratamento do câncer de mama .....	93
A influência da música na realização de exercícios na musculação .....	94
A influência da música no desempenho de atletas velocistas nos parâmetros biomecânicos .....	95
Caracterização cinemática qualitativa do tiro com arco, com ênfase no tiro instintivo .....	96
A influência dos pais na iniciação esportiva .....	97
A inclusão da criança de 6 e 7 anos na capoeira .....	98
Influência da dança no controle da ansiedade em mulheres na idade adulta .....	99
Hibridismo em políticas curriculares de Educação Física .....	100
Pátria de chuteiras? Tematizando o futebol e a copa do mundo nas aulas de Educação Física.....	101
A importância dos esportes nas escolas .....	102
O corpo e suas imagens no cotidiano das aulas de Educação Física.....	103
A importância da Educação Física para as crianças violentas na escola. ....	104
Hip Hop e a corporeidade na Educação Física escolar.....	105
A importância da Educação Física no ensino médio noturno.....	106
Paulo Freire e currículo cultural da Educação Física: do preto e branco dos livros para o colorido da vida .....	107

Capoeira contemporânea na escola.....	108
Como a filosofia pode atuar no preconceito que ocorre no futebol feminino e voleibol masculino .....	109
A influência da mídia na fase de iniciação esportiva .....	110
A qualidade de vida e o profissional de Educação Física .....	111
Intercâmbio Programa Youth Peace Network (ypn) Canadá, ocorrido entre junho/setembro 2014.....	112
Group of English Studies.....	113
A origem do conceito fitness .....	114
Aliança das diferenças entre países, etnias, credos por meio do esporte.....	115
Atividade física na obesidade infantil .....	116
A motivação em atletas de tênis de campo .....	117
Intercâmbio – “É Pra La Que Eu Vou”.....	118
Motivos de adesão e aderência a prática de exercício físico do cliente/aluno de academia Sportzone unidade Tatuí.....	119
Benefícios do exercício físico para indivíduos com obesidade mórbida.....	120
Capoeira: estilos, finalidades e benefícios .....	121
Overtraining em atletas de futebol.....	122
“Meia Boca” .....	123
A importância do treinamento resistido para atletas de tênis de campo. ....	124
Fatores que envolvem a musculação para crianças e adolescentes .....	125
Exercícios multiarticulares x monoarticulares: estudo de caso .....	126
Comparação entre os exercícios de predominância aeróbia com o treinamento resistido em relação ao emagrecimento.....	127

Natação: contribuindo para redução da violência na infância .....	128
A importância do lúdico nas aulas de natação infantil para crianças de 3 a 6 anos .....	129
Motivação no futebol: da iniciação ao profissional .....	130
A contribuição do treinamento resistido em grupos da terceira idade .....	131
Os benefícios dos exercícios de propriocepção para idosos .....	132
A influência das brincadeiras cantadas na socialização das crianças de 3 a 5 anos na educação física infantil .....	133
O perfil profissional do professor de Educação Física infantil nas escolas particulares da cidade de Sorocaba .....	134

## TEXTOS DOS CONVIDADOS – MESAS REDONDAS

### **O Sol brilha para todos, mas os empreendedores aproveitam melhor as sombras do caminho.**

Um olhar sobre administração de carreira, comportamento empreendedor e realidade contemporânea.

Por Adm. Marcio Luis Felix de Souza de Faria<sup>1</sup>

Vivemos em um mundo com grande pressão demográfica, em pleno crescimento e com avanços significativos nas relações de trabalho, considerando a rápida evolução tecnológica, bem como a globalização das economias e suas implicações no cotidiano de todos nós.

O Brasil em particular está vivendo um momento ímpar, aonde notoriamente é perceptível a correlação entre a situação política, econômica e social, e como todo este contexto tem influenciado o mercado de trabalho. É nesse aspecto, que destaco a importância acentuada que o profissional interessado em sua empregabilidade, deve despertar a sua atenção para uma postura comportamental que se faz muito importante: o empreendedorismo.

Dentre muitas definições de empreendedorismo, destaco que sempre haverá uma menção para aquele que consegue criar algo novo, que aceita correr o risco necessário (e que deve por prudência deve ser calculado). Em linhas gerais, o empreendedor será aquele que demonstra paixão pelo que cria, desenvolve e realiza. Se preparando inclusive para fracassar e aprender com isso.

Sim, devemos buscar paixão no que fazemos profissionalmente, deve haver prazer no que escolhemos fazer. O trabalho deve nos fazer felizes! Parece haver toda uma construção histórica em torno da palavra “trabalho”, e que em geral leva as pessoas a associarem o referido termo com assuntos pesados, enfadonhos e sofridos.

---

<sup>1</sup> Graduado em Administração de Empresas pela Universidade de Sorocaba  
Pós-Graduado em Gestão Estratégica de Negócios pela Universidade de Sorocaba (MBA)  
Palestrante especialista em Motivação de Equipes  
Profissional de Recursos Humanos  
Professor Universitário

É importante perceber que a nossa trajetória profissional é única quando se trata de avaliar a história de cada um de nós. E o que se espera dessa trajetória é que aconteça com o devido desenvolvimento pessoal ou mesmo crescimento profissional, através das experiências vividas entre erros e acertos, afinal é característica específica da nossa espécie a capacidade de aprimorar as inteligências que possuímos e se desenvolver a partir dessa expansão.

É aqui que pretendo desenvolver o tema central do meu raciocínio. Somos os responsáveis por gerenciar a nossa trajetória profissional. Afinal, são nossas escolhas que determinam os nossos caminhos, e nossas escolhas ocorrem em razão da nossa percepção sobre os contextos que nos cercam, considerando os sonhos ou metas que cultivamos e acreditamos, bem como são estimuladas pelos valores que possuímos, e terão margem de sucesso maior, quanto maior for o nosso preparo técnico, moral e espiritual.

Precisamos investir energias no desenvolvimento da nossa capacidade empreendedora, considerando ser importante usar esse empreendedorismo no ato de gerir a nossa carreira, acreditando no que se dispõe a fazer, criando oportunidades através de riscos calculados. Assim podemos entender como podem ser aplicados e úteis esses princípios do empreendedorismo ao gerenciamento da trajetória profissional.

Quando destaco no título desse texto que há um caminho, com um sol que brilha para todos, evidencio que de fato, há um mercado profissional para todos, e que cada um trilhará de forma única esse caminho, que de forma figurada representará todos os seus feitos. A sua história pessoal. A sua trajetória profissional. A sua carreira. Ela é única, contínua e intransferível. Por essa razão é tão importante cuidar e gerenciar a sua carreira.

Obviamente cada pessoa é única e portanto trilhará seu próprio caminho, de forma peculiar, mas o que se espera de cada um no mercado de trabalho? Espera-se competência profissional e pessoal. A competência profissional se configura pela junção do conhecimento, da habilidade e da atitude. A competência pessoal se projeta pelas seguintes características:

- Sentir-se feliz e satisfeito consigo mesmo;
- Estar motivado todos os dias;
- Amar o que faz;
- Fazer sempre o melhor.

A tendência da nossa formação acadêmica convencional continuada é nos padronizar, e apesar de sermos todos diferentes, ainda seremos cobrados sobre nossas diferenciações.

E se tornar diferenciado é justamente empreender a tarefa de aceitar o convite que faço neste pequeno texto. Aceite ser responsável pelo seu sucesso como pessoa, como profissional. Aceite ser responsável pela sua carreira, afinal somente você pode realmente tomar as decisões que o tornarão diferente dos demais. Somente você poderá dizer até onde pode ir. Somente você será capaz de se conhecer profundamente e de se reinventar quando for preciso, se adaptando às intempéries do caminho.

Atualmente vivemos um cenário de mudanças, que determinam alterações rápidas nas demandas de mercado e nos ambientes de trabalho das corporações, É preciso estar atento, buscando se antecipar às mudanças, desempenhando um papel proativo frente ao esse mercado.

Coloque felicidade no que faz, por que isso te tornará uma pessoa feliz e competente. Não há sucesso por acaso. Sucesso só acontece com planejamento, portanto, reforço o meu convite, planeje a sua carreira, saiba quem você é, aonde quer chegar, o que precisa saber para alcançar suas metas traçadas, corra riscos calculados e crie as suas oportunidades.

Não tenha medo de sonhar, projetar o caminho, criar as oportunidades necessárias para realizar os seus sonhos, sem se esquecer de suas raízes.

Assim estará aplicando o empreendedorismo na gestão da sua carreira, e saberá encontrar o melhor caminho nessa estrada que citei logo acima. É por isso que afirmo que o Sol brilha para todos, mas os empreendedores aproveitam melhor as sombras do caminho.

Desde o início dos tempos, as mudanças vieram para ficar, e você, o que tem feito da sua carreira?



## Retenção de Talentos

Geraldo José Melaré<sup>2</sup>

A retenção de talentos é, atualmente, uma ação fundamental na gestão de pessoas em face do mercado altamente competitivo que vem demandando cada vez mais profissionais de destaque. A perda de um desses profissionais para concorrente pode colocar em risco a produtividade da empresa.

Como identificar um talento (pessoas talentosas)?

### **O que são talentos?**

Pessoas que, além das competências inerentes ao seu papel, possuem capacidade de transformar conhecimentos, habilidades, experiências e atitudes em resultados que agreguem valor ao negócio e às pessoas. São impulsionadas pelo prazer de gostar daquilo que fazem e promovem a diferença.

### **Por que se deve reter os talentos?**

- Perda de conhecimento, de capital intelectual, estratégias.
  - Quando um funcionário de talento se desliga da Empresa, leva consigo uma parte do conhecimento e do capital intelectual da sua Empresa.
- Quebra da produtividade.
  - Um funcionário de talento geralmente é essencial para a consecução da atividade fim da Empresa. Perdê-lo significa colocar em risco sua produtividade e provocar instabilidade em toda a equipe que fica, podendo causar momentos de desequilíbrio interno.
- Desequilíbrio de suas operações.
  - Permitir que um funcionário de talento vá para o concorrente pode significar perder clientes que estavam habituados à pessoa dele.
- Perda da referência para os clientes, criando vantagens para os concorrentes.
- Risco à imagem da empresa.

---

<sup>2</sup> Consultor de Negócios Sebrae – ER Sorocaba  
geraldojm@sebraesp.com.br

- Quando um funcionário de talento deixa a Empresa pode parecer, sob o ponto de vista do cliente, que a Empresa não é um lugar bom para se trabalhar.
- Custos diretos com as demissões e com os processos de admissão.
  - O desligamento de um funcionário sempre implica em custos. Não só o custo da demissão e do processo de seleção. Some-se a isto a quebra do ritmo de produção, que pode influenciar nos resultados da Empresa.

### **O que fazer para reter os talentos? Visão Empresário !!**

- Pratique uma remuneração adequada ao mercado e seja flexível se precisar negociar.
- Proporcione oportunidades de crescimento. Se não puder movê-lo para um cargo mais elevado, ofereça mais autonomia de decisão, compartilhe sua gestão e os resultados da empresa.
- Monitore o clima organizacional. Promova o trabalho em equipe, solucione os conflitos com rapidez.
- Valorize o bom trabalho e as ideias transformadoras. Reconheça, elogie, divulgue, faça com que eles sintam-se prestigiados.
- Faça da sua empresa o melhor local para se trabalhar e torne-a socialmente responsável.
- Capacite-se e torne-se um autêntico líder.
- Entrevista de desligamento é um importante instrumento na gestão de pessoas, contribuindo para elaboração de estratégias para retenção de talentos-empregados.
- As Empresas de sucesso são formadas por pessoas competentes.
- Não existem Empresas boas com funcionários ruins.
- O investimento na retenção dos talentos promove o crescimento da Empresa.
- As pessoas são o maior patrimônio que a Empresa possui porque somente elas são capazes de proporcionar um diferencial com relação às demais.

## **O Profissional de Educação Física na Atenção Básica: Um relato de experiência no NASF da cidade de Sorocaba**

Milene Souza Branco<sup>3</sup>

Vivenciar a inserção da atuação do profissional de Educação Física na Atenção Básica é um momento histórico de muita responsabilidade e grandes desafios.

Ao iniciar as atividades em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), a primeira pergunta que “passou na minha cabeça” foi a mesma que os demais profissionais que atuam no serviço me fazem diariamente: O que eu estou fazendo ali, o que é e como vou desenvolver meu trabalho?

Situar-me em um cenário completamente diferente dos que já havia vivenciado profissionalmente foi desafiador. Permitir-me o novo e desafiar-me sempre foi uma característica minha e creio que essa curiosidade que a princípio me assustou foi também o que me motivou a encontrar algumas respostas a todas aquelas novas siglas, conceitos, vivências, experiências compartilhadas e constantes inquietações.

Falarei de forma simples o que fui sentindo e aprendendo ao longo deste último um ano e meio atuando no Sistema Único de Saúde (SUS) na cidade de Sorocaba. A começar que a máxima de que quanto mais sabemos menos sabemos nunca fez tanto sentido na minha vida quanto nos últimos meses. Atuar no NASF tem sido indescritível nos quesitos aprendizagem, desconstruções, construções, repensar o fazer, trabalhar em equipe, enxergar a si e ao outro transcendendo modelos fragmentados de corpo e mente na tentativa de aproximar-se de um cuidado amplo e biopsicossocial aos pacientes. Diariamente me pego tentando realizar meu serviço com aquilo que não tenho e internamente me divirto quando lembro que até bem pouco tempo atrás tinha em mente a outra frase clássica de ‘faça o que pode com o que tem aonde estiver’. Tem sido critério de sobrevivência desenvolver

---

<sup>3</sup> Profissional de Educação Física PMS – SES - NASF SUDOESTE  
Especialista em Treinamento Desportivo – CEFIT  
Especialista em Saúde da Família UNASUS – UNIFESP  
Cursando Aprimoramento em Saúde Mental – UNASUS – UNIFESP  
Cordenadora Técnica da Academia Runner Club Sorocaba  
CREF: 086607-G/SP

criatividade todos os dias para criar o que não tenho. E isso tudo é enriquecedor e uma enorme oportunidade de crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional.

Sorocaba, cidade na qual vivo desde os meus 3 anos de idade, esta digamos, um pouco atrasada no que diz respeito a organização do SUS, embora o SUS (regulamentado em 1990) assim como o Profissional de Educação Física (regulamentada em 1998) sejam “bebês” se considerarmos a linha do tempo e nascimento dos dois, é válido ressaltar que diante de todos os atuais desafios e impasses tanto do SUS, seja na escala que for, quanto do amadurecimento do Profissional de Educação Física, enormes avanços ao longo dessas duas décadas são destacáveis.

Se por um lado, o SUS se tornou o maior projeto público de inclusão social, atingindo números impressionantes de atendimentos e passa por uma reorganização no que diz respeito ao fazer na Atenção Básica (AB), por outro a Educação Física recentemente foi validada na área da saúde, e tem repensado os conteúdos de sua formação para dar conta das inúmeras possibilidades de atuação, vivendo um momento de reconhecimento e inserção nesse novo mercado.

Se é evidente e sustentado em diferentes literaturas, que a inserção e manutenção da atividade física na vida das pessoas, em conjunto de outros comportamentos, é uma ferramenta de grande relevância para *promoção de saúde* e também é um fator preventivo de muitas doenças e de seus agravos, onde a ciência tem apresentado cada vez mais evidências relacionando a falta da prática de atividades físicas como fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas e outras patologias (MATSUDO), me questiono o por que a nossa presença nesse cenário ainda é tão discreta? Qual a nossa parte enquanto categoria profissional para assumirmos de vez esse papel? Essas também são questões que me perturbam e me levam a acreditar que esse momento histórico é tão óbvio que caminhará para se transformar numa real demanda do mercado de trabalho. Precisamos pensar, refletir, discutir e nos preparar para cumprir com responsabilidade esse papel.

Voltando a Atenção Básica, a Estratégia Saúde da Família (ESF) além de ser a porta de entrada da população para os serviços de saúde pública, é responsável pela coordenação dos cuidados em saúde de forma longitudinal das famílias e pacientes de seu território e tem como um dos seus fundamentos possibilitar o acesso universal e contínuo a serviços de saúde de qualidade, reafirmando os

princípios básicos do SUS: universalização, equidade, descentralização, integralidade e participação da comunidade. Para êxito e superação dos desafios desse complexo sistema, baseiam-se trabalhos integrados, Inter setoriais e multiprofissionais incorporados a um olhar ampliado de saúde e ao conceito moderno de promoção da saúde. Segundo Figueiredo, na ESF o trabalho em equipe é considerado um dos pilares para a mudança do atual modelo hegemônico em saúde, com interação constante e intensa de trabalhadores de diferentes categorias e com diversidade de conhecimentos e habilidades que interajam entre si para que o cuidado do usuário seja o imperativo ético-político que organiza a intervenção técnico-científica.

Dentro deste cenário, o Ministério da Saúde (MS) criou os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), mediante a Portaria GM nº154, de 24 de janeiro de 2008. O NASF é composto por uma equipe de diferentes categorias profissionais que atuam em conjunto e no apoio as Equipes de Saúde dentro do território de sua cobertura (a concepção de território é a delimitação geográfica e de cobertura populacional de responsabilidade das Equipes de Saúde). As Equipes de Saúde são basicamente compostas pelos agentes comunitários de saúde, técnicos de enfermagem, enfermeiros e médicos.

Focando Sorocaba e o momento atual da política de saúde, a cidade está dividida em 3 grandes Regionais, (algumas subdivididas em regiões menores, como é caso da Regional Oeste onde atualmente eu atuo, dividida em região Noroeste e região Sudoeste. As Regionais são responsáveis pela organização administrativa e operacional dos equipamentos de saúde dos territórios que lhe competem e respondem à Área de Assistência à Saúde na organização da Secretaria. Esse processo de regionalização dos serviços de saúde também é considerado recente se considerarmos que está vigorando há aproximadamente 03 anos.

Um assunto essencial para entender a atual organização da saúde no município é o fato da nossa região ter a maior concentração nacional de leitos psiquiátricos e atualmente viver o desafio de cumprir judicialmente um Termo de Ajuste de Conduta (TAC). Esse TAC faz parte do movimento de Reforma Psiquiátrica, um caminhar de valorização aos pacientes que vivem e viveram internados em hospitais durante boa parte ou toda suas vidas e para dar conta dessa demanda judicial, a cidade se movimentou para ampliar a ESF na AB e consolidar

uma Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) que compõe diversos equipamentos e serviços públicos afim de se atualizar e atender a demanda de saúde mental da cidade. Nesse momento de ampliação, que, entre outras transformações vividas entre 2014 e 2015, foram instituídas 03 equipes NASF em determinadas regiões da cidade para fornecer apoio a AB.

Outra situação que acontece na cidade foi determinada a partir de uma portaria que estabelece que todas as unidades de saúde do município, são consideradas unidades escola, ou seja, são campos de estudo para estudantes das áreas da saúde e contemplam as especializações na modalidade de residência multiprofissional, que estão inseridas no cenário da prática do profissional de Educação Física e oportuniza para aqueles que são especialistas atuarem como preceptores dos residentes. Nos cenários de prática, os NASF e os preceptores praticamente chegaram juntos ou após a chegada dos residentes multiprofissionais, fomos aprendendo o que era e como se trabalhava no NASF no dia a dia, construindo e fazendo juntos.

É um trabalho que precisa de contínua formação, e nesse momento somos respaldados, pois nos tem sido oferecido, especializações e aprimoramentos continuamente. Recentemente finalizei a Especialização em Saúde da Família pelo UNASUS/UNIFESP e no momento estou cursando um aprimoramento em Saúde Mental, também pelo UNASUS/UNIFESP. Outros colegas da equipe estão se especializando em NASF ou como Preceptores.

No dia a dia, precisei me adaptar ao fato de que ao longo da jornada de trabalho minha carga horária específica como Profissional de Educação Física é de 10 a 15%, o tempo restante estou permeando em atuações de e com outras categorias. Costumo dizer que atuo no restante do tempo como profissional da saúde que presta apoio à unidade.

As atuações basicamente são: Matriciamentos (modo de produzir saúde em que duas ou mais equipes, num processo de construção compartilhada criam uma proposta de intervenção pedagógico-terapêutica para determinado paciente ou família), visitas institucionais, visitas domiciliares, grupos como Grupo da Caminhada, Grupo de Práticas Corporais e Atividades Físicas (PCAF, sigla preconizada pelo caderno do ministério), Grupo de Obesidade infantil, Grupo de crianças, Atendimentos Compartilhados, Atendimento Individuais (em menor escala) e reuniões. Semanalmente é reservado na agenda no NASF a reunião de Equipe

NASF, para organização da agenda da próxima semana e organização de outros assuntos. Todas as atividades são construídas a partir da demanda de cada unidade de saúde e o ritmo e fluidez do trabalho do NASF está muito relacionado ao ritmo e organização de trabalho da unidade de saúde que se está atuando.

No trabalho específico, nos PCAF, os grupos se moldam de acordo com a característica dos profissionais que ficam de referência. No processo de seu planejamento e execução as demais categorias da equipe se fazem presente. Cada grupo é singular e depende das pessoas e pacientes que estão envolvidos nas ações. Uma das ações multi que acontece nos PCAF são as avaliações multiprofissionais, onde os farmacêuticos, assistentes sociais, nutricionistas, fisioterapeutas, profissionais de educação física, psicólogos, terapeutas ocupacionais e outras categorias, atuam juntos.

Costumo salientar que nesses grupos e ações a Educação Física não é um fim, é um meio. Um instrumento que precisa ser utilizado com sensibilidade, responsabilidade e amor. Cuidar da intensidade, do volume da execução e da técnica, precisa fazer sentido para o paciente, eles precisam desenvolver autonomia para isso, mas isso só é possível depois do momento que o paciente está vinculado e ambientado com o trabalho. Algumas vezes, quando não estamos sensíveis e disponíveis para acolhê-los como seres humanos não fragmentados perdemos a oportunidade de criar, manter ou fortalecer esse vínculo.

O trabalho em equipe que acontece no NASF é desafiador e as diferenças, entre pessoas e categorias profissionais, quando bem trabalhadas, são capazes de potencializar a resolutividade dos casos.

Em suma, o processo de aprendizagem é permanente, a falta de recursos é real, a resolutividade do trabalho em equipe é potente, a reflexão sobre os processos de trabalho são constantes e a nossa categoria profissional tem um leque grande de contribuições dentro de uma unidade básica de saúde. Fazer acontecer ou parar em função das dificuldades encontradas nas unidades é uma escolha individual das pessoas que atuam em qualquer serviço.

## **Referências**

Brasil. Ministério da Saúde. Portaria n. 154, de 24 de janeiro de 2008. **Cria os Núcleos de Apoio à Saúde da Família - NASF**. Brasília: MS; 2008.

Figueiredo E. N. **A Estratégia Saúde da Família na Atenção Básica do SUS**. Disponível em:

[http://www.unasus.unifesp.br/biblioteca\\_virtual/pab/5/unidades\\_conteudos/unidade\\_06/p\\_07.htm](http://www.unasus.unifesp.br/biblioteca_virtual/pab/5/unidades_conteudos/unidade_06/p_07.htm). Acesso em: 10/09/2015.

Matsudo S. M. **Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento**. Rev Bras Educ Fís Esp. 2006; 20(5):135-7.

Ministério da Saúde (BR). Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. **Diretrizes do NASF: Núcleo de Apoio à Saúde da Família**. Brasília; 2009.

Moretti AC, Almeida V, Westphal MF, Bogus CM. **Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de Promoção da Saúde**. Saúde Soc. 2009;18(2):346-54.

Resolução CONFEF nº 032/2000. **Dispõe sobre o Estatuto do Conselho Federal de Educação Física** – CONFEF. Rio de Janeiro, 2000.

Scabar T. G, Pelicioni A. F, Pelicioni M. C. F. **Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde: uma análise a partir da Política Nacional de Promoção da Saúde e das Diretrizes do Núcleo de Apoio a Saúde da Família**. J Health Sci Inst. 2012; 30 (4): 411-8.



## **O Profissional de Educação Física inserido no mercado de esportes radicais, aventura e ação**

Paulo Kurita<sup>4</sup>

O Mercado Outdoor movimento milhões no mundo inteiro. Com uma população com quase 200 milhões de habitantes, muitas belezas naturais, o Brasil tem tudo para dar certo no meio e movimentar a economia e o ganhar muito com um tipo de esporte mais sustentável, porém não é isso o que acontece.

Mesmo com muita potencialidade, ainda é raro encontrar profissionais de Educação Física especializados nesse tipo de atividade, que, se bem explorado pode ser muito rentável.

Uma atividade bem simples, porém dentro do contexto, seria o passeio ecológico, onde o que se oferece é uma caminhada por trilhas, passando por paisagens naturais como riachos, nascentes, cachoeiras, mirantes, cânions e observação de animais. Esse tipo de trabalho pode render ao profissional de R\$ 80,00 a R\$ 200,00 a diária. Outra atividade que podemos usar como exemplo é o trekking ou Enduro a pé, que seria basicamente uma competição de caminhada de regularidade que é praticado por equipes onde o objetivo é, completar o percurso proposto pela organização no tempo ideal, ou seja, não é a equipe mais rápida que vence o desafio, mas sim a que melhor trabalha em equipe. O interessante é que, como a competição não é decidida na velocidade, a equipe vencedora não é necessariamente a que tem o melhor preparo físico.

Não só as atividades citadas acima, mas, todas envolvidas nesse segmento vêm crescendo muito, e com isso o número de empresas especializadas, essa são geridas por pessoas com experiência em determinadas atividades que contratam mão de obra local, muitas vezes com pouca ou nenhuma experiência, para auxiliar os guias ou instrutores nas atividades a serem realizadas com o público. Que formação técnica, em termos de conteúdo específico e no âmbito dos estudos do lazer, têm os profissionais que atuam com atividades de aventura para trabalhar na área?

Muitos profissionais da área estão se especializando em cursos de formação ou em faculdades de Turismo e Educação Física, nas quais foram inseridas diversas

---

<sup>4</sup> Egresso FEFISO. Organizador de eventos de esportes radicais.

disciplinas de extensão e especialização em atividades de aventura nos últimos anos. Sabe-se que as atividades de aventura são uma vertente da área de lazer e isso faz com que esses profissionais deixem de ser meros acompanhantes e passem a intervir de forma construtiva e responsável nestas atividades (cf. FREIRE, 2006). Pina (1995) nos diz que esse profissional do lazer não deve necessariamente ser formado em algum curso superior, mas que essa formação é desejável. Terezani (2010) relata que, em razão da proliferação das atividades de aventura, torna-se fundamental compreendermos os conteúdos referentes ao lazer, as principais características do ambiente lúdico, e ainda estabelecermos a relação entre os animadores socioculturais e as práticas corporais que promovem a radicalidade.

Moesch (2003) nos coloca que deve existir um profissional capaz de orientar as vivências sociais e ambientais em áreas públicas que se tornam turísticas quando organizadas para o acesso de visitantes. Porém, esse profissional não deve ter apenas a competência técnica e específica, e, sim, ser um sujeito construtor de sensibilidade, de criatividade, de desvelamento, de integração entre o humano, o cultural e o ambiental.

As atividades de aventura também são bastante praticadas além das cidades, nos períodos de férias, pelo turismo em locais naturais; caracteriza-se, então, o chamado esporte de aventura.

Existe uma pesquisa que aponta o lazer como a principal motivação para a viagem de férias dos brasileiros e a natureza, ecoturismo e aventura como a segunda motivação para as estas viagens, ficando atrás apenas de sol e praia

Os produtos comerciais de esporte de aventura não operam isoladamente. Alguns deles estão disponíveis apenas para clientes que tenham determinadas habilidades, aprendidas por meio de atividades independentes. Essa situação é muito vivenciada nas atividades de aventura, em que muitos jovens e adultos são iniciados por amigos ou familiares que já as praticam.

## **O Profissional de Educação Física inserido na operação prática de atividades de aventura e esportes radicais**

Lucas Pezzotta da Silva<sup>5</sup>

O trabalho a apresentar mostra as definições de Aventura, Esportes Radicais e Turismo de Aventura. Os meios de inserção do profissional de Educação Física no ramo da aventura, o campo de trabalho nesse meio e o que a Educação Física pode contribuir para que os esportes que exigem a busca do novo possam agregar um valor para a sociedade, principalmente na busca por lazer, na educação, na superação de medo e limites

O conceito de esportes de aventura, esportes radicais se difere ao contrário do que o senso comum pensa, porém, a literatura e as referências nacionais e internacionais do esporte não encontraram ainda uma definição concreta para esses termos, divergindo muitas opiniões e tendo como consequência uma grande demanda de criação de conceitos de acordo com cada aventureiro, porém tendo algumas bases concretas já definidas ao longo da prática das modalidades que se enquadram nessas atividades

Os esportes de aventura podem ser definidos como atividades físicas que estejam em contato com a natureza e possuam uma característica de descobertas, fugindo da rotina tradicional e se agregando a procura do novo e praticado sobre condições de risco calculado, sendo relacionado com o ecoturismo.

Os esportes radicais já consistem em incluir manobras mais arrojadas e que proporcionam uma liberação de adrenalina maior que as outras formas de exercício físico, mesmo os mais intensos. O risco é calculado e pode ser realizado em ambientes naturais e urbanos, e em locais *indoor*, ou seja, em um ambiente artificial. Os esportes radicais podem ser caracterizados como esportes de aventura, porém nem todos os esportes de aventura podem ser considerados esportes radicais devido ao seu conceito não ser caracterizado como obrigatório a realização de uma atividade física intensa que gere adrenalina e conseqüentemente um estresse físico e psicológico.

Um conceito muito usado para os dois termos é o Turismo de Aventura, sendo classificado erroneamente nos mesmos conceitos que os esportes de aventura e

---

<sup>5</sup> Egresso FEFISO.

radicais, sendo sua definição segundo o Ministério do Turismo dada como “Compreende os movimentos turísticos decorrentes da prática de atividades de aventura de caráter recreativo e não competitivo ” O turismo de aventura não visa o rendimento, como a maioria dos esportes, mas sim, tem no seu foco uma ação de lazer, com o objetivo de ocupar o tempo livre do indivíduo. Sendo o profissional de aventura o único capacitado para o auxílio dessas atividades, e o profissional de Educação Física em minha opinião, o mais capacitado para exercer essa função de profissional da aventura.

Após essa análise cria-se um conceito universal unindo todas essas definições, sendo esse conceito definido como Atividades físicas de aventura.

Os principais meios para se inserir nas atividades físicas de aventura são por meio daquelas mais acessíveis para cada indivíduo, por exemplo, uma atividade que existe em abundância em várias regiões é o arvorismo, uma atividade realizada em árvores, tendo também o rapel e a escalada como atividades bem acessíveis em qualquer meio natural. Pode-se adentrar também por meio de treinamentos e por meio de agências de turismo, essas, mais caras e com um caráter totalmente recreativo, deixando de lado, os aspectos profissionais da operação.

Os campos de atuação do profissional de educação física nas atividades físicas de aventura são diversos, sendo os principais, aqueles relacionados ao turismo de aventura, onde o profissional presta serviços autônomos ou por meio de empresas para turistas interessados em praticar atividades físicas de aventura. Como treinamento de esportistas, este exigindo um grande conhecimento em relação ao exercício geral e específico. Como um tema de aprendizagem na escola, sendo possível sempre levando o principal fator para a perfeita realização das atividades, a segurança.

Todo o tipo de atividade física de aventura, é possível a participação de um profissional de aventura, agregando um valor que só a profissão sabe. Para se tornar um profissional no ramo, não necessita ser formado em Educação Física, mas o que se possui de conhecimento quando se possui uma formação adequada, inclusive em outras áreas, se obtêm uma qualidade inimaginável para as atividades físicas de aventura. Cursos de qualificação para profissionais de aventura não requerem formação específica, mas não existem profissões que conseguem agregar a atividade física de aventura como um campo de atuação em sua formação a não ser o profissional de Educação Física. Sendo assim é de extrema importância a

presença de um profissional na área da aventura, pois se trabalham aspectos físicos e psicológico de um ser humano, tendo como o profissional de educação física o mais capacitado para trabalhar com esse ramo, que ainda é uma aventura a se descobrir.

## Hapkido e educação

Felipe Augusto de Oliveira Andrade

HapKiDo é o caminho da união da força e do espírito, arte marcial militar coreana. Podemos dizer que esta é a forma mais simples e correta de se traduzir o que é HapKiDo, embora não seja, errado algumas outras denominações que expressam o mesmo sentido, razão pela qual cada termo possui vários significados correspondente a palavra em português, pois a escrita oriental “Han Mun- Diagrama chinês”, expressam pensamentos, ideias e conceitos resultando nas expressões verbais que somente se aproximam do significado original (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HAPKIDO, 2011).

Educação: ninguém escapa da educação. Em casa, na rua, na igreja ou na escola, de um modo ou de outro, todos nós envolvemos pedaços da vida com ela: para aprender, para ensinar, para aprender e ensinar. Para saber, para fazer, para ser ou para conviver, todos os dias misturamos a vida com a educação (BRANDÃO, 2001).

A educação é uma prática humana direcionada por uma determinada concepção teórica. A prática pedagógica está articulada. A prática pedagógica está articulada com uma pedagogia, que nada mais é que uma concepção filosófica da educação. Tal concepção ordena os elementos que direcionam a prática educacional (LUCKESI, 1994).

### **HAPKIDO como arte marcial: história, estilos e benefícios**

Neste tópico veremos as definições de: arte, marcial, arte marcial e hapkido.

Conforme Houaiss (2009), arte é a habilidade humana de pôr em prática uma ideia, pelo domínio da matéria. Uso dessa habilidade nos campos do pensamento e do conhecimento humano ou da experiência prática. Perfeição técnica na elaboração. O conjunto de técnicas características de um ofício ou profissão.

Já Ferreira (2009) informa que arte é a capacidade humana de criação e sua utilização com vistas a certo resultado, obtido por diferentes meios: arte de caçar; arte de dominar o fogo; arte de compor poemas, artes marciais, entre outras.

O termo artes marciais é um termo ocidental e latino referentes às artes de guerra e luta. Este termo veio em relação ao deus da guerra greco-romano Marte,

ou seja, as artes marciais são as artes na qual o Deus Marte ensinou os homens segundo a mitologia (LANÇANOVA, 2012).

Segundo Houaiss (2009), marcial corresponde a relativo ou próprio da guerra; bélico. Também é relativo à guerra; relativo aos militares ou guerreiros.

O aparecimento da primeira arte marcial não é certo a data de surgimento, porém alguns estudiosos informam que pode ter iniciado na Índia ou na China. Desde os tempos mais remotos, quando os homens se utilizavam de pedras e bastões para se defender dos animais ou de outros seres humanos, também utilizavam os pés e as mãos, começando aprimorar técnicas de defesa e ataque. Com o surgimento do ferro começavam a forjar novas armas tais como: espadas, machados, lanças e flechas, dando início as artes das guerras (SOUZA, S/D).

De acordo com o mesmo autor, o surgimento da pólvora armas poderosas surgiram, como canhões e revolveres, que causaram muitas mortes. Homens inteligentes descobriram modos eficientes de se defender e imobilizar sem tirar a vida, espelhando-se em movimentos de animais, articulações, socos, chutes e projeções. Naquele antigo mundo, vários tipos e formas de lutas eram praticadas, como no Egito, que os homens eram treinados com lanças, espadas e escudos para defender seu faraó.

O hapkido é uma arte marcial coreana praticada pela guarda imperial coreana que tem como característica a defesa pessoal, que envolve técnicas de socos, chutes, torções, projeções, rolamentos, fugas, além de englobar técnicas com armas do tipo bastão, espada, bengala, facas, leques ou qualquer outro objeto, podendo ser utilizado como arma.

### **Hapkido nas escolas**

Em 2013 e 2014 tive a oportunidade de desenvolver um projeto para o colégio ANGLO SOROCABA que pudesse realizar e colocar em pratica todo o conceito prático e filosófico do HAPKIDO. Através desse trabalho tive que transmitir para essas crianças toda a filosofia que a arte marcial coreana ensina a todos seus alunos, e observar quais seriam os reflexos desse conhecimento no seu dia-a-dia dentro das salas de aula e até mesmo em suas residências, e percebo que a partir do momento que as crianças aprenderam a importância da hierarquia, respeito, disciplina e humildade elas tiveram grande melhora dentro das salas de aula, melhorando seu poder de concentração, de respeito com seus colegas de sala,

respeitando melhor seus superiores neste caso os professores, melhoraram também as organizações das carteiras de sala, também melhoraram em seus lares o respeito com os pais e a organização de seus pertences em suas residências.

Muitos pais me procuram com seus filhos para que através do HAPKIDO eu possa melhorar toda educação na formação do caráter de seus filhos, junto com o respeito e disciplina que o HAPKIDO pode oferecer.

A autoestima dos alunos, é trabalhada constantemente, de modo que os alunos não sintam-se limitados, mas descubram e respeitem seus limites. Além disso, o trabalho visa não somente disciplinar os alunos no ambiente das escolas ou academias, mas também fora dela, ensinando-os a importância de respeitar seus semelhantes.

Após concluir tantos benefícios do HAPKIDO dentro dos colégios em 2015 resolvi abrir minha própria escola de artes marciais na cidade de Sorocaba que se chama ORION FIGHT CLUB que ao invés de chamar de academia preferimos chamar escola de artes marciais já que estamos formando pessoas de bem, eu FELIPE AUGUSTO e meu sócio MIGUEL CAVALLARI decidimos fazer um trabalho com o intuito de desenvolver todo o trabalho filosófico de várias modalidades de artes marciais e proporcionar a nossos alunos melhor qualidade de vida e bem estar através das modalidades que oferecemos, não temos como objetivo formar atletas e sim mostrar que todas as pessoas independentemente da idade ou condição física possam praticar nossas modalidades.

A arte marcial deve ser praticada para aliviar o stress que sofremos no dia-a-dia para diminuir a agressividade e melhorar os conflitos internos e psicológicos.

O objetivo do HAPKIDO é treinar o espírito e a mente, melhorar a capacidade de tomada de decisões, acalmar seus medos e melhorar a confiança.

A escola ORION FIGHT CLUB hoje tem um grande público de crianças que praticam HAPKIDO dentre outras modalidades são feitas com direcionamento adequado para a formação delas, junto delas os pais também acabaram aderindo a pratica e hoje temos turmas de HAPKIDO executivo, para pessoas que apenas querem aprender a arte marcial e fazer atividade física e ao mesmo tempo aprender uma defesa pessoal, melhorando também a interação entre pais e filhos, já que os dois acabam aprendendo todo o respeito aos seus semelhantes.

### **Campeonato mundial Coréia do Sul**



No dia 12 e 13 de setembro de 2015 tive a oportunidade de realizar o sonho de participar do 2º Campeonato Mundial de HAPKIDO no berço da arte marcial em que pratico faz 17 anos.

Esse evento realmente é de grande importância na Coreia do Sul, já que ele é patrocinado pelos órgãos políticos da Coreia do Sul, o evento ocorreu na cidade de SEUL, sendo um dos seus maiores eventos, esse campeonato ocorre a cada 2 anos e tive a honra de participar junto com mais 14 países.

Representando o Brasil na Coreia fui consagrado como medalhista de prata na modalidade de apresentação em equipe, onde todos os países são obrigados a fazer uma apresentação com todos os integrantes que estão representando sua pátria e mostrando o HAPKIDO fora do seu país de origem.

O Brasil foi medalhista de prata perdendo apenas para a Coreia, lá tivemos a oportunidade de apresentar nosso HAPKIDO e querendo causar certo impacto nós complementamos nossa apresentação com algumas técnicas de CAPOEIRA que realmente graças a beleza das técnicas mescladas com técnicas de HAPKIDO causamos grande impressão e nos consagramos com essa vitória.

Também fui medalhista de prata na modalidade de lutas, tendo perdido para um excelente atleta representando MARROCOS.

Além de poder participar com grande alegria já que nosso objetivo era participar do evento e também poder passar 25 dias em treinamento os melhores mestres do mundo, tivemos a honra de ficar hospedados em um templo budista na cidade de SENGNAM, uma cidade com 3 milhões de habitantes próxima da capital SEUL.

No templo tínhamos que acordar as 05:00 a.m para tomar café matinal que não é nada parecido com a nossa cultura, e logo após tínhamos que subir as montanhas onde já começavam os treinamentos pois fazia muito calor e a caminhada era de 2 horas para subir. Ao chegar ao destino passávamos 2 hrs fazendo técnicas de respiração e meditação, depois voltamos ao templo para nos alimentar novamente.

Essa rotina ocorreu por todos os dias que estivemos hospedados e sempre após os almoços passávamos o resto do dia treinando com grandes mestres, onde eles nos avaliavam nos corrigiam e nos ensinavam mais técnicas, mas sempre que acabavam os treinos tínhamos que ensinar algo do Brasil, as vezes um pouco de capoeira ou técnicas nossas.

Eu como estudante de acupuntura também pude observar que todos sabem acupuntura e que é ensinado de pai para filho.

O mais interessante é que eles só fizeram tudo isso com nós brasileiros já que eles disseram que nós somos pessoas alegres e animadas e respeitamos o País e a cultura deles, em forma de gratidão eles nos levam conhecer todos os pontos turísticos e importantes para que nos sempre lembrássemos do seu País como um local de respeito e que nós também fizéssemos o mesmo quando eles estiverem no Brasil.

### Referências

- BRANDÃO, C.R., **O que é educação**, Ed. Brasiliense, São Paulo, S.P., 2001;  
CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HAPKIDO,  
<http://www.cbhkd.com.br/o%20que%20e%201.html>  
FERREIRA, A. B. H. **Minidicionário de língua portuguesa**. Ed. Nova Fronteira, Rio de Janeiro, R.J., 1988  
FERREIRA, A. B. H., **Mini Aurélio**, Ed. Positivo, Curitiba, PR, 2008;  
HOUAISS, A. **Mini dicionário Houaiss da língua portuguesa**, Ed. Objetiva, Rio de Janeiro, R.J., 2009;  
JACINTO, F.S. HAPKIDO – Uma arte marcial jovem, Disponível:  
<http://www.institutobrasilkorea.com.br/hkd-categoria/17-hapkido.htm>  
acesso:18/02/2012;  
LUCKESI, C. C., **Filosofia da educação**, Ed. Cortez, São Paulo, S.P., 1994;  
SOUZA, A. L. R., **A HISTÓRIA DE UM GUERREIRO**, Ed. Degg, São Paulo, S.P,  
(S/D);  
<http://lutascolar.vilabol.uol.com.br/autoria.html> , acessado em: 05/03/2012, Jader E. S. Lançanova 2007;

## RESUMOS - APRESENTAÇÕES ORAIS E PAINEIS

### **A função social do educador físico em acordo com os direitos constitucionais**

Carolinne de Brito Souza  
FEFISO

Muito se pede em relação aos direitos sociais, mas pouco valor é dado aos responsáveis por essa função, como é exemplo do Educador Físico. Apesar de ser um campo muito abrangente, os profissionais de Educação Física, muitas vezes, atuam apenas nas áreas em que são reconhecidos, não dando a devida atenção às outras que também são sua responsabilidade. O objetivo desta pesquisa em andamento é relacionar a atuação do profissional da Educação Física com os nossos direitos defendidos por lei nos artigos 5º, 6º, 196, 205 e 206 da Constituição Federal de 1998, mostrando que o Educador Físico deve, não apenas gozar desses direitos como um membro social, mas também ministrá-los de forma correta, responsável e ao alcance de sua profissão, para toda a sociedade. A partir da proximidade da atuação do Educador Físico com os direitos constitucionais, os temas selecionados foram: saúde, educação e segurança, além de um direito deixado de lado e que muitos desconhecem como tal, que é o lazer.

## Eu Faço FEFISO

Daniele Alves Fogaça  
Bruna Passos  
FEFISO

O trabalho tem por objetivo apresentar o projeto nomeado “Eu faço FEFISO” que é composto pelos representantes de sala de cada período, eleitos pelos colegas de sala por votação simples, e também por um representante do Secretário Geral da ACM e outro da Direção da FEFISO. O projeto possibilita uma participação (mantenedor/docente/discente/comunidade interna e externa) integrada na criação, revisão, sugestão, realização e participação nos elementos da rotina acadêmica não formal: como de eventos desde o planejamento, divulgação, realização e avaliação dessas ações, propor rotinas acadêmicas não formais oportunizando a atuação de lideranças discentes por meio de ações participativas e comprometidas com o propósito educacional e formativo da instituição, dessa forma promover vivências diferenciadas sempre buscando o crescimento tanto pessoal como profissional dos alunos. Por intermédio da descentralização de procedimentos nas rotinas acadêmicas, bem como oferecer possibilidade de interiorização de conceitos de cidadania e responsabilidade social. Possibilitando desta forma um maior protagonismo dos alunos e também estabelecer um estreitamento nas relações entre aluno e direção.

## **A inserção do profissional da Educação Física na estratégia da saúde da família: uma ótica dos usuários das unidades de saúde da família**

Gustavo Catto de Miranda  
Puc- Sp/ Sorocaba

O Sistema Único de Saúde visa em seus cadernos e diretrizes busca contínua à saúde, descrevendo as possibilidades e referências em produção continuada de cuidados, com fim de reconhecer a promoção da saúde como parte fundamental na busca pela melhoria da qualidade de vida, utilizando-se os Serviços Públicos, Núcleos de Atenção, Assistência e demais formadores da Rede de Atenção a Saúde; levando em consideração a importância deste cuidado, teve-se a criação da Estratégia Saúde da Família e com ele o Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) como ferramenta de apoio, sendo formado por diversos profissionais de nível superior, no qual o Profissional da Educação Física se insere e contribui com sua formação e atribuições em voltados à promoção do cuidado, penetrado em uma pluralidade contextual acerca da saúde da comunidade em um nível ampliado de atenção focando no cuidado e gerando a promoção da saúde. Em cima dessas diretrizes e neste profissional, esta pesquisa tem como objetivo compreender a importância do Profissional da Educação Física nas ações que acontecem nas Unidades de Saúde da Família onde o NASF está inserido, através da ótica dos usuários destas unidades, através de uma entrevista semiestruturada, compondo este escopo.

## **"É Prá Lá Que Eu Vou"**

Jorge Arcanjo da Silva  
FEFISO

O propósito deste trabalho é socializar as informações pertinentes ao programa de intercâmbio desenvolvido pela ACM de Sorocaba, através da sua Faculdade de Educação Física com movimentos Acemistas das Américas Latina e do Norte, e evidenciar a forma de contribuição efetiva com as demandas das localidades alcançadas. É meta também ressaltar a relevância deste processo para a formação de futuros profissionais de Educação Física, tanto licenciados quanto bacharéis. Ao longo dos últimos quatro anos foram atendidos 24 jovens, com intercâmbios com o Canadá, Estados Unidos, México, Colômbia, Peru, Argentina e Uruguai. Dos participantes, 14 se tornaram colaboradores da ACM de Sorocaba, dado significativo para justificar que o trabalho missionário realizado através do intercâmbio é uma experiência que caracteriza as Associações Cristãs de Moços em todo o mundo, desde a sua gênese até o presente momento, com o propósito de contribuir para a expansão e fortalecimento do movimento Acemista e conseqüente capacitação e empoderamento do jovem protagonista do processo.

## **A influência de um programa de atividade física na qualidade de vida de participantes de um grupo de caminhada**

Lucas Marques Vieira  
Pontifícia Universidade Católica - Sorocaba

Esta pesquisa tem como objetivo analisar a influência da atividade física na qualidade de vida dos participantes de um grupo de caminhada após intervenções multiprofissionais. É um estudo do tipo descritivo, quase experimental e de abordagem quantitativa, aprovado pelo comitê de ética em pesquisa da FCM PUC-Sorocaba (nº do parecer 1.180.041), e enfoca nos seguintes aspectos: qualidade de vida, atividade física e intervenção multiprofissional. A amostra da pesquisa será composta por vinte indivíduos voluntários, de ambos os gêneros, com idade entre 30 e 75 anos, participantes do grupo de caminhada da USF Dr. Victor Pedroso – Sorocaba. Os dados pré e pós-programa de intervenção serão analisados através do teste de Wilcoxon, para cada um dos oito domínios do SF-36 (The Medical Outcomes Study 36). Com a finalidade de comparar os oito domínios do SF-36 em relação às diferenças dos escores pré e pós-intervenção de dois meses, será realizada a análise de variância Friedman. Espera-se como resultado desta pesquisa que os indivíduos se empoderem do conhecimento quanto à atividade física, aos hábitos de vida saudáveis e da vivência com abordagem multiprofissional para a melhoria da sua qualidade de vida.

## **Os benefícios que o boxe pode trazer para quem busca qualidade de vida**

Luiz Fernando dos Santos Marques  
FEFISO

O boxe tem sido um dos esportes mais procurados nas academias devido aos benefícios que a modalidade vem proporcionando aos seus praticantes. Apesar do boxe ser um esporte de combate, é possível adquirir bons resultados para qualidade de vida, desde que seja praticado de acordo com as orientações de um profissional de Educação Física, sem objetivo de luta, apenas o condicionamento físico. Seus benefícios mais comuns são: melhora no condicionamento físico, desenvolvimento da musculatura, emagrecimento, melhora nos níveis de estresse e melhora na autoestima. O treinamento do boxe como uma atividade física sem o objetivo de luta é um grande aliado na busca da qualidade de vida, sendo que ao praticá-lo regularmente, o praticante adquire resistência muscular nos membros superiores ao socar os sacos de areia e nos inferiores ao pular corda. Essa atividade ainda ajuda no emagrecimento ou na manutenção do peso corporal, consequentemente melhora na sua condição aeróbica. O treinamento do boxe sem o objetivo da luta pode ser uma forma diferenciada na prática de exercícios.



## **Educação Física: a recreação como coadjuvante no tratamento de crianças com câncer**

Taiza Fabrao Galdino  
FEFISO

O tratamento do câncer infantil é doloroso e demanda de longos períodos de hospitalização e pode trazer prejuízos ao desenvolvimento da criança. Nesse aspecto, o brincar trata-se de uma possibilidade de modificar a rotina da criança, a brincadeira é importante em qualquer espaço, no entanto durante a hospitalização de uma criança, ela é capaz de estabelecer laços humanos capazes de superar doenças e ajudar a enfrentar os obstáculos que a doença possa trazer. Portanto, este trabalho vem mostrar a importância do Educador Físico dentro da área da saúde, apesar do Educador Físico ser pouco reconhecido nesse meio, principalmente em ambiente hospitalar. Esse fato ocorre, pois apesar do Educador Físico ter o domínio sobre as atividades lúdicas, por enquanto não é reconhecido dentro deste contexto, existe a necessidade de se conhecer melhor os aspectos necessários ao desenvolvimento da prática da Recreação Terapêutica por estes profissionais e refletir sobre o papel do Educador Físico na área da saúde.

## **A história da criação dos grupos escolares no Brasil**

Valentim Luiz Vieira  
FEFISO

A criação dos grupos escolares começa no fim do século XIX e início do século XX, com a necessidade de educar a todos de uma maneira global, esses objetivos no início foram se perdendo, pois, a educação acaba sendo voltada para os filhos dos burgueses que precisavam estudar para poderem participar da política atual do Brasil, era a escola da República para República. A criação dos grupos escolares, a nova escola com processos e métodos de ensino novos, uma nova prática pedagógica vem com o avanço do século e a necessidade de substituir a arcaica e precária escola de primeiras letras existente no Império. Com essa nova escola surge a necessidade de novos professores, novos métodos pedagógicos, professores com capacidade de realmente mudar com a nova escola. O governador Caetano de Campos contrata duas professoras, radicadas no Brasil, porém formadas nos Estados Unidos Miss Browne e D. Maria Guilhermina. A grande e nova criação se deu na fundação dos grupos escolares, que consistia em reunir de quatro a dez escolas em um único prédio, que atendesse a população que estava nos arredores dessas escolas, eram classes isoladas ou avulsas e unidocentes.

## **O Taekwondo nas escolas: uma alternativa pedagógica**

Grace Kelly Rocha Camargo  
FEFISO

Esta pesquisa teve como objetivo identificar as contribuições da prática do Taekwondo na escola, entre as quais estão a disciplina, respeito, melhora nas notas escolares, entre outros, baseando-se, principalmente nos estudos de Park (2006), Duarte (1998), Darido (2011), entre outros. A amostra da pesquisa foi composta por 10 pessoas, sendo elas 6 pais de alunos e 4 Mestres de Taekwondo e foram utilizados 2 questionários, que tinham a finalidade de confirmar os benefícios acima citados. Os resultados concluíram que as crianças podem adquirir grandes benefícios em sua vida, como maior respeito aos pais, disciplina, melhora nas notas escolares, na alimentação e no sono, autocontrole, assim como nos aspectos cognitivos, físicos e motores. Dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que o Taekwondo pode e deve ser trabalhado como alternativa pedagógica nas escolas, com a finalidade de melhora em todos os aspectos citados, levando a melhor qualidade de vida da criança, sua família e de todos à sua volta.

## **O preconceito contra o Jiu-jítsu**

Juliano Aparecido Alves  
FEFISO

O presente trabalho busca abordar a recusa do jiu-jítsu na visão da sociedade, por conta do comportamento ruim de uma minoria, o jiu-jítsu não é visto pela sociedade como uma arte marcial disciplinadora e sim como um esporte vinculado à violência. Esse comportamento gerou o preconceito de forma generalizada, atribuindo a todos os praticantes e conseqüentemente levando a tratamentos discriminatórios. O fator agravante para essa conotação foi a atitude agressiva de jovens que se reuniam em bares, festas e boates causando muitas confusões. Esses jovens foram denominados “Pit Boys”, muitos são de classe média e usam o jiu-jítsu de forma errada. A mídia, como um poderoso veículo de informação, faz o seu papel em informar os fatos isolados de violência envolvendo pessoas ligadas ao jiu-jítsu, vinculando todos os praticantes com a imagem de arruaceiros. Em virtude do que foi mencionado, o preconceito surge a partir da generalização de atos isolados de uma pequena célula de um corpo enorme que é o jiu-jítsu. Pessoas que esqueceram o propósito, a cultura e a filosofia da arte. Com o intuito de obter respostas que esclareçam essas questões, fica definido como objetivo geral a busca dos fatos que causaram a rejeição e o preconceito contra o jiu-jítsu.

## **Judô: percorrendo o caminho da mudança na compreensão de sua essência**

Milena Stephanie do Amaral  
FEFISO

Esta pesquisa trata sobre o Judô com intuito de mostrar o Judô moderno visando resultados nas competições, uma visão distorcida da sua essência. Sua origem vem do jujutsu que tinha condutas perigosas, mas o objetivo de Kano para o Judô é na base filosófica e essência, sendo assim formando o caráter e a integridade mútua. O Judô consiste em princípios e máximas e quando não praticadas nas aulas e nas competições resultarão um Judô adaptado sem disciplina com o próximo e nem consigo mesmo, conseqüentemente não levando a filosofia para transformar a sociedade. Realizou-se também uma pesquisa de campo que teve por objetivo verificar se os profissionais estão mantendo a essência e a filosofia do Judô ou estão praticando como esporte de competição. O público pesquisado foram sete professores de Sorocaba e São Paulo, com formação acadêmica, baseando-se nos autores Araújo (2005); Federação Paulista De Judô (2014), principalmente. A pesquisa foi composta por seis perguntas. Os resultados serão apresentados em forma de gráficos para perguntas fechadas e resumo dos resultados para perguntas abertas. A maioria dos resultados consideram um Judô modificado. Desta forma, conclui-se que o Judô é uma filosofia e deve-se usufruir para uma progressão de vida.

## **Influências da síndrome pré-menstrual no rendimento de mulheres que praticam corrida de rua em Sorocaba**

Adriana Gomes dos Santos Paes  
Jéssica Letícia Rocha  
Tatiana Caruso Helenas Emilio  
Juliano Ramos  
FEFISO

O presente estudo tem como tema a Influência da Síndrome Pré-Menstrual no rendimento de mulheres que praticam 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 desse estudo foi o de analisar quais são os principais sintomas percebidos pelas mulheres de Sorocaba na fase pré-menstrual e se esses sintomas alteram o seu rendimento, durante o treinamento ou em provas, e de que maneira isso acontece. Para isso, além da revisão de literatura, foi realizada uma pesquisa de campo, em Sorocaba, através de um questionário, durante a corrida “Revezamento Solidário do GPACI”, que ocorreu no dia 19 de abril de 2015, no Parque das Águas, onde foram entrevistadas 70 mulheres, a fim de verificar entre os sintomas: cólica, irritação, indisposição, fraqueza, dor de cabeça e dor nas mamas, quais são considerados os que mais interferem no rendimento das participantes. Conclui-se que a maioria das mulheres sofre com a Síndrome pré-menstrual, porém, apesar do seu rendimento no esporte ser afetado, poucas interrompem o treinamento por esse motivo.

## **Benefícios da suplementação de leucina após o treinamento resistido**

João Victor Perez Isel  
FEFISO

Estudos foram realizados para avaliar a síntese muscular pós-treino e o balanço proteico após a ingestão de carboidratos com ou sem proteína e com ou sem a adição de leucina livre, oito jovens foram divididos em três grupos de acordo com suas respectivas suplementações após treinamento resistido, um grupo com suplementação somente de carboidrato, outro grupo com carboidrato e a adição de proteína e o terceiro com carboidrato, proteína e Leucina. Estas bebidas dietéticas eram ingeridas seguidas de quarenta e cinco minutos de um treinamento resistido. Os resultados obtidos demonstraram que os valores de insulina foram mais altos no grupo que em sua suplementação após treinamento continham carboidrato, proteína e Leucina se comparados com os demais grupos. A degradação muscular foi menor, e a síntese proteica foi maior no grupo que em sua suplementação continham carboidrato e proteína e no grupo que continham carboidrato, proteína e Leucina, respectivamente. A adição de Leucina no grupo carboidrato, proteína e Leucina resultou menor oxidação proteica comparada com grupo carboidrato mais proteína. O balanço proteico foi negativo durante o período de recuperação do grupo com carboidrato, mas foi positivo nos grupos carboidratos mais proteína e no grupo do carboidrato mais proteína e Leucina.

## **O impacto da atividade física no tratamento medicamentoso de hipertensos na estratégia saúde da família**

Jeane Gomes Feliciano  
Puc - Pontifícia Universidade Católica de Sorocaba

A atividade física tem demonstrado resultados benéficos para a saúde humana, principalmente nos aspectos de controle da pressão arterial em indivíduos de todas as idades. O controle da hipertensão arterial sistólica pode ser feita através de modificações no estilo de vida como a prática regular de exercícios físicos. Devido ao alto custo dos medicamentos, a terapia medicamentosa causa um grande impacto econômico ao SUS (Sistema único de Saúde). O objetivo deste estudo é analisar o impacto da atividade física no tratamento medicamentoso dos hipertensos usuários do SUS. Trata-se de uma pesquisa de análise quantitativa, será realizado em uma das Unidades Básicas de Saúde/Estratégia Saúde da Família (ESF) da Zona Norte da cidade, no município de Sorocaba-SP. A amostra será composta por 14 pacientes hipertensos do sexo feminino participantes do grupo caminhada/ginástica. A coleta de dados será feita pela observação de prontuários destes hipertensos com características retrospectivas a período de seis meses. Para análise dos dados coletados será aplicado o Teste de Wilcoxon (Siegel, 2006). Espera-se, como resultado da pesquisa, encontrar relação entre atividade física e redução no consumo medicamentoso no tratamento à hipertensão arterial ao final do período.



## **Flexibilidade em adolescentes na ginástica rítmica**

Laís Gabriel de Camargo  
FEFISO

A Ginástica Rítmica é uma modalidade que se caracteriza pela harmonia, beleza, sincronia e movimentos expressivos do corpo juntamente com aparelhos característicos do esporte como a corda, bola, arco, maçãs e fita, e também a interpretação de uma música através da expressão corporal. Em sua prática, a amplitude de movimentos é essencial nos exercícios, o que a torna mais difícil para as pessoas que tenham baixos níveis de flexibilidade, sendo essa definida como a capacidade de realizar movimentos com uma amplitude de movimento adequada, pois auxilia na resistência a lesões, menor propensão a dores musculares, prevenção contra problemas posturais, além de tornar possível a realização movimentos. Durante a puberdade, a flexibilidade tende a diminuir, pois este período envolve alterações fisiológicas próprias da idade, como o desenvolvimento das características sexuais e alterações da composição corporal. Devido a essas mudanças, no período da puberdade onde se verifica diminuição da capacidade de flexibilidade é que se faz necessário a realização de exercícios específicos que possibilitem atenuar o seu decréscimo e/ou aprimorar essa capacidade.

## **O efeito lúdico em aulas de ginástica de academias de Sorocaba, aplicado a mulheres de 30 a 40 anos**

Rodrigo Dias Massucatto  
FEFISO

Esta pesquisa experimental sobre conteúdo de Ginástica enfocou os seguintes aspectos: História da ginástica e sua evolução, bases históricas, ginástica de academia; assim o presente estudo teve como objetivo identificar as contribuições para evidenciar o fator lúdico em aulas de ginástica aplicado a mulheres de 30 a 40 anos, baseando nos estudos de revisão bibliográfica e artigos junto com uma pesquisa de campo. A amostra da pesquisa foi composta por um questionário direcionado a mulheres na faixa dos 30 a 40 anos composto por 10 questões com base na prática das aulas ginástica em academias de Sorocaba. Os resultados relacionados à pesquisa concluem que o fator lúdico pode ser algo importante na fidelização das alunas junto à frequência e ao caráter social que as aulas de ginástica, independentes as modalidades podem influir na vida cotidiana, conferindo-lhe bem-estar físico, psicossocial. Conclui-se que as aulas de ginástica podem ser uma forma a mais de condicionamento físico para quem procura manutenção da saúde.

## **Conhecimentos e atuação do profissional de educação física na ginástica laboral**

Cíntia de Fátima Oliveira Cruz  
Aparecida Dayani Batista Barbosa  
FEFISO

A Ginástica Laboral (GL) é um dos componentes da grade curricular da Educação Física, procurou-se, nesta revisão de literatura abordar sobre o seu contexto literário e a pesquisa de campo investigar através de um questionário com 5 questões qualitativas e 2 quantitativas sobre os conhecimentos e a atuação do profissional de Educação Física na GL. O questionário foi aplicado a 14 participantes voluntários, operantes na área e de diferentes empresas. Os resultados demonstraram que 23% das respostas relatam que a GL é prevenção e 17% a relatam como interação, sendo estes os mais citados. Na questão quanto receber orientações sobre a saúde ocupacional dos trabalhadores, 93% relataram que receberam orientações e que 64% responderam que as atividades são preestabelecidas; no aspecto de práticas das ações 57% informam procurar atender as necessidades individuais, sendo a diferença não muito grande já que as padronizadas somaram um total de 43% e a última questão tratava do retorno da empresa quanto à melhoria da saúde dos funcionários, e 64% dos profissionais recebem esse retorno. Conclui-se que os profissionais operantes na área não têm domínio sobre a GL, reduzindo a mero conhecimento literário e que uma parte das empresas não busca a individualidade setorial.

## **O desenvolvimento da percepção espacial através do Goolball para deficientes visuais**

Vanessa Gonçalves Garcia  
FEFISO

O deficiente visual vive em uma constante busca de sua liberdade seja ela de locomoção ou até mesmo social. A pessoa que possui essa deficiência é privada de algumas atividades físicas e com isso desestimulando a prática, sendo assim tendo uma baixa estimulação nas atividades físicas, o goalball é um esporte paraolímpico coletivo criado especificamente para pessoas com deficiência visual baseada no tato e na audição. Sua prática contribui para uma melhoria de vida de seus praticantes, uma maior sensibilidade auditiva e com isso desenvolvendo mais sua percepção espacial. Seus sentidos são testados do começo ao fim, sendo assim seu corpo se acostuma com ações, proporções e distância de objetos a sua volta. O desporto adaptado consistem de modalidades desportivas, que sofrem mudanças em suas regras, sendo adaptado especificamente para uma determinada deficiência. A deficiência visual é caracterizada por perdas parciais ou totais da visão, mesmo após a melhor correção ótica ou cirúrgica, assim limitando seu desempenho normal.

## **Aquecimento em corrida de rua: uma análise na prevenção de lesões**

Arley Yzumizawa  
Luiz Ernesto Guerra Bergamo  
Talita Rosa Tavuencas  
FEFISO

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 na prevenção de lesões, se este é acompanhado por profissional especializado.

## **Princípios do treinamento com oclusão vascular**

Arthur Faria Almeida; Otávio A. Soares Machado  
FEFISO

**INTRODUÇÃO:** graças ao avanço da tecnologia, estudos têm demonstrado a forte relação existente entre a acidose metabólica ocasionada pelo exercício e a produção do hormônio do crescimento (GH) pela hipófise anterior. Uma vez produzido, este hormônio acarreta a estimulação do desenvolvimento do tecido muscular esquelético. Os principais mecanismos envolvidos neste processo são: produção hepática do Fator de Crescimento semelhante a Insulina (IGF-I), estimulação do Transportador de Glicose (GLUT-4) na célula muscular esquelética e ativação do Inositol-3-fosfato. **OBJETIVO:** Portanto, sabendo da correlação entre a acidose muscular e produção do GH, o presente estudo teve como objetivo analisar indiretamente a acidose muscular estimulada pela oclusão vascular. **METODOLOGIA:** Munido de ressalvas éticas e uma anamnese completa dos voluntários, foi estudado de forma comparativa a execução do exercício, rosca direta com barra W, tendo como amostra para comparação, os índices de lactato prévios e posteriores ao exercício do grupo ocluído e do grupo controle. **RESULTADOS:** Média controle (7,9); Média ocluído (3,8) **CONCLUSÃO:** Obtidos os dados e realizada a comparação nota-se que em um mesmo exercício com uso da oclusão e uma magnitude menor de carga, é possível gerar um estresse metabólico tão intenso ou maior que a do exercício em questão realizado de forma tradicional.

## **Agachamento livre e coativação de quadríceps e isquiotibiais: uma comparação entre os gêneros masculino e feminino**

Évilin Kruke  
Gabrielli Paes de Moraes  
Tatiane Caroline da Silva  
FEFISO

Agachamento livre e coativação de quadríceps e isquiotibiais: Uma comparação entre os gêneros masculino e feminino: A literatura aponta que existem diferenças neuromusculares importantes entre homens e mulheres na coativação dos músculos do quadríceps e isquiotibiais, fato que pode favorecer uma maior incidência de lesão de ligamento cruzado anterior e valgo dinâmico do joelho em mulheres (Macrum et al., 2008). Neste estudo observamos quais são as diferenças de resultados nos membros inferiores mediante a avaliação do agachamento livre entre homem e mulher. O membro inferior destina-se à sustentação da postura ereta, à locomoção e à manutenção do equilíbrio, por isso, a importância do treinamento resistido voltado para os membros inferiores. Outro motivo de se treinar membros inferiores, que é por meio da articulação do quadril que todo o peso do tronco dos membros superiores é transferido para os membros inferiores. De acordo com a pesquisa realizada, conclui-se que homem possui uma maior ativação muscular isolada e mulher maior razão em coativação, isso devido a uma baixa ativação muscular do quadríceps da mulher, então a ativação muscular de quadríceps e isquiotibiais ficaram muito próximas.

## **Flexibilidade adquirida através de exercício de musculação**

Fábio Gianolla  
FEFISO

Existem na literatura disponível sobre o assunto diversas definições da palavra flexibilidade. Para Rubine e Gomes (2004), flexibilidade é a amplitude máxima de movimentos fisiológicos possíveis em uma ou mais articulações, sendo influenciada por músculos, tendões, cápsulas articulares, ligamentos, ossos e pele. Existe uma unanimidade na literatura mundial com relação ao tipo de exercício que desenvolve a qualidade de aptidão flexibilidade, e esse exercício é o alongamento. Porém, será que somente o alongamento desenvolve flexibilidade? Fatouros et. al. (2002), Thrash et. al. (1987) e Nóbrega et. al. (2005) citam o aumento da flexibilidade através de exercícios da musculação, ou seja, exercícios que têm como objetivo básico aumentar a força e gerar hipertrofia, proporcionam também flexibilidade. A proposta comparar o exercício da musculação conhecido como Stiff com o de alongamento de flexão de quadris, sentado no chão com os joelhos estendidos e membros inferiores unidos. Serão realizadas 3 séries de 10 repetições com amplitude máxima possível a cada participante e carga para RM no Stiff grupo musculação e no grupo alongamento o exercício de flexão de quadris será realizado em 3 séries de 30". O trabalho contará com a participação de 30 voluntários de ambos os sexos.



## **Atendimento em academia de musculação - uma nova proposta baseada em fatos**

Fábio Gianolla  
Eduardo Borges  
Otávio A. Soares MACHADO  
FEFISO

O perfil do consumidor atual não é mais o mesmo, tem mudado ao longo do tempo em função de diversos fatores. Transformações sociais, econômicas, culturais e políticas contribuem para tal fato. O mercado das academias tem sofrido mudanças ao longo das décadas e hoje o cenário é por demais competitivo. Diante disso tudo se faz importante pensar se as academias estão preparadas para receber os clientes que as procuram. O que se fazia na década passada ainda é feito e não resulta mais em eficiência. Os profissionais de educação física não estão satisfazendo as expectativas dos praticantes de exercícios. Será que isso está sendo percebido e as necessárias mudanças estão acontecendo? Preocupado com essa situação, o Sesi SP produziu um Caderno técnico no formato de livro, com iniciativas importantes para o bom atendimento do cliente. Entre elas a que mais se destaca é o atendimento agendado da primeira aula de musculação. O caderno técnico em formato de livro tem o nome de Metodologia do Sesi SP Academia, tem como um de seus autores o professor Fábio Gianolla e foi adotado em todas as unidades do Sesi SP.

## **Os benefícios da musculação na prevenção da osteoporose**

Heliel Delago  
FEFISO

A presente revisão de literatura traz evidências correlacionadas ao treinamento resistido e a prevenção da osteoporose, tendo como principal objetivo trazer os benefícios que a prática da musculação pode oferecer na prevenção da doença. O tecido ósseo sofre uma constante remodelação, osteoblastos fazem deposição de osso, já os osteoclastos fazem reabsorção do osso. Os osteócitos mantêm a matriz através de canalitos, permitindo a nutrição. O tecido ósseo necessita de sofrer aplicação forças para garantir esse processo de remodelação. As forças de compressão geradas nos ossos geram uma carga negativa que é detectada pelos cristais hidroxiapatitas dos ossos. Esse tipo de carga pode atrair eletricamente íons do plasma sanguíneo, no caso osteoblastos. Já as forças de tensão aplicadas nos ossos geram uma carga positiva atraindo eletricamente osteoclastos (SHAMOS, 1963; TOCK, 2000). Portanto, as forças de compressão geradas nos ossos são importantes para favorecer uma maior deposição de osso do que reabsorção, característica presente nos exercícios de musculação. Concluiu-se, com essa revisão de literatura, que o estímulo por intermédio da musculação pode alterar a estrutura e composição do tecido ósseo, trazendo benefícios na prevenção da osteoporose.

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

Jeniffer Andreza F. Martins  
Fábio Gianolla  
FEFISO

A gravidez é um processo que inicia 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 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 risco podem melhorar a condição fisiológica das mães. Dentre os benefícios, destacamos a independência funcional, a redução e prevenção de lombalgias; controle da pressão arterial; diminuição do edema; melhora da autoimagem e prevenção do diabetes gestacional. Portanto, esse estudo teve como objetivo auxiliar no entendimento das diferenças na qualidade de vida de mulheres no período gestacional, praticantes e não praticantes de musculação. Sua metodologia foi feita através de um questionário, com mulheres que praticaram e não praticaram musculação, e, assim, foram analisadas as diferenças que obtiveram. Os principais resultados em relação aos benefícios biológicos: independência funcional, menor ganho de peso e redução e prevenção de lombalgia, e os benefícios psicossociais, diminuição do estresse e da ansiedade. Conclui-se que mulheres que treinam musculação nesse período obtêm muitos benefícios quando comparadas com mulheres que não treinam.

## **Treinamento de força para crianças: riscos, benefícios e diretrizes do treinamento**

João Henrique Barbosa de Jesus  
FEFISO

O treinamento de força para criança tem se tornado muito popular e a sua prática tem sido aumentada de forma espantosa nos últimos anos, pois estudos demonstram que o treinamento de força tem auxiliado na conquista de habilidades específicas para o esporte, aumento do bem-estar, controle postural, densidade óssea, controle hormonal, na composição corporal, entre outros benefícios, assim também tendo papel importante na prevenção ou tratamento de lesões. Mesmo com esses benefícios citados muitas pessoas ainda criticam ou temem a recomendação deste tipo de treinamento, porém, basta fazer uma pesquisa sobre o assunto para saber que o treinamento de força mesmo em crianças, podem sim trazer muitos benefícios, e que os riscos citados são facilmente resolvidos quando existe um profissional capacitado para prescrever o treinamento. O objetivo deste estudo foi ressaltar tanto os riscos como os benefícios e diretrizes corretas para que o treinamento de força em crianças seja eficiente e principalmente seguro, sendo que quando orientado por um profissional capacitado os benefícios superam os riscos mostrando total importância deste treinamento para qualidade de vida, prevenção de futuras lesões e aumento de rendimento de crianças em outros esportes devido ao melhor condicionamento físico.

## **Benefícios do treinamento resistido em indivíduos com diabetes tipo II**

Paulo Henrique Santos  
Otávio Augusto Soares Machado  
Fábio Gianolla  
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal comparar os resultados obtidos através da pesquisa realizada por Cindy Ng, L.W. et al (2011) e as recomendações do Colégio Americano de Medicina Esportiva (ACSM) e da Associação Americana de Diabetes (ADA) para indivíduos diabéticos (tipo II). O estudo de Cindy Ng analisou efeitos de um programa de Treinamento Resistido e de um programa de Treinamento Aeróbico em indivíduos de meia idade com Diabetes Tipo 2. Enfocou os seguintes aspectos: Analisar e comparar os efeitos dos diferentes protocolos de exercício em indivíduos Diabéticos do Tipo II. Ambos os protocolos possuíam volume similar, e foram realizados ao longo de 8 semanas, utilizando o Questionário SF-36, que avalia a percepção da doença pelo ponto de vista do próprio paciente. Conclui-se, nesta investigação que, os dois programas de exercícios tiveram impacto positivo na saúde em geral, o que por sua vez correlacionou-se com as melhorias clínicas nos pacientes de Diabetes Tipo 2, porém o Treinamento Resistido obteve benefícios adicionais e melhoria em mais domínios do SF-36. Estes resultados confirmam os dizeres do ACSM e da ADA, e portanto suas respectivas recomendações.

## **Benefícios do exercício físico para lesados medulares**

Tatiane Franco da Silva  
FEFISO

A lesão medular ocorre quando há um dano na medula que pode ser resultante de trauma, tumores, doenças degenerativas, infecções e distúrbios do suprimento sanguíneo. A lesão da medula espinhal causa alterações motoras e sensoriais no indivíduo, ocasionando consequências sociais na vida dessas pessoas. A vida dependente da cadeira de rodas implica na dificuldade em manter um estilo de vida ativo, o que, juntamente com um estado sedentário, promove o desenvolvimento de quadros de obesidade, síndrome metabólica, diabetes e doenças cardiovasculares que limitam as repostas fisiológicas à atividade motora, e conduzem à rápida instalação da fadiga. A inatividade após a lesão medular causa uma diminuição da massa muscular e da capacidade aeróbica, uma condição osteoporótica e disfunção renal, e coloca o indivíduo em risco de doenças cardíacas e conseqüentemente reduz sua expectativa de vida. Além disso, o exercício físico tem sido relacionado com melhora da habilidade funcional e qualidade de vida em indivíduos cadeirantes. Os Exercícios Físicos praticados regularmente provocam a sensação de uma vida mais saudável, melhorando a imagem corporal e a autoestima, benefícios esses que refletem de modo geral nas relações de trabalho e na vida afetiva e social desses indivíduos.

## **A história da psicologia do esporte: uma ciência recente**

Luana Jardim Gomes  
FEFISO

Esta pesquisa foi feita através de uma revisão de literatura, que teve como foco principal conhecer a história da Psicologia, do Esporte e por fim a própria história da Psicologia do Esporte. Sendo a Psicologia uma ciência do comportamento humano que busca descobrir o motivo que leva as pessoas a fazerem o que fazem e entender a capacidade humana de se adaptar ao seu meio, assim podendo ser utilizada em vários ramos, inclusive no Esporte, que se define a ser uma atividade destinada ao aperfeiçoamento físico e mental do homem, através de competições ou de práticas livres. Na junção da teoria da Psicologia com a prática do Esporte, se deu a Psicologia do Esporte, que perto de outras ciências é um pouco recente, porém com tamanha importância no âmbito esportivo mundial, sendo cada vez mais utilizada no treinamento geral de atletas e não atletas praticantes do esporte. Através desse estudo a história da Psicologia do Esporte foi exemplificada pelo estudo da sua história e do modo como ela surgiu, colaborando para melhor entendimento dessa ciência tão importante.

## **Efeitos da utilização dos suplementos HMB e creatina na terceira idade**

Lucas Pires Faria Vieira  
Otávio A. S. Machado  
FEFISO

Este trabalho tem o intuito de ressaltar a importância da suplementação do  $\beta$ -hidrox  $\beta$ -metil butirato (HMB) e da creatina na terceira idade, mostrando que é necessária sua utilização a partir de uma idade mais avançada, com o intuito de amenizar os sintomas decorridos da sarcopenia, sendo de forma eficaz e sem risco quanto aos efeitos colaterais. Concluindo-se que a creatina e o HMB são excelentes suplementos alimentares que devem ser utilizados pela terceira idade a fim de promover mais independência ao idoso no seu dia-a-dia.



## **Os benefícios da prática das danças de salão para pacientes portadores da doença de Alzheimer**

Flávia Nazaré Antunes  
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições das Danças de Salão para melhoria da qualidade de vida dos pacientes portadores da Doença de Alzheimer enfocando em aspectos como: Identificar quem é o idoso no Brasil e no mundo, compreender os aspectos do envelhecimento e conhecer a história da dança até chegar a Danças de Salão. Esse estudo baseia-se, principalmente nos estudos de IBGE, (2013); Moraes (2010); Moragas (2004); Paratela (2014); Okuma (1998); ABRAZ (2014); Aspesi (2001); Varella (2014); Luzardos (2006); Sayeg (2011); Pontes (2011); Tonial (2007); Gomes (2014) entre outros. Conclui-se, nesta investigação, que existem muitas possibilidades de ao aliar a Dança como uma proposta terapêutica para pacientes de Alzheimer, trazer resultados positivos na melhora da qualidade de vida deste indivíduo. Até o momento, a pesquisa teórica aponta para esse resultado, já que a dança é forma de comunicação e movimento e o paciente desta demência tem perdas significativas nestes dois referenciais. Como a pesquisa de campo não está encerrada, prossigo buscando a resposta ao questionamento inicial.

## **Benefícios e diferenciais do crossfit no combate ao sedentarismo**

José Marciano Rodrigues  
FEFISO

Essa pesquisa tem como objetivo investigar e analisar os benefícios do Crossfit, programa de condicionamento físico amplo e inclusivo no combate ao sedentarismo, mal hábito que segundo a O.M.S. apresenta números alarmantes na sociedade mundial, o que acaba ocasionando no comprometimento de órgãos vitais além da estrutura óssea e muscular do indivíduo comprometendo a saúde como um todo. Existem vários fatores que podem levar ao sedentarismo, um deles é o desinteresse do indivíduo por atividades físicas. O Crossfit surge como um modo muito efetivo de combater o sedentarismo, porém surge a dúvida, com tantos programas de condicionamento físico por que escolher o Crossfit. Através dessa pesquisa espero esclarecer o que é o crossfit, como surgiu e como funciona, demonstrar dados que demonstram o aumento no número de adeptos nacional e internacionalmente e através da pesquisa de campo justificar o porquê de sua escolha e seus diferenciais no combate ao sedentarismo.

## **Eletromiografia da contração muscular excêntrica lenta comparada ao exercício nórdico**

Eduardo Borges  
Jonatas Maneta Corsi  
Felipe Araujo de Barros  
Suellen Soares de Souza  
Thais Caroline da Silva  
Leonardo Castiglio Valentim  
FEFISO

Este estudo de caso teve como objetivo avaliar o sinal eletromiográfico (EMG) da contração muscular excêntrica, lenta, dos músculos isquiotibiais e compara-la com a contração excêntrica de alta intensidade do exercício nórdico (Nordic hamstring exercise). Estudo incluindo as liga de futebol da Espanha e Noruega mostrou que o exercício nórdico esta entre os “Top Five” na prevenção de lesão de isquiotibiais. Esse exercício caracteriza-se pela contração excêntrica dos músculos isquiotibiais em alta intensidade, devido ao peso do tronco compreender aproximadamente 65% do peso corporal total e ao elevado comprimento do braço de resistência do tronco em relação ao joelho (Petersen et al., 2011). Nós analisamos a magnitude EMG da contração muscular excêntrica dos isquiotibiais, realizada na mesa flexora de joelhos, durante 3 repetições máximas (concêntrica/excêntrica) comparada a contração excêntrica do exercício nórdico. O tempo médio em segundos da contração excêntrica foi de  $(6 \pm 1.2)$ . Os resultados estatísticos entre as 3 contrações de cada exercício não foram significantes ( $P < 0,05$ ). Sendo assim, nós concluímos que realizar a contração excêntrica dos isquiotibiais em velocidade lenta pode aumentar a intensidade de solicitação desses músculos.

## **A escolha dos exercícios para o abdômen em indivíduos com lombalgia: uma revisão bibliográfica**

Felipe Araújo de Barros  
Eduardo Borges  
FEFISO

Esta pesquisa teve como objetivo investigar e analisar qual exercício deve ser escolhido para fortalecer a musculatura da parede abdominal em indivíduos com lombalgias no treinamento resistido. A lombalgia é um sintoma muito comum na sociedade atual, cerca de 80% da população mundial vai ter algum tipo de lombalgia. Existem vários fatores que acarretam a lombalgia e um desses fatores é o enfraquecimento da musculatura que protege a coluna tanto no plano anterior e posterior. O treinamento resistido surge como um modo seguro e prático para combater a lombalgia, porém com o grande número de exercícios para fortalecer os músculos do abdômen surge a dúvida, qual é o exercício seguro e eficiente para as pessoas com lombalgia. Axler e McGill (1997) pesquisaram o sinal eletromiográfico dos músculos abdominais e a sobrecarga na coluna em 12 tipos de exercícios para o abdômen, os mais eficientes e seguros foram quarter sit-up, CSTF curl-up feet anchored, CSTF curl-up feet free, dynamic cross knee curl-up e hanging straight-leg raise.

## **Crossfit versus Musculação: análise das principais características de cada treinamento com diferentes respostas aos praticantes**

Guilherme Marcondes Silva  
Eduardo Borges  
FEFISO

Esta pesquisa é uma revisão de literatura sobre os tipos de treinamento Crossfit e musculação, tendo foco nos seguintes aspectos: Origem de Crossfit e musculação, conceito e prática, respostas do treinamento; assim como hipertrofia, sua fisiologia e conceito. Para isso foi realizado pesquisas em livros, artigos científicos e em informações online. Assim, o presente estudo teve como objetivo identificar algumas diferenças nas capacidades adquiridas através dos treinamentos citados. A prática de Crossfit não faz parte das tendências de fitness 2015 “Top 20 Fitness Trends”, mas a musculação sempre está presente desde a primeira edição. Conclui-se, nesta pesquisa, que o Crossfit assim como a musculação traz muitos benefícios aos seus praticantes, porém o treinamento Crossfit necessita de maior supervisão, pois pode ocasionar lesões graves. Também possui menor característica de produção de hipertrofia do que a musculação. A musculação está fundamentada em bases científicas (ACSM, 2009), já o Crossfit necessita de maiores investigações.

## **Determinação do perfil da velocidade na prova de 100 metros rasos feminino**

Leonardo Castiglio Valentim  
Eduardo Borges  
Rodrigo Maciel Andrade  
FEFISO

Pesquisa de caráter descritivo respaldada no modelo de pesquisa em ciências do esporte proposto por Bishop (2008), que teve como objetivos analisar como se desenvolvem as diferentes fases da velocidade em uma prova de 100 metros rasos feminino. Para tal propósito analisou-se a campeã da prova supracitada na olímpiada de Seoul 1988. O comportamento da velocidade foi obtido em trechos de dez em dez metros a partir da análise do vídeo da prova mencionada no software Kinovea 0.8.15. Os resultados encontrados no presente estudo mostram que durante os primeiros cinquenta metros caracterizou-se como a fase de aceleração, adiante encontrou-se que entre os sessenta e setenta metros a atleta manifestou sua máxima velocidade, ao passo que nos últimos trinta metros desenvolveu-se a resistência de velocidade. Os achados do presente estudo possuem enorme cunho prático, pois sabendo-se as metragens em que se desenvolvem as diferentes manifestações da velocidade de deslocamento, os treinadores e ou preparadores físicos têm como elaborar seus treinamentos para cada forma de manifestação de maneira precisa, evitando assim erros na prescrição de treinamento que podem vir a prejudicar todo o processo de preparação do desportista.

## **Eletromiografia de superfície: tratamento do sinal e aplicação prática**

Rafael Amaral de Oliveira  
Eduardo Borges  
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as formas de tratamento do sinal eletromiográfico e contribuições da eletromiografia de superfície (EMG) no campo da Biomecânica. O EMG é utilizado para diversos fins, por exemplo, analisar posturas, movimentos esportivos e decisões clínicas, mas são utilizados vários recursos para se ter um bom sinal de captação, já que esse instrumento é muito sensível aos campos magnéticos, pois geram ruídos. Por isso usam-se filtros que selecionam, rejeitam e cortam frequências, para que essa fique entre 10 a 500 Hz. A normalização de sinal mede a amplitude do sinal daquele músculo e serve de parâmetros da contração muscular, umas das formas muito conhecida para isso é a contração voluntária isométrica máxima (CVMI), onde é aferido o pico da contração isométrica, com isso pode ser saber aproximadamente a ativação neuromuscular para aquele movimento. Uma das grandes contribuições da EMG foi no campo da Biomecânica do Esporte. Soncin et al. (2014) mostraram que a ordem de execução dos exercícios resistidos alterou a atividade eletromiográfica dos músculos dos membros superiores para um mesmo volume e intensidade de treinamento.

## **Especialização precoce na natação em crianças de 8 a 10 anos**

Daniele Alves Fogaça  
FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional apresenta a natação e seu histórico mundial e nacional, os quatro estilos, as principais provas e os principais atletas deste esporte, qual seria a melhor idade para se iniciar a vida esportiva e também o desenvolvimento físico-motor da criança de 8 a 10 anos. Assim, o presente estudo teve como objetivo principal identificar se há prejuízos na especialização precoce e se há perspectiva dessa criança chegar ao alto rendimento por vontade própria, baseando-se, Darido (1995), Maglischo (2010), Gallahue, Ozmun e Goodway (2013). A amostra da pesquisa foi composta com a participação de 36 pessoas que trabalham ou trabalharam com natação. Para levantamento dos dados, foi utilizado um questionário com 5 perguntas fechadas e uma aberta, em Março/2015 em um evento de natação realizado pela ACM SOROCABA. Os resultados apontaram que a melhor idade para a criança iniciar a prática a natação está entre os 6 meses e 4 anos, além de apontar que a melhor idade para iniciar as competições está a partir dos 8 anos e quando especializamos a criança precocemente estamos pulando fases do seu desenvolvimento. Dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que a especialização precoce pode ser um dos motivos para a evasão.



## **A importância da psicomotricidade na infância entre 4 a 6 anos e seus reflexos na vida adulta**

Débora de Castro Ferreira Lima  
FEFISO

Para realizar esta pesquisa foi preciso citar alguns autores como Helen Bee, Cesar Coll, Piaget, Erikson, Pikunas, Collelo, Corazza, Gallahue entre outros com objetivo de explicar sobre o desenvolvimento motor da criança e os reflexos na vida adulta, sobretudo as fases de transformação e mudanças corporais e sociais, formação da personalidade, autonomia e do aprender solucionar problemas equilibrando-se no meio em que vive. Na maioria das vezes as pessoas não sabem da importância de possibilitar às crianças conhecer seu próprio corpo, de quanto é importante para elas vivenciar, explorar e descobrir maneiras de movimento de utilização desse corpo. A Educação Infantil tem papel fundamental neste aspecto, pois deve oferecer maneiras diferentes para que as crianças se desenvolvam não só fisicamente, mas psicológica, cognitiva e socialmente, de modo que a mesma forme uma base para a vida futura. Contudo, ficou entendido que se não houver estímulos para um bom desenvolvimento motor na infância e uma continuidade durante as transições da vida, quando adulto o indivíduo não estará bem estruturado para realizar tarefas cotidianas e na idade mais avançada aos 50 e 60 anos pode ser que perca sua independência e autonomia para realizar tarefas simples do dia-a-dia.

## Experiência de um intercâmbio

Milena Stephanie do Amaral  
FEFISO

Este trabalho tem por objetivo mostrar as experiências de minha viagem internacional, ir para Portugal foi simplesmente uma autoavaliação das minhas capacidades psicológicas e dos limites. Uma amostra de tudo que a vida quer nos oferecer. Em Lisboa me senti em um livro de história e mergulhei para aprender os comportamentos, a cultura histórica e todos os valores. Decididamente é necessário conquistar a maturidade e enfrentar os obstáculos, reconheci que o sorriso tem poder, para conhecer os estrangeiros. Foi quando recebi um mapa da cidade e teria que descobrir e me sustentar sozinha, sentimentos te dominam e você deve pensar, que é capaz, o medo foi invertido pela força de vontade. Fui me sentindo invencível, passei a ajudar e tive o prazer de colaborar com ACM de Lisboa, que vive situações diferentes e foi planejado as ações futuras, foi um desafio. Coração grato quando colaborei com pessoas que fazem trabalho missionário, usam das artes marciais para levar a palavra de Deus, os missionários brasileiros estão manifestando o amor de Deus na Europa. Concluo que essa aventura de verão foi de autodescoberta, aprendi que os sonhos são possíveis e nós aprendemos com o melhor protagonista, que somos nós.

## **Ballet: a preparação física auxiliando na prevenção de lesões**

Amanda Yasmin Vidal dos Santos  
FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal identificar as contribuições da preparação física na dança, considerando a opinião dos entrevistados em geral sobre o preparo físico voltado à dança, se acham importante, se realizam outra atividade fora esta e se percebem bons resultados na prática de sua arte. Assim, o estudo baseou-se, principalmente em Portinari e Vaganova que relatam a história da dança, Haas e Agostine que pesquisam preparação física para bailarinos e Sampaio que nos auxilia em casos de lesões durante aulas e ensaios. Participaram da pesquisa 43 bailarinos de 19 escolas do estado de São Paulo, em que o requisito principal era praticar ballet clássico; para o levantamento dos dados foi realizada uma entrevista pessoal e/ou on-line através de onze perguntas quantitativas e uma qualitativa. Os principais resultados ainda apresentam ocorrências de lesões adquiridas com a prática da dança como distensões musculares, inflamações no joelho e entorses, sendo este um dos principais motivos que os fez buscarem outras atividades físicas. Dessa forma, a maioria dos entrevistados reconheceu a importância da preparação física na dança, que além de melhorar seu desempenho, pode evitar possíveis lesões desnecessárias que só vão atrapalhar sua saúde e rotina na dança.

## **A contribuição do Zumba® fitness no aumento da autoestima das mulheres**

Luiz Gustavo Teixeira  
FEFISO

Esta pesquisa teve como objetivo principal identificar a contribuição que as aulas de Zumba® Fitness trazem para o aumento da autoestima das mulheres, uma vez que a base do programa se compõe de aulas simples com passos em progressão de fácil entendimento, não exigindo experiência em dança e fazendo da aula uma grande festa, e focou nos seguintes aspectos: Dança – Ginastica – Mulher – Autoestima – Zumba ® Fitness; assim, o estudo baseou-se, principalmente, nos estudos de BRANDEN, N; PERES, B.; GREENWOOD-ROBINSON para diagnosticar os efeitos causados na aula e sua contribuição na autoestima. A amostra da pesquisa foi composta por questionário com dez (10) perguntas; para levantamento dos dados foram realizadas pesquisas em quatro (04) academias no período noturno por se tratar de um horário onde a maioria das frequentadoras se encontram num estado de certo desgaste físico e emocional depois de um longo dia de trabalho. O principal resultado foi o aumento da autoestima das mulheres praticantes das aulas; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que as aulas de Zumba ® Fitness contribuem para o aumento da autoestima das mulheres.

## **A influência das aulas de educação física no processo de alfabetização**

Gisele de Oliveira  
Adriana Fernandes Campestrini  
Carolinne de Brito Souza  
João Victor Perez Isel  
Jorge Vicente da Silva Junior  
Leandro Fontão Pereira de Camargo  
Milena Stephanie do Amaral  
Samuel Almeida Silva  
FEFISO

Este trabalho tem por objetivo apresentar o projeto de pesquisa “A influência das aulas de Educação Física no processo de alfabetização” desenvolvido pelos membros do Grupo de Estudos e Pesquisa em Produção Textual da FEFISO. No Ensino Fundamental I a Educação Física visa a promover a socialização, o respeito, o desenvolvimento motor, entre outros aspectos, por meio de atividades lúdicas que priorizam o movimento corporal. O processo de alfabetização requer da criança inúmeras habilidades e conhecimentos além de habilidades motoras, que podem ser desenvolvidas também nas aulas de Educação Física. Portanto, pretendemos compreender como essas duas áreas podem caminhar juntas, auxiliando o processo de alfabetização, direta ou indiretamente. Será realizada uma pesquisa de campo para identificar como os professores de Educação Física/estagiários veem essa relação para conscientizar os docentes que atuam nesse contexto sobre a importância e o efeito que as atividades realizadas nas aulas de Educação Física poderiam ter no processo de alfabetização e para a aprendizagem das crianças.

**Concepções curriculares da educação física brasileira num período liberal:  
aspectos históricos**

João Pedro Goes Lopes  
Jorge Vicente da Silva Junior  
FEFISO

O liberalismo tem um papel central na história ocidental, surgindo num momento peculiar da história europeia, quando os habitantes dos burgos começavam a se consolidar, fazendo frente ao mercantilismo exigindo liberdade de mercado. Em pleno Iluminismo as teorias presentes no pensamento liberal se casaram à Revolução Industrial e foram através da indústria difundidos para diversas localidades do mundo, inclusive no Brasil, tornando-se o discurso hegemônico no contexto brasileiro. O presente trabalho busca abordar os discursos dominantes presentes no currículo da Educação Física no Brasil, engendrados no período liberal. Para tal abordagem propõe-se através de uma revisão histórica, apontar os aspectos da ideologia hegemônica liberal e a sua influência na formação curricular da Educação Física vigente nesse período no Brasil e salientar seus reflexos na prática da atual Educação Física, entendendo esta como um construto histórico sociocultural.

## **Avaliação do uso de protetores bucais durante a prática de atividades esportivas por estudantes de graduação em educação física**

Aline de Barros Nóbrega Dias Pacheco  
FEFISO

A prática esportiva promove grandes benefícios à saúde humana, mas representa um dos fatores etiológicos mais comuns de traumas orofaciais. Prevenir essas injúrias tem sido uma busca constante pelos profissionais de Odontologia e com o advento dos protetores bucais, a redução do grau de severidade e extensão dessas lesões pode ser alcançado mais frequentemente. Sabe-se que aproximadamente 150.000 injúrias aos tecidos da boca são prevenidas anualmente graças ao uso dos protetores bucais durante a prática esportiva. Contudo, nem todos os esportistas são esclarecidos quanto à importância do uso dos protetores bucais. Nesse sentido, o objetivo deste estudo foi avaliar a importância que os estudantes de graduação em Educação Física dão quanto ao uso do protetor bucal durante a prática desportiva. Foram entrevistados 39 estudantes através de um questionário contendo perguntas sobre o uso de protetor bucal durante a prática desportiva e concluiu-se que apenas 12,8% dos estudantes utilizam o protetor bucal, e que 12,8% dos entrevistados desconhecem sobre a importância do uso do protetor bucal durante a prática desportiva.

## **Proposta metodológica da iniciação ao voleibol - o minivoleibol**

Crisálida Maria da Silva Gonçalves  
Juliana Araújo Matos  
Luísa J. Tomaz  
FEFISO

Minivoleibol é uma “nova” metodologia de iniciação das crianças e dos jovens ao Voleibol. Procurou-se um método que pudesse, na maior parte das suas ações, ter um elevado número de contatos com a bola, utilizando os jogos condicionados de forma a fomentar a aprendizagem e promover o sucesso e o prazer dos participantes. Esta apresentação tem como objetivo fazer uma abordagem ao Minivoleibol, baseada na metodologia desenvolvida pela equipa do técnico Bernardo Resende. A metodologia desenvolvida ensina o Minivoleibol para crianças dos 7 aos 16 anos. As turmas são mistas e são separadas em três categorias: MINI1 para crianças dos 7 aos 10 anos; MINI2 para crianças dos 11 aos 13 anos e 4X4 para jovens a partir dos 14 até aos 16 anos. As quadras são de tamanhos reduzidos e a altura da rede é adaptada às diferentes idades. As bolas também são adaptadas, sendo mais leves, macias e menores, aumentando a condição de êxito. Associado à metodologia, são acrescentados Valores e Ideais essenciais para a formação e educação de um cidadão como a disciplina, a superação, a cooperação e a responsabilidade.



## **Futsal e suas características individuais**

Diego José Antunes de Almeida  
Egresso FEFISO

O Futsal é uma das modalidades de esportes coletivos mais praticadas no Brasil, onde existem alguns fatores que podem influenciar diretamente o aprendizado do aluno o meio ambiente e a genética para o desenvolvimento das características individuais. Os princípios da tática individual são, segundo Greco (1992), a segurança, que é o princípio que irá proporcionar o atleta o domínio técnico dos fundamentos específicos do jogo, tais como o passe, o drible, o chute, abordagem, etc. O presente estudo objetivou a identificar quais aspectos devem ser observados quando 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 sobre as características individuais no futsal, o trabalho do conceito do jogo como se compreende a modalidade. As habilidades motoras e coordenativas no treinamento longo prazo devem ser direcionadas de modo que os conteúdos devem ser adaptados a fim de evitar a especialização precoce, além de conhecer e respeitar os aspectos maturacionais e fisiológicos na montagem das aulas de futsal.

## O futsal como base para o futebol

Flávio Augusto Rolim  
FEFISO

Fato comum nos noticiários esportivos, muitos atletas de futebol de campo iniciaram suas carreiras praticando futsal. Esta pesquisa bibliográfica (em andamento), de conclusão de curso de licenciatura em Educação Física, tem como objetivo principal demonstrar a importância da iniciação no futsal para praticantes de futebol de campo. Esta monografia aborda os seguintes aspectos: futsal (sua história – surgimento e desenvolvimento - características e fundamentos – execução dos gestos técnicos), futebol de campo (história, a chegada no Brasil, evolução até os dias atuais, características e fundamentos), iniciação desportiva e a relação existente entre ambos (futsal e futebol de campo) nos gestos técnicos. O estudo em desenvolvimento baseia-se, principalmente, nos estudos de Fonseca (2007), Alves; Bello (2008), Mello; Mello (2007) e Weineck (1999). A pesquisa encontra-se em desenvolvimento, porém temos como hipótese que o futsal exerce uma grande influência nos gestos técnicos do futebol de campo e pode contribuir de maneira significativa para os que praticam esse esporte. A iniciação no futsal configura-se como um fator importante para o incentivo e aprendizagem dos gestos técnicos e o seu aprimoramento pode fazer com que o praticante do futebol de campo tenha significativa vantagem em relação ao seu adversário.

## **Esportes coletivos para o desenvolvimento social de crianças**

Luana Jardim Gomes  
Luana Sabrina da Costa  
Felipe Manoel de Sousa  
Jonatas Manetta Corsi  
FEFISO

Considerando o esporte como fenômeno mundial, onde não há quem não conheça e não há quem não o tenha praticado pelo menos uma vez na vida, é de grande notoriedade a sua importância para o desenvolvimento de diversos aspectos da existência humana. Sendo a infância a fase da vida em quem mais se é possível aprender conhecimentos que irão compor e construir a personalidade e o ser completo de cada um, a prática de esportes, principalmente os coletivos, é de grande importância para esse período. Em destaque iremos considerar o desenvolvimento social como principal foco de estudo e a sua relação com a prática esportiva de crianças. Assim fundamentaremos teoria e prática para construção de conclusões sobre o tema, onde tomamos como construção do projeto uma Revisão de Literatura e uma Pesquisa de Campo através de um questionário que foi aplicado a Professores de Educação Física de diversas áreas de atuação.

## **O Trekking e suas contribuições para a educação ambiental**

Ana Carolina Rosa Cairoli Barbosa  
FEFISO

Este trabalho de conclusão de curso tem a proposta de apresentar o esporte ou a atividade física do trekking ou enduro, e fazê-lo uma oportunidade de veículo para a Educação Ambiental; consiste em uma monografia sobre o esporte e sua área de prática, e também é decorrida a exposição da Educação Ambiental na sociedade atual, assim segue uma pesquisa dessa junção de ideias e ações. O objetivo geral é descobrir se essa atividade proporciona a educação ambiental de forma efetiva e sem pontos negativos para o meio ambiente natural. Os objetivos específicos consistem nas desmistificações de termos, na diferenciação da educação para com a consciência, e a apresentação da prática do trekking e suas contribuições para a consciência ou educação ambiental. A metodologia de pesquisa é realizada através de revisão de literatura de termos e conceitos, e através de uma pesquisa de campo com os praticantes da atividade referida. Ainda não há a conclusão com base em pesquisas de campo (em andamento); baseado na pesquisa de revisão bibliográfica espera-se que o resultado dessa junção de ideias seja contribuinte de forma positiva para o meio ambiente natural.

## **Técnicas de preparação física para o ator de teatro musical**

Bianca Martins  
FEFISO

A presente pesquisa foi desenvolvida por meio da revisão de literatura em educação física e teatro, além de pesquisa de campo, onde profissionais ligados às respectivas áreas foram consultados com o objetivo de tratar sobre algumas técnicas para a preparação física do ator em espetáculos de musical. Através da revisão de literatura realizada para a pesquisa pode se observar que o ator de musical é formado por três áreas artísticas conjuntas: canto, dança e interpretação. Dessa forma cada uma das áreas necessita de algumas habilidades físicas e treinos específicos para as representações exigidas a cada montagem teatral. Os constantes ensaios durante a montagem do espetáculo exigem repetições de movimentos e ações físicas que podem causar algumas lesões. Para isso é ressaltado através deste trabalho a importância do profissional de Educação Física, que com o uso das ferramentas corretas trabalha com a prevenção de lesões com técnicas que respeitem as necessidades físicas do ator de musical.

## **Vigorexia e o conhecimento de professores de educação física sobre transtornos de imagem**

Bruna Caroline da Silva Leme Moraes  
FEFISO

Esta pesquisa de natureza observacional enfocou os seguintes aspectos: padrão estético na sociedade atual, distúrbios de imagem, anorexia, bulimia e vigorexia, as definições e características destes distúrbios de imagem, a influência midiática e as demais influências, encontradas na revisão de bibliografia, assim, o presente estudo teve como objetivo compreender o conhecimento dos professores de Educação Física quanto aos distúrbios de imagem, a vigorexia, baseando-se em Schneider (1999), Dalgalarondo (2008); Abreu & Cangelli Filho (2004). A amostra da pesquisa foi composta pela participação de 17 professores de Educação Física, atuantes musculação, para levantamento dos dados foi utilizado um questionário de 5 perguntas, sendo 4 fechadas e 1 aberta realizados durante o mês de abril, nas cidades de Sorocaba e Araçoiaba da Serra. Os resultados obtidos com a pesquisa mostram que a maioria dos professores sabem e conhecem os distúrbios de imagem, e quanto à atitude deles diante a esses transtornos observou-se que todos prestariam ajuda ou conselhos aos alunos que sofrem com transtornos. Conclui-se, nesta investigação, que os professores de Educação Física têm conhecimento básico dos transtornos de imagem, sabem o que é vigorexia e podem ajudar e colaborar como profissional para a saúde mental dos seus alunos.

## **A influência da ansiedade no desempenho de atletas de voleibol**

Bruna Passos Moreira  
FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal identificar as influências da ansiedade no desempenho de atletas de voleibol e enfocou os seguintes aspectos: história do voleibol no mundo e no Brasil, a ansiedade e a ansiedade no esporte; assim, o estudo baseou-se, principalmente, nos estudos de: BIZZOCCHI (2008); BOJIKIAN (2012); BORSARI (2001); CRATTY (1984); DALGALARRONDO (2008); MACHADO (1997). Foi realizada uma pesquisa de campo observacional, com técnicos e atletas de cidades da região de Sorocaba que participam do campeonato de voleibol feminino promovido pela Liga Sorocabana de Voleibol totalizando 100 participantes. Para o levantamento dos dados foram utilizados dois questionários, um para técnicos e um para atletas, com perguntas abertas e fechadas, no dia 29 de março de 2015 em um evento realizado pela Liga Sorocabana de Voleibol. Desta forma conclui-se que, em algumas situações específicas do jogo a ansiedade se manifesta com maior incidência, observamos também que a ansiedade se manifesta sim em atletas independentemente da modalidade que estão inseridas podendo ser manifestadas positivamente ou negativamente dependendo de cada atleta.

## **Festival educativo e interdisciplinar de esportes - FEFISO**

Maurício Massari  
FEFISO

O ensino superior privado no Brasil responde por 75% das matrículas nesse nível de ensino. As faculdades, principalmente de pequeno porte, precisam de um diferencial de mercado, além de agregar valor às suas atividades principais: as aulas. A FEFISO entende que o aprendizado não deve ficar restrito a teorias e salas de aula. Sendo assim, a FEFISO elaborou um projeto de Festival de esportes interdisciplinar em que o aprendizado possa ocorrer aliando teoria e prática. O presente trabalho tem como objetivo apresentar a ideia do 1º projeto interdisciplinar de esportes da FEFISO, um projeto piloto a ser realizado em novembro de 2015 que tem por objetivo organizar e desenvolver um festival de esportes educativo interno/interclasses dos alunos da faculdade, com ênfase no valor educacional do evento, ou seja, que o festival promova aprendizado e não apenas a competição. Sendo assim espera-se que os estudantes participem de um ciclo de aprendizado no decorrer de seu curso superior proporcionando interdisciplinaridade e uma visão holística da área da educação física.



## **Arte marcial e violência**

Edgard Rodrigues Tiburcio  
Alex Alves  
Guilherme Ribeiro  
FEFISO

Esta pesquisa de campo em andamento tem como objetivo principal identificar se a prática da arte marcial pode agregar valores em crianças e adolescentes que têm contato com essa prática, enfocando os seguintes aspectos: questionar mestres e alunos sobre a ideia comum de que a arte marcial influencia a violência, questionar pais e responsáveis desses praticantes se houve alguma mudança de comportamento dentro de casa e na escola, e os estudantes de Educação Física sobre a ausência de uma matéria específica de artes marciais dentro da faculdade.

## **Eficácia do uso do protetor bucal em atletas de artes marciais – Kickboxing e Muay Thai**

Iara Cecilia Ferreira  
FEFISO

O objetivo deste trabalho foi realizar um estudo abrangente sobre os benefícios do uso do Protetor Bucal em atletas de artes marciais como Kickboxing e Muay Thai, principalmente por existirem muito poucas informações junto aos profissionais das artes marciais. Devido à expansão do número de atletas de artes marciais nos últimos anos, houve também um grande aumento das lesões maxilo-faciais. A finalidade primordial da prática esportiva é proporcionar o bem-estar físico e também o equilíbrio corpo/mente; porém, em certas ocasiões, a integridade física do atleta é colocada em risco, assim o uso correto de equipamentos de proteção irá minimizar certos tipos de lesões. Vários autores citam que a maior incidência de lesões orofaciais acontece em esportes de contato. Portanto, uma proteção adequada com protetores bucais pode diminuir o número e o grau da severidade destas injúrias. Dessa maneira, o objetivo deste estudo foi, através de revisão de literatura, mostrar a importância do uso do protetor bucal em esportes de contato, principalmente no sentido de preservar a integridade física do indivíduo durante a prática desses esportes.

## **A contribuição do treinamento resistido em adolescentes praticantes de jiu-jítsu**

Danilo Belo Silva Romeu  
Fabrício Cuba  
Felipe Vilas Boas Amarante  
Lucas Belchior Dias de Lima  
Vinicius Moraes Nogueira  
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições do Treinamento Resistido para Adolescentes praticantes de Jiu-Jítsu e enfocou os seguintes aspectos: análise do Jiu-Jítsu, do Treinamento Resistido, as características da adolescência e a influência da prática de Musculação e Jiu-Jítsu na adolescência. O estudo baseia-se, principalmente, nos estudos de bibliografias e artigos como: Gianolla (2003); Bittencourt (1986); Takao (2010); Gracie (2008); Freitas (2005); Albert (2004). Além de uma arte marcial de defesa, o Jiu-Jítsu tem como objetivo o ataque para neutralizar o adversário utilizando-se da força e principalmente técnicas visando à mobilização do adversário. Conhecido popularmente por Musculação, o Treinamento Resistido tem como objetivo principal trabalhar ações musculares utilizando a força contra resistência. A Adolescência é uma fase na qual as escolhas e novas experiências caracterizam o período mais turbulento do ser humano, quando ele desenvolve seu caráter, suas qualidades e seu círculo socioafetivo. Considerando esse contexto, este trabalho tem como objetivo entender como o Treinamento Resistido poderia aumentar o desempenho do adolescente praticante de Jiu-Jítsu.

## **Filosofia da transgressão: o sujeito da Educação Física**

Rubens Antonio Gurgel Vieira  
PMS/FEFISO/Unicamp

A Educação Física atualmente é componente curricular da Educação Básica Brasileira, garantida pela LDB de 1996 - que também garante pluralidade de ideias. Entretanto nem sempre foi assim, e ao longo de sua história já serviu a projetos de nação e sujeitos distintos (CASTELLANI FILHO, 1986). A situação atual garante a disputa curricular entre as diversas propostas existentes e confeccionadas na sua história, mas podemos dizer que hegemonicamente as propostas acríticas ainda reinam. Para enfrentar este contexto, o currículo cultural da Educação Física busca enfrentar estas questões socioculturais, tornando a Educação Física mais uma disciplina na luta por uma sociedade melhor. Neste sentido, buscamos nos filósofos franceses Derrida, Foucault e Deleuze uma ampliação destas possibilidades através da filosofia da transgressão, marca que agrega os três pensadores. Assim, traçamos através da história da Educação Física o sujeito das composições curriculares, culminando com a ideia de Educação Física sem sujeito, no entendimento da filosofia transgressora.

## **Avaliação de um programa de ginástica laboral em trabalhadores de turnos**

Evelin Moreno  
FEFISO

O objetivo do estudo é avaliar os resultados advindos da prática da Ginástica Laboral e de intervenções ergonômicas. Este estudo é quantitativo, transversal e comparativo. A pesquisa será realizada em uma indústria automotiva do município de Sorocaba (SP) e a população do estudo será constituída por trabalhadores (n= 150) de diferentes turnos de trabalho. Para coleta de dados empregaremos: Ficha de identificação, Questionário Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh, Avaliação do Cronotipo, Questionário Internacional de Atividade Física, Questionário Job Stress Scale, Questionário WHOQOL-BREF, Questionário Índice de Capacidade para o Trabalho, Questionário SF-36, Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares. Realizaremos também outras avaliações, como: Pressão arterial, Índice de Massa Corporal, Circunferência Abdominal, Avaliação da flexibilidade, Análise ergonômica, Nível de produtividade e da Qualidade do produto final, Adesão ao Programa de Ginástica Laboral e Nível de absenteísmo. O estudo será desenvolvido em etapas: 1) realização das análises ergonômicas, 2) aplicação dos questionários e entrevistas, 3) aplicação do programa de ginástica laboral, 4) implantação das melhorias ergonômicas e 5) aplicação dos questionários e entrevistas novamente, caracterizando o pré e pós teste.

## **Ginástica laboral e o cronótipo**

Paola Cristina Ferraz Garcia Hobold  
Évelin Moreno  
FEFISO

A avaliação cronotípica será avaliada por intermédio do questionário de Hone e Ostberg (1976), traduzido por Benedito Silva et al. (1990), esse nos fornece a classificação em relação à matutividade e vespertividade, de acordo com a seguinte pontuação: 16 a 33 vespertino, 34 a 44 vespertino moderado, 45 a 65 indiferente, 66 a 76 matutino moderado e 77 a 86 matutino. A Ginástica Laboral consiste em séries de exercícios de fortalecimento, relaxamento e alongamento visando aliviar dores, melhorar desempenho do trabalhador, podendo ser preparatória, compensatória e de relaxamento. Portanto, no presente trabalho analisaremos o quanto a Ginástica Laboral modifica e melhora o desempenho dos trabalhadores em seus respectivos turnos e setores, mudando ou não a capacidade de tornar uma pessoa matutina produza e se mantenha bem em um turno administrativo e/ou ao turno vespertino e assim por diante. Comparando todos os trabalhadores, os setores e seus respectivos setores de produção.

## **Conhecimentos e atuação do profissional em educação física na ginástica laboral**

Vanessa Pereira  
FEFISO

Este trabalho trata da Ginástica Laboral (GL) que é parte integrante da grade curricular da Educação Física. Buscamos através do seu conteúdo literário apresentar a GL sendo um programa de exercícios físicos, que visa a prevenção de lesões ocasionadas pelo trabalho, alívio de dores corporais, bem como o fortalecimento e ativação das áreas corporais que não são solicitadas no desempenho da sua função, proporciona aos funcionários um momento de descontração e socialização, utilizando os aspectos físico, psicológico e social é realizada durante o expediente de trabalho, dentre todos esses benefícios entre outros, podemos citar também a redução das faltas e o aumento da produtividade, gerando satisfação para as empresas. A pesquisa de campo que está em andamento procura investigar através de dois questionários os conhecimentos e a atuação do profissional de Educação Física na área citada acima, um será aplicado para estudantes dos 7º e 8º períodos e outro para uma profissional na área.

## **Patins e alguns de seus estilos**

Adria Maria de Camargo  
Mayra Rodrigues Adriano  
Suellen Garcia Araujo dos Reis  
FEFISO

O objetivo do presente estudo foi analisar a prática do patins e alguns de seus estilos, em função do grande número crescente de patinadores inline no estado de São Paulo, com ênfase no interior (Região de Sorocaba). Este projeto se encontra em andamento, sendo de revisão de literatura e pesquisa de campo. Serão abordadas variantes da prática de patinar como: patins fitness (voltado para o lazer com o enfoque na saúde), de competição (velocidade, corrida de rua), artística (em grupo, duplas e individual) e lazer (todo praticante de horas livres com intuito de diversão). Desenvolveremos a pesquisa de campo com crianças, adolescentes e adultos, utilizaremos um questionário cujo objetivo é descobrir o grau de conhecimento dos praticantes perante as diversas modalidades do patins e suas características, e o que os levou à prática, seja ela como esporte ou lazer. Para finalizá-lo, apresentaremos o resultado do questionário aplicado a patinadores.



## **A importância do brincar para o desenvolvimento de crianças até os seis anos de idade**

Mayara Christina Delanhesi Mahuad  
Rosana Dias  
FEFISO

A criança é um ser em desenvolvimento que interage com o meio, sofrendo influências internas e externas. A atividade lúdica é a possibilidade de convivência e de momentos de encontro consigo e com o outro, momentos de realidade e fantasia, de percepção, autoconhecimento e conhecimento do próximo, a criança aprende a cuidar de si e olhar para o outro. O brincar é o lúdico em ação. A pesquisa de campo revelou que a maioria dos pais julga importante a vivência lúdica de seus filhos, para que os mesmos possam desenvolver diversas áreas como física, cognitiva, psicológica e social efetivamente. Apontou também as diferenças entre brincadeiras de meninas e meninos, bem como a importância da participação efetiva dos pais durante estes momentos. Portanto, o brincar é fundamental durante as diferentes etapas de desenvolvimento da criança. O brincar favorece a curiosidade, a descoberta, auxilia na concentração, desenvolvem habilidades motoras, a criança socializa e interage com o meio, recicla suas emoções, aumentando sua independência. A brincadeira é a base daquilo que futuramente trará para a criança aprendizagens mais organizadas e construção de novos conhecimentos.

## **Como os exercícios resistidos podem prevenir e combater a osteopenia e a osteoporose nos idosos**

Caroline de Melo Bartolomeu  
Dijalma Donizete Corrêa de Albuquerque  
Fabiana Nucci Feitosa  
Fabrício Thierry Martins  
FEFISO

Atualmente, observamos o crescimento da população idosa. Isso se deve ao fato da expectativa de vida crescer amplamente pelos avanços tecnológicos e da medicina. O processo de envelhecimento favorece o surgimento de várias doenças degenerativas prolongadas, acarretando inúmeras perdas, dentre elas destacamos a redução da densidade mineral óssea chamada de osteopenia e em casos mais avançados a osteoporose, que desde 1994, foi considerada como doença pela Organização Mundial da Saúde (O.M.S.), tendo consequências prejudiciais em sua saúde, bem como, em sua vida cotidiana, como dificuldade de locomoção, qualquer obstáculo pode ser motivo de quedas e conseqüentemente as fraturas podendo levá-las a óbito. Há também a procura dos idosos por exercícios físicos, em especial os exercícios resistidos devido aos resultados obtidos. O exercício resistido promove a prevenção e combate de algumas doenças, incluindo a osteopenia e a osteoporose, melhorando a qualidade de vida diária. Dessa maneira, por meio de uma revisão de literatura, este trabalho tem por objetivo destacar os benefícios dos exercícios resistidos para prevenção e combate da osteopenia e osteoporose.

## **Efeitos dos anabolizantes esteroides em praticantes de musculação de academias da cidade de Sorocaba**

Gláucia Ganzarolli  
Otávio Augusto Soares Machado  
Fábio Gianolla  
FEFISO

O presente estudo buscou relatar a experiência de usuários de hormônios anabólicos (H.A.) que praticam musculação em academias da cidade de Sorocaba. Grande parte dos usuários dos H.A. desenvolvem a rotina de uso baseados em condutas especulativas daqueles que já utilizaram, atletas ou ex-atletas, dos indivíduos que vendem as substâncias e através de relatos buscados na internet. Poucos são os que buscam informação com especialistas médicos. Tendo como referência artigos que descrevem o tema, buscamos a base na literatura existente para elaborar o plano de estudos. O tema escolhido envolve uma pesquisa de campo, onde os entrevistados fornecem por meio de perguntas fechadas algumas informações que nos proporcionam um melhor entendimento sobre o cotidiano dos usuários de H.A. que praticam musculação e que fizeram uso das substâncias por tempo variado e também aqueles que utilizaram os H.A. apenas uma única vez. Queremos também fazer comparações entre estudos já realizados e os resultados obtidos. A pesquisa foi realizada apenas em academias na Cidade de Sorocaba, para comparativos culturais.

## **Hormônios anabólicos - uma revisão baseada na literatura**

Ithalo Cabral de Moraes  
Glaucia Ganzarolli  
Otávio Augusto Soares Machado  
Fábio Gianolla  
FEFISO

Este trabalho é uma revisão de literatura sobre hormônios anabólicos, sendo que a mesma está sendo realizada com busca nas bases de dados da internet: pubmed, google acadêmico, bireme bvs e na literatura escrita sobre o assunto. O trabalho vai determinar quais e o que são os hormônios anabólicos, qual sua composição e seus principais efeitos anabólicos, androgênicos e colaterais. Hormônios anabólicos possuem uma classificação química, que podem ser divididos basicamente em Hormônios Esteroides que são estruturalmente similares ao colesterol e a maioria deriva do mesmo o que facilita difundirem-se nas membranas das células, sendo assim são denominados lipossolúveis e Hormônios Não-Esteroides que são derivados das proteínas e dos aminoácidos, denominados hidrossolúveis e, portanto, não atravessam facilmente as membranas celulares (WILMORE; COSTILL, 2001). Ainda neste contexto, ao classificarmos sua composição química, citaremos aqueles que possuem funções anabólicas. Dentre os Hormônios Não-Esteroides estão a insulina e o GH e dos Hormônios Esteroides está a Testosterona.

## **Padronização de metodologia - nomenclatura de exercícios e atendimento em academia**

Murilo Inacio Barnabe  
Sesi

Numa economia onde a competitividade é acirrada e onde as exigências são cada vez mais crescentes, as empresas dependem de sua capacidade de incorporação de novas tecnologias de produtos, processos e serviços. Sendo assim, a padronização é fundamental para a busca da qualidade total, pois é através dela que conseguimos a previsibilidade e manutenção dos resultados. Um processo padronizado nos leva à estabilidade dos resultados. Com a padronização diminuem-se as dispersões e os resultados tornam-se previsíveis. Academia de ginástica é um mercado onde só no Estado de São Paulo existem mais de 6400 estabelecimentos. A padronização de comportamentos é uma das alternativas eficazes para garantir o fornecimento de valor de forma homogênea nas diversas unidades de uma empresa. Então, por que não fazer isso nos serviços prestados numa academia? Métodos de ensino e métodos para que seus alunos cheguem aos seus objetivos são diferentes até mesmo dentro do mesmo estabelecimento. Imagine então numa rede de academia com cerca de 52 unidades espalhadas por um estado, como é o caso do SESI-SP academia.

## **Natação e autismo: contribuições para a socialização**

Eloá Fernanda da Silva Sperandio  
FEFISO

O autismo se caracteriza pela disfunção no aspecto da linguagem (ecolalia, ou não apresentam a fala), comportamento e no aspecto social, também pelo restrito interesse em atividades, objetos, cores, brinquedos e com consequência suas atitudes repetitivas. Fazendo com que o isolamento seja mais aparente e que a exclusão cresça cada vez mais, mas é importante lembrar que o autismo foi subdividido, por Silva (2012), em quatro categorias: Traços do autismo com características muito leves; síndrome de asperger; autismo em pessoas com alto funcionamento e autismo clássico grave, com retardo mental associado, e que em cada uma dessas categorias, existem diferenças e peculiaridades de cada grau, sendo esclarecida no presente estudo. Entretanto acredita-se que as aulas de natação possam agregar valores significativos na melhora da sua socialização com o meio e com os outros. O objetivo desse estudo foi revisar a literatura e comprovar se de fato há uma melhora no aspecto social do autista.

## **A natação como contribuição para o desenvolvimento motor de crianças dos três aos seis anos**

Erika Cristina Oliveira  
FEFISO

Este trabalho teve como objetivo identificar a natação como esporte benéfico ao desenvolvimento motor de crianças na idade pré-escolar. Esta pesquisa bibliográfica aborda os seguintes aspectos: a natação e sua técnica relacionada aos quatro estilos de nado, a natação para crianças de três a seis anos, bem como um breve histórico do esporte, além de apontar também as definições quanto ao desenvolvimento motor, suas fases, o desenvolvimento motor na infância e de forma mais específica em relação a crianças de três a seis anos de idade. O trabalho se baseou, principalmente, nos estudos de Damasceno (1992), Massaud (2004) e Gallahue (2013). Conclui-se nesta investigação que, o contato da criança com o meio aquático age como um pré-estímulo motor, pois, colabora para o desenvolvimento de aspectos como: habilidades motoras, coordenação motora fina e grossa, equilíbrio, noções espaciais, lateralidade, desenvolvimento sensorio motor, etc. Antes mesmo de a criança conseguir realizar movimentos mais complexos em solo, ela já pode experimentá-los dentro d'água, pois no meio líquido tudo se torna mais leve. Portanto, as contribuições da natação estão relacionadas ao desenvolvimento físico, mental, emocional e social da criança, ajudando-a a aprimorar sua capacidade funcional, além de proporcionar qualidade de vida.

## **Contribuição do voleibol adaptado para a qualidade de vida do idoso**

Fabício Augusto da Silva  
FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal analisar as contribuições que o voleibol adaptado oferece à qualidade de vida do idoso e enfocou os seguintes aspectos: envelhecimento, idoso, qualidade de vida, voleibol e voleibol adaptado baseado nos estudos de alguns autores aqui citados: ARENA, VERDERI, SIMÕES, MARQUEZ FILHO. Está sendo realizada uma pesquisa de campo observacional, com idosos que praticam voleibol adaptado nas aulas que a A.C.M. oferece. Para o levantamento de dados foi utilizado um questionário composto de 14 perguntas fechadas e 1 pergunta aberta. A pesquisa de campo realizada busca analisar se houve contribuições para os idosos sob o olhar dos mesmos, nesta pesquisa contém uma pergunta aberta onde eles expõem a melhora que tiveram após a prática do voleibol adaptado. Devido ao fato da pesquisa não estar concluída ainda, não será possível determinar os resultados obtidos, porém ao analisar as referências bibliográficas e a prática do voleibol adaptado é possível perceber que o nível de sociabilidade dos idosos aumenta com a prática do exercício físico.



## **As contribuições do profissional de educação física por meio do exercício físico na prevenção e tratamento da obesidade infantil**

Bárbara Kely Oliveira Preto  
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica de conclusão de curso de bacharel em Educação Física enfoca os seguintes aspectos: profissional de Educação Física, exercício físico e obesidade infantil, assim, o presente estudo tem como objetivo principal abordar quais as contribuições do profissional de Educação Física para a prevenção e tratamento da Obesidade Infantil por meio do exercício físico. É sabido que a obesidade, segundo estudos, aumenta consideravelmente em nossa sociedade, como por exemplo, a estimativa feita pela OMS (2010) que afirma que mais de 42 milhões das crianças menores de 5 anos apresentam pré-obesidade ou obesidade, configurando então um importante assunto a ser estudado nos dias atuais. A pesquisa de revisão bibliográfica baseia-se, principalmente, nos estudos realizados pela OMS (2002; 2003; 2005; 2006; 2009; 2010; 2011), IOM (2011), e outros livros e artigos, fazendo uma análise real da contribuição do profissional de Educação Física na Obesidade Infantil, e concluindo que esse profissional tem função primordial em nossa sociedade quando do combate à Obesidade Infantil.

## **Os benefícios do exercício físico durante o tratamento do câncer de mama**

Pâmela Thaís Arantes  
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica será realizada através de revisão de literatura em artigos científicos, livros e bases de dados disponíveis na internet. Nesse trabalho será compreendido o que é o câncer, entendendo o processo de carcinogênese, como ocorre o câncer de mama, seus fatores de risco, métodos de detecção, cirurgias e os métodos de tratamento, mostrando também o que é exercício físico, seus efeitos, sistemas energéticos e os benefícios físicos e psicológicos decorrentes da prática de exercícios físicos. Assim, o presente estudo teve como objetivo mostrar como a prática de exercícios físicos pode ajudar durante o tratamento do câncer de mama, tanto nos aspectos físicos quanto nos aspectos psicológicos, baseando-se nos estudos de Almeida et al. (2004), Evangelista (2007), Diettrich et al. (2005) entre outros. Podemos concluir com essa pesquisa, que os exercícios são de suma importância para agilizar a reabilitação das mulheres durante o tratamento do câncer de mama, trazendo a elas benefícios físicos e psicológicos, melhorando assim sua qualidade de vida nesse período.

## **A influência da música na realização de exercícios na musculação**

Rafael Arantes Silva  
FEFISO

Este trabalho de conclusão de curso, e sua pesquisa de campo observacional, abordou os seguintes assuntos: musculação, música, música e emoção, música e esportes, música e musculação, sendo assim este trabalho, teve como objetivo verificar a influência da música na realização de exercícios de musculação, baseando-se, principalmente, nos estudos de Muniz (2012), Zampronha (2007), Ackerman (2008), Martins e Duarte (1997), Floriano (2011), Terry e Karageorghis (2006), Nakamura, Deustch e Kokubun (2008), Bach e Macedo (2010), Todres (2006), Mohammadzadeh, Tartibiyan e Ahmadi (2008). A amostra da pesquisa foi composta por 20 voluntários que ouviam músicas individualizadamente durante o exercício da musculação, para levantamento de dados responderam um questionário com perguntas abertas e fechadas, na academia de musculação da Associação Cristã de Moços de Sorocaba, unidade Rua da Penha. Com as respostas e a relação com a revisão de literatura, conseguiu-se analisar se a música influencia no exercício da musculação, o motivo dessa utilização da música, o estilo que mais agrada e motiva os praticantes de musculação, e se existe um estilo mais apropriado para ouvir durante a execução do exercício.

## **A influência da música no desempenho de atletas velocistas nos parâmetros biomecânicos**

Rafael Arantes Silva  
FEFISO

No âmbito esportivo a busca por melhora de resultados e rendimento maiores é constante, possibilidades e recursos de aperfeiçoamento de performance estão cada vez mais sendo utilizados com esse objetivo, conhecidos como recursos ergogênicos, logo podemos utilizar a música com esse potencial de busca de um desempenho maior e melhor no esporte. Este trabalho realizou as análises quantitativa e qualitativa de parâmetros biomecânicos em velocistas investigando o efeito da música sobre a performance de atletas de 100 m, utilizando a cinemática. Participaram do estudo 8 atletas, sendo 4 homens e 4 mulheres que realizaram quatro condições experimentais: dois tiros de 75 metros com utilização da música entre o intervalo de um tiro para o outro e dois tiros de 75 metros sem a utilização da música entre os tiros. Concluiu-se a partir dos resultados demonstrados através dos parâmetros biomecânicos foram melhorados quando os participantes da pesquisa ouviram música antes dos tiros, da mesma forma que alguns não sofreram influência nos parâmetros analisados, ou até tiveram um decréscimo em relação ao resultado encontrado sem música.

## **Caracterização cinemática qualitativa do tiro com arco, com ênfase no tiro instintivo**

Fabiano Ferraro de Oliveira  
FEFISO

A “Caracterização Cinemática Qualitativa do Tiro com Arco, com ênfase no Tiro Instintivo” é um estudo de caso que enfoca a observação, o reconhecimento e a compreensão qualitativa da Cinemática do “gesto técnico”, examina o trabalho músculo esqueleto articular e seus movimentos angulares, pertinentes à prática, em quatro momentos específicos: Preparação; Abertura do Arco, Ancoragem/Estabilização e Disparo. Para iniciarmos esse estudo, observamos sua história e objetivamos de forma intrínseca, sua relação com o desenvolvimento da humanidade partindo da pré-história até os dias atuais. Devemos nos atentar não na sua utilização em si, mas no seu desenvolvimento, da forma postural dentro desses quatro níveis específicos. A informação proveniente do estudo dessas alavancas e comportamentos angulares permite agregar conhecimento técnico a instrução básica, treinamento de base e a propriocepção, além de observar um caráter preventivo da forma de tiro, pois evidencia-se congruências do conjunto físico-postural mais adequado e das articulações envolvidas nessa capacidade.

## **A influência dos pais na iniciação esportiva**

Reginaldo Alves Teixeira  
FEFISO

Este trabalho científico aborda a relação difícil entre pais e filhos, desde os primeiros meses de idade até a fase escolar, onde a criança terá vivência esportiva e essa transição é fundamental para a fase adulta. Demonstração e não demonstração de carinho, estilo de pais, como a criança vivencia e como vai se aventurando e adquirindo experiência para seu desenvolvimento sendo elas positivas ou negativas, com isso, preparando a criança emocionalmente a encarar todas as cobranças exigidas pela sociedade esportiva. Pais e torcida-família e como a criança vivencia a presença deles, são motivação e incentivo para o sucesso ou fracasso, tudo dependerá da relação pais e filhos, aluno e professor, essas relações terão que chegar a um comum acordo, para verem qual interesse está em primeiro plano, o do pai que não conseguiu ser jogador e que ver seu sonho se concretizar no filho? do professor para valorizar seu ego ou oportunidade? Ou a satisfação da criança de apenas jogar com intuito lúdico de lazer e entretenimento de brincar para viver?

## **A inclusão da criança de 6 e 7 anos na capoeira**

Carlos André Nunes Santos  
FEFISO

A presente pesquisa está dividida em várias etapas, onde na primeira parte apresentaremos uma breve introdução ao tema, seus objetivos específicos e gerais, experiência vividas para a escolha do trabalho, justificativa bem como sua importância. Na segunda etapa será apresentada a história da capoeira, o que ela é bem como sua formação no Brasil, seus estilos e os instrumentos utilizados. O objetivo da terceira etapa é compreender o que é inclusão bem como a inclusão social, em seguida mostraremos o que é criança e como a capoeira pode auxiliar no desenvolvimento motor nas crianças de 6 e 7 anos. Completando assim com os materiais utilizados e a conclusão da pesquisa, que através da capoeira, a criança tem a oportunidade de ser incluída, tal como na sociedade. Portanto, torna-se necessário o desenvolvimento das competências humanas em conjunto com as instituições educacionais. No estudo percebe-se que tanto os objetivos quanto às metodologias utilizadas auxiliam na compreensão da inclusão social como um processo social, onde família, sociedade, adquirem maiores resultados se trabalhados juntos.

## **Influência da dança no controle da ansiedade em mulheres na idade adulta**

Suéllen Schönfelder Teodosio  
FEFISO

Esta pesquisa parte revisão de literatura e parte experimental trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso e enfocou os seguintes aspectos: conhecer sobre a influência e a importância que a dança traz sobre mulheres ansiosas na idade adulta; assim, o presente estudo teve como objetivo identificar e estudar as contribuições da dança para mulheres com distúrbios de ansiedade, principalmente a natural; apresentar algumas variedades de ritmos e estilos de dança que mais são aderidos por estas mulheres e também a influência social que a dança traz a elas. A amostra da pesquisa foi composta por informações obtidas por mulheres com uma faixa etária específica e que estão envolvidas com a dança, juntamente a pesquisa teórica pudemos chegar a uma conclusão; para levantamento de dados, foi utilizado um questionário, e este foi distribuído em escola de danças, clube, entre outros. Analisamos neste trabalho e concluímos que a dança influencia diretamente no controle da ansiedade dessas mulheres, assim como influencia o físico e o social.



## **Hibridismo em políticas curriculares de Educação Física**

Clayton Cesar de Oliveira Borges  
Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

Desde sua inserção nas escolas brasileiras, a Educação Física sofreu profundas transformações, mudanças nas políticas curriculares e na legislação que ocasionaram uma crise de identidade da Educação Física, dificultando a compreensão de seus objetivos. Não por caso, é um tanto quanto comum o discurso entre alguns professores da área que se deve aproveitar o que cada teoria curricular tem de “melhor”. Em outras palavras, são discursos favoráveis ao hibridismo curricular. Diante disso, o objetivo deste estudo é compreender como a Educação Física escolar é abordada em impressos curriculares de Educação Física da rede municipal de Sorocaba. Para tanto, utiliza como corpus empírico para a realização da pesquisa três documentos curriculares de Educação Física desta rede de ensino, produzidos em 2008, 2010 e 2012. Os procedimentos teóricos, metodológicos e analíticos adotados se apoiam nas contribuições de estudos de curriculistas de orientação pós-crítica e, ainda, em pressupostos da análise de discurso de linha foucaultiana sobre a circulação de enunciados. Nessa operação, o argumento desenvolvido é o de que os discursos enunciados referentes às teorias curriculares da Educação Física nos currículos investigados indicam um hibridismo curricular, contribuindo para a projeção do professor Frankenstein.

## **Pátria de chuteiras? Tematizando o futebol e a copa do mundo nas aulas de Educação Física**

Clayton Cesar de Oliveira Borges  
Secretaria da Educação do Estado de São Paulo

O presente relato de experiência é um trabalho pedagógico desenvolvido nas aulas de Educação Física durante o primeiro semestre de 2014, na escola estadual Ida Yolanda Lanzoni de Barros, localizada na cidade de Sorocaba-SP, com estudantes dos 5º anos do ensino fundamental, ancorado em alguns pressupostos da perspectiva multicultural da Educação Física, tais como: mapeamento, valorização da cultura corporal patrimonial e a experiência dos estudantes, problematização, ampliação, aprofundamento e ressignificação dos saberes relativos à prática corporal estudada. Nos caminhos trilhados durante as aulas, foram utilizados diversos recursos e estratégias didático-pedagógicas, como registros em cadernos, pesquisas, apresentações, entrevistas, problematizações, organização de vivências de jogos de futebol e assistência a vídeos, que contribuíram para o entendimento dos estudantes sobre alguns aspectos históricos da Copa do Mundo de futebol, ampliação e aprofundamento dos saberes das crianças no tocante a alguns problemas sociais decorrentes da realização deste megaevento esportivo realizado no Brasil e a organização e vivência de jogos de futebol nas aulas, criando formas de ressignificar a prática corporal ao contexto da classe.

## **A importância dos esportes nas escolas**

Danilo Vieira  
UNISO/FEFISO

Esta pesquisa concluída do curso de Educação Física, denominada a contribuição dos esportes no cotidiano escolar, tem como objetivo principal identificar qual a importância e contribuição dos esportes no ensino fundamental II. Para isso, enfocamos os seguintes aspectos: esportes - história, paradigmas e dimensões sociais - ensino fundamental - seus objetivos e importância - e os benefícios do esporte educacional no cotidiano dos mesmos. Valendo-se de uma revisão de literatura, diagnosticamos que o esporte se constitui como um patrimônio sociocultural da humanidade deve ser estendido a toda sociedade e possui três dimensões: esporte competição, esporte lazer e esporte educacional. Nossa hipótese nesta investigação é que o valor do esporte educacional (seja ele coletivo ou individual) é que além dos estudantes poderem observar e compreender o significado de cada modalidade nos seus conceitos básicos e avançados, consigam interpretar o esporte como caminho para uma vida mais saudável e de que a socialização que ele traz é indispensável para as relações sociais na contemporaneidade. O esporte educacional no ambiente escolar pode fazer com que os alunos possam levar em sua consciência o respeito, os valores éticos e morais, fazendo com que seja uma oportunidade para a valorização do ser humano.

## **O corpo e suas imagens no cotidiano das aulas de Educação Física**

Íris A. Santoro Cardoso  
FEFISO

Esta pesquisa teve início na dissertação de mestrado em 2007, Educação Física e Educação Ambiental: Uma possibilidade de diálogo por meio das práticas pedagógicas cotidianas com crianças de 1<sup>a</sup> a 4<sup>a</sup>séries onde as imagens compõem uma parte do estudo. Ao continuar as coletas de registros, relatos e observações em aula, ainda em diálogo com os autores Marcos Reigota, Nilda Alves, Inês Barbosa, Edward Said entre outros, tenho a certeza de que, quando se está mergulhado no cotidiano escolar das aulas de Educação Física e das realizações de muitos gestos, todas as situações nos trazem informações e as relações refletem o significado de todo momento vivido e, todos esses acontecimentos, não podem ser ignorados como se fossem de senso comum, um simples diálogo, um mero desenho ou um pequeno registro. O presente trabalho abre um novo estudo sobre as imagens e registros nas aulas de Educação Física e visa trazer um olhar reflexivo sobre a utilização dos mesmos, não como ilustração ou comprovação ou mesmo demonstração, mas como forma de uma consciência de si mesmo, do outro e das relações sociais, que são fundamentais.

## **A importância da Educação Física para as crianças violentas na escola**

Jorge Luiz Alves de Campos  
FEFISO

Meu trabalho tem como objetivo, como o próprio tema diz, entender a importância da Educação Física para as crianças violentas nas escolas, por esse motivo realizei pesquisa no formato de revisão de literatura, utilizando autores que falam sobre as definições de criança, violência e Educação Física escolar, para melhor compreender cada tópico. O objetivo é ressaltar a importância que a disciplina Educação Física tem no combate ou prevenção dessa realidade cada vez mais presente nas escolas e mostrar o nosso papel como profissionais da área, para o auxílio tanto das famílias quanto das escolas e, até mesmo, para ajudar esse aluno futuramente, de forma que não atrapalhe o aprendizado nem o bom convívio dessa criança com as demais pessoas. Dessa forma, preciso esclarecer que meu projeto não está concluído, necessitando ainda realizar as pesquisas de campo para trazer resultados mais claros sobre tal importância, e também, para esclarecer de forma mais realista e específica, como podemos contribuir para amenizar e, como já disse prevenir, esses riscos que podem ser determinantes no convívio social dessa criança.

## **Hip Hop e a corporeidade na Educação Física escolar**

Leandro Fontão Pereira de Camargo  
FEFISO

O movimento cultural Hip Hop pode ser um conteúdo da Educação Física Escolar rico em possibilidades pedagógicas. É possível utilizar o Hip Hop em conjunto com outros temas que são abordados na escola, fazendo com que despertem no aluno diversas formas de percepção e expressão. Além disso, o Hip Hop possui alguns aspectos inseridos no seu contexto que fazem parte do cotidiano do aluno. Assim rompendo os conteúdos hegemônicos da Educação Física Escolar e resgatando as experiências dos alunos, analisando seus saberes, suas práticas culturais e como elas se relacionam com essas manifestações. Podendo ser uma maneira de derrubar currículos voltados para prática de uma cultura hegemônica, e dando voz para uma prática voltada para o multiculturalismo, procurando construir um ser uno que não é apenas um mero dado biológico com movimentos qualitativamente melhores, mas sim um ser que possua um senso crítico e coerente sobre a sociedade que está em sua volta (NEIRA, 2011; NEIRA, 2008; VERDERI, 1999).

## **A importância da Educação Física no ensino médio noturno**

Luís Miguel Rocha de Oliveira  
FEFISO

Este trabalho analisou por diferentes prismas a importância da Educação Física no ensino médio noturno e sua viabilização, retratando a situação que se encontra a disciplina e trazendo alternativas palpáveis em busca de reconhecimento perante a marginalização sofrida e demonstrando a relevância do seu conteúdo. Revelando uma situação delicada atualmente a Educação Física não tem sido tratada com mínimo de respeito, pois a maioria das escolas não contribuem para uma mudança deste cenário, juntamente com a desmotivação de alunos e profissionais da área. Deste modo, através de uma revisão de literatura e uma pesquisa de campo, foi possível constatar que somente com uma ação conjunta partindo dos profissionais de Educação Física, poderemos ver resultados satisfatórios, visto que a lei vigente ampara as direções das instituições escolares para que não haja uma ação construtiva e dessa forma pouco tem sido feito numa enorme demonstração de desrespeito de um componente curricular reconhecido pela LDB.

## **Paulo Freire e currículo cultural da Educação Física: do preto e branco dos livros para o colorido da vida**

Marcos Antonio Martinez Junior  
FEFISO – PÓS GRADUAÇÃO – Educação Física escolar

Paulo Freire vem influenciando a área da educação, não apenas no Brasil como no resto do mundo. Com o objetivo de relacionar os pensamentos pedagógicos de Paulo Freire com o currículo cultural da Educação Física, e com anseio por ouvir histórias vivas que vão além da literatura existente sobre o tema, fomos conversar com quem, descontente com uma Educação Física excludente que vincula certos tipos de cultura em detrimento a outras, tem proposto um currículo pautado nas culturas que permanecem no lado de fora dos muros da escola. Também conversamos com quem conviveu com Paulo Freire, com alunos e amigos de trabalho que contaram histórias de um Paulo Freire humano, com suas fragilidades, mostrando um retrato vivo de um educador que respeitava, não apenas seus alunos, mas a todos de uma maneira exemplar. Conseguimos identificar uma aproximação dos pensamentos e conceitos de Paulo Freire com o currículo cultural da Educação Física não apenas com relação à teorização ou metodologia de trabalho, mas também com relação à preocupação do professor em formar um cidadão crítico, através do contato com diversos elementos e gestualidades de culturas que estão dentro da escola, mas que nunca tiveram voz e nunca foram respeitadas.



## **Capoeira contemporânea na escola**

Wellington Santana Silva Junior  
Prefeitura de Sorocaba

Este trabalho visa relatar a vivência e a prática cultural da luta “capoeira” na E.M. Prof. Walter Carretero em Sorocaba, pensando em enriquecer a cultura dentro da escola, tendo embasamento nas teorias de FONSECA (2008), FREITAS (2002), MELO (2005) e do Prof. Rubens Gurgel responsável pela formação do eixo corporeidade da Escola Viva em Sorocaba, visando uma educação física multicultural. Tendo como objetivo desenvolver nos alunos de ensino fundamental I a criticidade, o conhecimento cultural, o desenvolvimento motor, cognitivo e social, através do conhecimento da história dessa luta, relatando a origem pela cultura dos negros africanos escravizados no Brasil, e pela prática dos movimentos específicos do esporte, discutidas e vivenciadas nas aulas de educação física. Na metodologia realizei alguns dos princípios do currículo cultural como o mapeamento, a contextualização e o aprofundamento sobre o tema, em sala de aula, nas rodas de conversa e através de uma visita do grupo de capoeira Quilombinho. Os resultados mostraram uma boa participação e interesse dos alunos durante as aulas, por se tratar de um tema diferente do cotidiano, alcançando assim os objetivos desse trabalho.

## **Como a filosofia pode atuar no preconceito que ocorre no futebol feminino e voleibol masculino**

Beatriz Ramos da Silva  
Gustavo Henrique Pornadzik Fernandes  
FEFISO

Este artigo pretende tratar sobre como a filosofia pode atuar no preconceito que ocorre no futebol feminino e voleibol masculino. Aponta com evidência as definições das características de ambos os esportes e da reflexão filosófica de como podemos minimizar o preconceito nesses esportes e gêneros, para que se torne um caminho a ser seguido na prática. Tendo como objetivo estabelecer uma filosofia no fator social do preconceito, fazendo com que este se torne uma lição de vida e não só uma simples e mera prática esportiva. A pesquisa possui caráter qualitativo e bibliográfico, com a utilização de questionário de múltipla escolha, de sim ou não. Essas perguntas foram respondidas marcando-se um X nas alternativas sim ou não. Sendo assim, observamos que a discriminação presente na sociedade com relação às mulheres jogarem futebol e os homens jogarem voleibol não foge da particularidade das práticas esportivas. Portanto, existe uma grande necessidade da sociedade saber respeitar e conhecer o próximo antes de julgar.

## **A influência da mídia na fase de iniciação esportiva**

Felipe Soterio Martins  
FEFISO

O presente trabalho de conclusão de curso, já apresentado para a banca no primeiro semestre do ano de 2014 na Faculdade de Educação Física de Sorocaba ACM com orientação do professor especialista José Paulo Borges Neto, aborda o seguinte assunto: A Influência da Mídia na Fase de Iniciação Esportiva. Para o suposto adulto crítico, a influência da mídia já é grande, imagine para uma criança na fase da iniciação esportiva sem os filtros dessas influências? Para encontrar respostas sobre o assunto estabeleço como objetivo geral do presente trabalho: apontar influência da mídia para crianças no momento de escolher sua modalidade esportiva. O caminho desta pesquisa é definido pelos meus objetivos específicos que são: definir mídia, definição de criança, definir iniciação esportiva, encontrar apontamentos da influência da mídia para crianças na fase de iniciação esportiva. A pesquisa foi embasada em uma revisão literária com grandes nomes sobre o assunto. Acredito também que é papel do profissional de educação física cuidar, zelar e educar quanto à fase de iniciação esportiva

## **A qualidade de vida e o profissional de Educação Física**

Kleber Trevisan  
FEFISO/UNISO

Atualmente é crescente o número de pessoas que procuram por parques, clubes, academias e outros espaços destinados ou que permitam a prática de exercícios físicos. Todos os dias nas ruas, parques e academias ao ar livre é possível observar pessoas caminhando, correndo e se exercitando sendo que os fatores que os motivam são os mais variados como um momento de lazer, reflexão, busca pela saúde, rendimento bem como a busca por uma melhor qualidade de vida. Em rápida pesquisa na base de dados Scielo com a palavra-chave “qualidade de vida” observou-se a publicação de 728 artigos científicos com essa temática que, muitas vezes, é cercada por dúvidas gerando confusão e incompreensão entre profissionais da área da saúde, pesquisadores e demais interessados. O objetivo do presente é a de procurar “definir” qualidade de vida e os aspectos que a envolvem, o papel do profissional de Educação Física, tanto dentro do ambiente escolar como fora dela, as políticas públicas para a saúde e o lazer.

## **Intercâmbio Programa Youth Peace Network (ypn) Canadá, ocorrido entre junho/setembro 2014**

Rafael Arantes Silva  
FEFISO

Fazer um intercâmbio pode ser um passo importante na vida de um estudante. Mais do que uma simples viagem para conhecer outro país, o intercâmbio promove a agregação de novas culturas e instiga o estudante a ver o mundo com outros olhos. Esta apresentação abordará as situações vivenciadas durante o intercâmbio à ACM de Vancouver ocorrido entre junho e setembro de 2014, o trabalho no Acampamento de Elphistone, esclarecendo a temática, o funcionamento do programa YPN, que seleciona jovens de várias ACMs espalhadas pelo mundo para participar do intercâmbio que tem duração de 3 meses no Canadá, passando por workshops, palestras, passeios culturais, troca de conhecimento entre os participantes, e principalmente a mistura de cultura entre os mesmos participantes e o povo canadense envolvido com a ACM de Vancouver e também com funcionários, crianças, famílias do Acampamento de Elphistone, relatando acima de tudo as sensações, aprendizados e o crescimento pessoal que um intercâmbio pode proporcionar.

## Group of English Studies

Gabriel Valladares  
FEFISO

Hoje em dia sabe-se que o estudo e o conhecimento de uma outra língua tem sido fundamental. Seja no trabalho, nos estudos ou até mesmo no nosso dia-a-dia é muito comum nos depararmos com uma nova língua, principalmente o inglês. Vendo que esse novo cenário se desenha cada vez mais forte dia após dia, sente-se a necessidade de um conhecimento e uma prática maior, já que a exigência é muito presente e forte no cotidiano das pessoas. Em meio a estes problemas aos alunos Gabriel Valladares e Rafael Arantes Silva propõem a ideia de um projeto, grupo de estudos focado na língua inglesa, com o objetivo de proporcionar maior prática e desenvolvimento do inglês para alunos da FEFISO e envolvidos com a ACM Sorocaba. Com o uso da referência do livro “Play it Fair!” que nos auxilia no objetivo de praticar o inglês e ao mesmo tempo desenvolve valores que podem ser trabalhados na Educação Física principalmente por meio de jogos. A ideia é nos reunirmos aos sábados às 15h30 para essa troca de informações, mas principalmente deixar esses encontros com o propósito acima do aperfeiçoamento da língua, mostrar que podemos desenvolver cultura, e principalmente a Educação Física por meio de uma didática diferente. Espera-se que essa ideia seja importante para o crescimento profissional na carreira do educador físico e os demais interessados.

## **A origem do conceito fitness**

Raul de Oliveira Lopes  
FEFISO

A elaboração do artigo tem como objetivo mostrar o resultado de uma pesquisa referindo-se a origem da palavra fitness. O estudo foi conduzido através de revisão de literatura para atingir o objetivo proposto. A expressão Fitness vem aprimorando-se desde a década de 70, nos Estados Unidos, trazendo transformações ocorridas em que o mercado se profissionaliza e a expressão, fitness, ganha novas analogias que remetem sempre a prática da atividade física. A origem da palavra Fitness tem como função básica traçar um treinamento, não padronizado para que um indivíduo possa chegar ao estado de bom condicionamento físico, através dos seguintes componentes: flexibilidade, força, eficiência cardiovascular, resistência aeróbica e resistência muscular localizada. Portanto a expressão fitness significa a resistência ou condição do corpo para funcionar com eficiência em todas as atividades do dia a dia e se manter saudável, não relacionando somente à capacidade física, mas ao equilíbrio corporal, espiritual e emocional.

## **Aliança das diferenças entre países, etnias, credos por meio do esporte**

Bruna Florêncio Barbosa  
Juliana Moreira da Silva  
Graziela Coelho Previdello  
FEFISO

O projeto tem como objetivo transmitir o sentimento/ação de generosidade. Mostra um ângulo diferente de generosidade, usando as alianças como símbolo de demonstração. Contudo, pode-se concluir que este projeto é para que possa refletir mais sobre generosidade não só em forma de caridade, e que ela deve estar conosco no dia a dia de outras maneiras. As alianças demonstram que há generosidade entre pessoas a partir do momento que elas se relacionam entre si, e então dividimos sentimentos bons para com o outro sem esperar algo em troca. Os diferentes pares de alianças representam diversidade, toda a forma de amor e generosidade é válida, independentemente de etnias, crenças, culturas, classe social, etc. Analisando isso, podemos citar o exemplo de um profissional de Educação Física em sua academia, quando ele por sua vez, ensina e educa seus alunos de acordo com seus conhecimentos, e seus alunos seguem o que foi passado. Sendo assim, vemos que o professor com sua generosidade, ajuda seus alunos a chegarem a seus objetivos, e seus alunos o ajudam a ganhar mais experiência.



## **Atividade física na obesidade infantil**

Laís Cristina Venâncio da Rocha  
FEFISO

Uma pesquisa de revisão bibliográfica, que foi realizada com o objetivo de mostrar a atividade física como uma importante ferramenta na prevenção e no combate à obesidade infantil. Por ser a infância um período de crescimento e grandes transformações, torna-se então uma fase essencial no processo de formação do ser humano. Pois é na infância que a criança está consolidando os hábitos que levará para a vida adulta. Os atuais hábitos alimentares e de sedentarismo têm feito com que com cada vez mais frequência a obesidade se desenvolva nesse período da vida. Sendo considerado o grande problema da saúde pública atual. A atividade física apresenta-se como alternativa indispensável no tratamento da obesidade infantil, constatada através revisão bibliográfica e de comum acordo entre vários autores, a prática de atividade física por crianças, não somente é válida para o controle de peso corporal, mas também para vários fatores decisivos da saúde, sendo influente nos padrões de crescimento e desenvolvimento, e prevenindo o aparecimento de fatores de risco de doenças associadas à obesidade.

## **A motivação em atletas de tênis de campo**

Tadeu Matheus Mazzotti  
FEFISO

Atualmente o esporte tênis de campo vem se desenvolvendo cada dia mais, devido às mudanças que vêm se sucedendo como os materiais, métodos de ensino, quadra, raquete bola entre outros. Esse fator tem influenciado diretamente na velocidade e na mecânica dos golpes, tornando assim o jogo mais rápido e exigindo que o jogador realize suas ações mais rapidamente onde temos uma relação direta de pensar e fazer. O presente trabalho teve como ponto de partida a curiosidade do autor em descrever e identificar a motivação em atletas de tênis de campo, onde foi possível analisar e apresentar alguns tipos de motivação e métodos de treinamento para a mesma. Concluímos que o treinamento da motivação em atletas de Tênis de Campo é extremamente importante para que possa desenvolver seus aspectos de controle físico e mecânico do jogo, também para que a influência vinda de um meio externo seja internalizada e transformada em um ponto positivo, isto é que o atleta encontre as ferramentas certas para utilizar frente a um problema encontrado durante ou após uma partida e assim possa melhorar seu desempenho durante um período de competição.

## **Intercâmbio – “É Pra Lá Que Eu Vou”**

Bruno Bomfim Ferreira  
Elton Deivid Paulino de Lima Tavares  
Fernanda Andrade Gonçalves  
Lucas Pezzotta da Silva  
Raísa Tardelli  
FEFISO

Este pôster tem como objetivo compartilhar a experiência de cinco alunos da Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba durante um programa de intercâmbio com ACMs de Argentina, México e Peru. O programa realizado pela faculdade recebe o nome de “É pra lá que eu vou” e permite que os alunos conheçam diferentes realidades, possam aprender e compartilhar conhecimentos durante um período de um ou dois meses dependendo do país que o aluno for enviado, já que em cada um desses países é realizado um programa diferente, pois cada ACM realiza um trabalho relacionado à realidade da comunidade na qual ela está inserida. Serão apresentadas quais foram as dificuldades, as tarefas, emoções, curiosidades vivenciadas por cada um dos alunos envolvidos, nos respectivos países que visitaram. Participar de um programa de intercâmbio significa sair da zona de conforto, ter coragem e muita responsabilidade, porque representamos uma instituição e um país. Resulta em um aprendizado tanto acadêmico, profissional e com certeza pessoal, fazendo-nos pessoas melhores e promove um conhecimento e respeito ao próximo independente de sua cultura.

**Motivos de adesão e aderência à prática de exercício físico do cliente/aluno de academia Sportzone unidade Tatuí**

Lourine Tognato  
FEFISO

A presente pesquisa de campo teve como objetivo analisar a rotatividade do cliente aluno da academia SportZone unidade Tatuí, que atualmente é líder de mercado na cidade, apresentando a melhor infraestrutura, aparelhos de musculação modernos, esteiras e elípticos em grande escala e de qualidade. Salas completas, com aulas e profissionais atualizados. Através do cadastro de matrícula, avaliações físicas, e revisão bibliográfica, esse trabalho revela qual é o perfil do aluno que procura a SportZone, e quais são aqueles que não renovam o plano. Descobriu-se que tanto na matrícula e não renovação de plano, os clientes são na maioria homens, que moram em até 3 km de distância na academia, são sedentários e estão com mais de 10% de gordura corporal acima do considerado ideal pelo protocolo Pollock. Entre os planos que a academia oferece o plano mensal fica em primeiro lugar como o mais renovado, porém, sem diferença entre gêneros. Observou-se com a pesquisa que o maior número de matrículas são de clientes com grande potencial de desistência. Para mudar esse quadro de desistência para permanência uma nova pesquisa precisa ser realizada para identificar quais são as causas da não renovação de planos.

## **Benefícios do exercício físico para indivíduos com obesidade mórbida**

Paloma Luzia Viderra Peres da Silva  
FEFISO

Atualmente vem crescendo no Brasil e no mundo o número de indivíduos que se tornam obesos, e isso gera um grave problema de saúde pública, pois a obesidade mórbida traz várias comorbidades associadas. O objetivo deste estudo foi analisar os benefícios do exercício físico para indivíduos com obesidade mórbida, avaliar como o exercício físico pode ajudar no tratamento das pessoas com essa síndrome, definir as causas que levam o indivíduo a se tornar obeso e apresentar as formas de se prevenir e tratar a obesidade mórbida. 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.

## **Capoeira: estilos, finalidades e benefícios**

Danilo Vieira  
Junior dos Santos Silva  
Ketlin Thais Campos Pantojo

FEFISO

Neste artigo podemos encontrar novas ideias sobre a capoeira, novos olhares e sinceras palavras sobre o que realmente ela é. A capoeira era vista como agressiva algo que a sociedade não permitia na época, era coisa de “malandro”, ou até mesmo usado para práticas inconvenientes perante a sociedade. Com o passar do tempo, esse conceito foi modificando-se através de suas propostas. Abrangendo uma quantidade maior de pessoas, levando-as a conhecer e reconhecer a prática desta arte que há anos faz parte da cultura brasileira. Hoje em dia essa arte foi tomando conta em diversos espaços como academias, clubes, escolas, espaços de lazer, ou em qualquer lugar que possa ser realizado uma roda de capoeira como exemplos, praças, parques e tornando-se uma luta, dança jogo desportivo reconhecido por agregar valores éticos e morais, tais como respeito, amor, amizade, entre outros benefícios físico, psicossociais para o ser humano ter boa relação na sociedade e por sua vez encontrar paz interior.

## **Overtraining em atletas de futebol**

Alan Rey Custódio  
FEFISO

O Overtraining se dá quando há um excesso na sobrecarga/progressão do treinamento e uma deficiência na recuperação desse atleta, assim não havendo um equilíbrio entre treinamento e recuperação o atleta apresentara a síndrome do overtraining. Com isso o atleta apresenta uma queda no seu rendimento. Para um diagnóstico dessa síndrome temos que observar os sintomas que o atleta apresenta, como: perda de peso, perda de apetite, insônia, sensibilidade muscular, resfriados frequentes, distúrbios no sono, frequência cardíaca em repouso elevada e pressão arterial elevada. Para se prevenir o overtraining os treinadores têm que ter um olhar clínico em cada atleta e fazer um monitoramento no dia a dia dos treinamentos como observar a frequência cardíaca, peso corporal e outras sensações físicas e mentais. Quando a síndrome é detectada, o atleta deve fazer exames para ver o grau em que se encontra e assim podendo ver quando a providência e o tipo de recuperação que será dado.

## **“Meia Boca”**

Sarah Dayse Piancó Dias  
Caroline Celestino Pleins  
Ronan Clemente Abbud  
FEFISO

Este pôster tem por objetivo compartilhar o trabalho elaborado na disciplina de Inclusão Social a respeito do tema Generosidade, sendo representada através de uma foto no qual escolhemos o título “Meia Boca” para expressar o que acontece na sociedade atual e com os profissionais de Educação Física. Muitas pessoas não entendem o conceito de generosidade e cometem atitudes “meia boca”. O indivíduo pensa em fazer algo completo, mas acaba realizando pela metade não se importando com o resultado de sua ação, como por exemplo, o profissional de Educação Física na escola que permanece no conhecido os chamados “quatro fantásticos”, ou seja, explora apenas quatro modalidades esportivas (futebol, handebol, basquete e vôlei) o ano todo e não busca outras possibilidades interessantes e diversificadas, deixando de ser um profissional completo. Profissionalmente, esse comportamento “meia boca” prejudicará o profissional e provavelmente não terá boas oportunidades. As pessoas devem refletir que nossas atitudes são espelhos de quem somos e sempre que cometermos esses atos, ninguém acreditará que somos realmente capazes de executar algo bom.



## **A importância do treinamento resistido para atletas de tênis de campo**

Daiane Cristina Faria  
Matheus Brian Belo Rocha Boscolo  
Sergio Conceição de Souza  
FEFISO

Através de uma revisão de literatura, este trabalho analisa a importância do treinamento resistido para atletas de tênis de campo, mostrando treinamentos e benefícios que a prática de tênis de campo pode trazer ao atleta. Além disso, demonstramos lesões, suas localizações e como ocorre a reabilitação. A evidência que este levantamento sugere é que a força muscular, assim como a resistência muscular conquistada pelo treinamento resistido, influencia positivamente o desempenho do atleta. O exercício resistido pode ser conhecido como contrações musculares realizadas contra resistências graduáveis e progressivas. A resistência mais usada são os pesos, mas é possível também utilizar resistência hidráulica, eletromagnética, molas, elásticos e outras. A maioria das lesões acontece em membros inferiores, seguido pelos membros superiores e pelo tronco. Após uma lesão como uma entorse ou uma fratura não é suficiente recuperar a elasticidade e a força muscular nos membros inferiores, é necessário melhorar o equilíbrio e o controle postural estático e dinâmico para evitar uma recorrência. Para essa finalidade nasceu a reabilitação proprioceptiva que é realizada mantendo posições ou realizando exercícios com ferramentas que tornam difícil manter o equilíbrio, preparando o corpo para enfrentar condições instáveis que acontecem na vida cotidiana e durante a atividade esportiva.

## **Fatores que envolvem a musculação para crianças e adolescentes**

Jacqueline Peres Prestes  
Jonas Rodrigues  
Diego Latini  
Jéssica Drika Ribeiro  
Fábio Augusto Ribeiro  
Felipe Sotério  
FEFISO

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura. Para isso, foram selecionados artigos nacionais nos sites Google Acadêmico, revistas e livros diversos. Os artigos e livros foram publicados entre 2000 a 2011. No contexto da musculação para crianças, a mesma é definida como todo ser humano com menos de dezoito anos, exceto se a lei nacional conferir a maioridade mais cedo e toda criança tem o direito a liberdade de expressão e esse direito inclui a liberdade de procurar. Já o adolescente trata-se de uma etapa de transição na qual não é completamente adulto e é caracterizada como uma fase de experimentação e transição. Várias evidências comprovaram que o treinamento resistido para crianças e adolescentes pode oferecer inúmeros benefícios à saúde física, mental e para aptidão física, evitando qualquer lesão ou sendo prejudicial ao crescimento e desenvolvimento físico. Portanto, a atividade deve ser bem orientada e respeitar a individualidade e a maturação de cada indivíduo.

## **Exercícios multiarticulares x monoarticulares: estudo de caso**

Luís Fernando Martin Bega  
FEFISO – Pós-Graduação Personal Trainer

Este trabalho tem como finalidade de analisar exercícios multiarticulares e sua eficiência em relação ao trabalho dos músculos tríceps braquial, bíceps e quadríceps, por meio de avaliação antropométrica. A análise é baseada em um estudo de caso feito com um voluntário do sexo masculino com idade de 18 anos não praticante de atividades físicas, submetido a um protocolo de 12 semanas de exercícios resistidos realizados três vezes por semana em dias intercalados, os exercícios utilizados foram: Leg press, desenvolvimento supino com barra e pulley frente, realizando de 4 a 6 séries de 10 a 12 repetições. Ao final do teste os resultados apontaram aumento de 1 cm nas circunferências de braço e coxa sem alterações nas dobras subcutâneas, o que aponta a evidência de hipertrofia muscular nos músculos relacionados. Tal resultado demonstra que um protocolo de treinamento envolvendo exercícios multiarticulares corresponde às necessidades de trabalho dos músculos tríceps braquial, bíceps e quadríceps sem a utilização de exercícios monoarticulares comumente utilizados.

## **Comparação entre os exercícios de predominância aeróbia com o treinamento resistido em relação ao emagrecimento**

Marcelo Leme Pinheiro  
FEFISO - – Pós-Graduação Personal Trainer

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.

## **Natação: contribuindo para redução da violência na infância**

Maria Clara Viterbo de Araujo  
Elton Deivid Paulino de Lima Tavares  
Luis Gustavo de Lara Gomes  
Stephanie Bonvino  
FEFISO

Este artigo busca, através de uma revisão de literatura e uma pesquisa de campo, relatar como a natação pode influenciar nas mudanças comportamentais da criança de faixa etária específica. O comportamento do ser humano nada mais é do que como sua energia é canalizada. As crianças possuem uma grande quantidade de energia, deve-se então encontrar alguma atividade para que esta energia seja bem utilizada, não havendo violência. Escolhemos a natação, uma das modalidades esportivas que trabalha o corpo e o social. Como método de coleta de dados, utilizamos uma pesquisa observacional composta de um questionário com sete perguntas, sendo quatro abertas e três objetivas. De acordo com a revisão de literatura, um ambiente onde existe um convívio com outras pessoas proporciona ao ser humano uma maior socialização, desenvolvendo simultaneamente aspectos fisiológicos e psicológicos. Comparando com a pesquisa de campo realizada, nota-se que houve uma melhora na canalização da energia, possivelmente diminuindo a agressividade, havendo melhora comportamental e social. Pode-se dizer então que as melhoras foram reflexos das aulas de natação, mas não podemos concluir que este papel foi exclusivo dela, pois outros fatores influenciam no resultado final.

## **A importância do lúdico nas aulas de natação infantil para crianças de 3 a 6 anos**

Rozangela Viana de Oliveira  
Joice de Fátima Gonçalves  
FEFISO

O presente trabalho visa observar a importância do lúdico nas aulas de natação infantil com o objetivo de proporcionar situações pedagógicas que estimulem o aprendizado, as habilidades motoras aquáticas e a participação das crianças usando sua criatividade. Considerando que a criança de 3 a 6 anos passa por momentos de grandes transformações, a importância de atividades lúdicas no processo de ensino da natação é fundamental para uma formação que detenha um caráter mais espontâneo, autônomo, com movimentos livres e naturais. A criança é considerada um ser competente, embora com as suas necessidades, ela é capaz de pensar e de agir mediante às características que possui, ou seja, é um ser humano com costumes e hábitos que lhes são próprios. A natação é uma modalidade esportiva que a cada dia vem se tornando bastante procurada. Pessoas com diferentes objetivos interessam-se pela modalidade adotando-a como prática regular, pois pode ser praticada em todas as idades sem riscos e restrições. Um dos fatores de grande relevância para o aumento da natação infantil é a segurança. A cada dia pais procuram a natação por motivos de segurança e prevenção de possíveis acidentes que possam ocorrer com seus filhos em ambientes aquáticos.

## **Motivação no futebol: da iniciação ao profissional**

Eduardo de Almeida José  
Eduardo de São Thiago Neto  
Pedro Guilherme Olvera  
FEFISO

O presente artigo trata dos fatores motivacionais de indivíduos praticantes de futebol, de todas as faixas etárias, que vai desde a iniciação, até o profissional. Este artigo caracteriza-se como uma pesquisa de campo, sendo fontes de pesquisa os próprios jogadores. Foi realizada uma pesquisa de campo para avaliar as motivações dos mesmos. A amostra foi constituída por 10 jogadores do sexo masculino, tendo como participantes: crianças de escolinhas, um jogador profissional e um amador. Por meio dos resultados obtidos, pode-se constatar que o grande motivador para se frequentar a escolinha é justamente por gostar do esporte. E o principal fator para a ingressão em escolinhas é por gostar do esporte e sentir prazer ao praticá-lo. Os resultados também revelam que a metade dos alunos continua treinando pela satisfação de jogar o esporte. Também foi possível descobrir alguns sintomas que os jogadores costumam sentir durante os jogos, e esses sintomas vão influenciar diretamente na motivação dos atletas.

## **A contribuição do treinamento resistido em grupos da terceira idade**

Moisés Fructuoso Figueiredo  
Alexandre de Lorenzzi Amaro  
Lucas Favoretti de Almeida  
Raphael das Neves Haddad  
FEFISO

O objetivo é corroborar a eficácia do treinamento resistido (TR) perante grupos da terceira idade, a qual a prática tem como foco a prevenção de doenças crônicas, sarcopênicas, graus de patologia, doenças degenerativas e melhora na execução das atividades do dia a dia e também a melhora da autoestima e relações interpessoais, onde o mesmo tem como principal função gerar hipertrofia, força, resistência muscular. Através de uma prescrição correta de exercícios e treinos para cada individualidade dos alunos e sob orientação e acompanhamento de um profissional capacitado, as evidências nos mostra e comprova que, a maioria dos participantes avaliados através de um questionário de perguntas objetivas e diretas pôde obter-se de melhoras com o tempo de prática do treinamento resistido, sobre prescrições médicas para o exercício e procura pela atividade por vontade própria, onde os mesmos obtinham doenças crônicas e graus de patologias, e por fim cem por cento mostrou melhora através da prática do treinamento com levantamento de peso contra a resistência que é o treinamento resistido.



## **Os benefícios dos exercícios de propriocepção para idosos**

Caísma Maria Gonçalves da Silva  
Fernanda Andrade Gonçalves  
Tatiana Sena da Silva  
Raisa Tardelli  
FEFISO

O objetivo deste trabalho é compreender o idoso e como os exercícios de propriocepção pode trazer benefícios para um envelhecimento saudável. Para alguns especialistas, a velhice inicia-se por volta dos 65 anos, já para os médicos a velhice ocorre aos 75 anos, levando em conta a idade biológica do indivíduo. A sua fisiologia é caracterizada por mudanças como: sarcopenia (perda de massa magra), diminuição da capacidade aeróbia, juntamente com a degradação de algumas células, como os osteoclastos e osteoblastos e com isso acarretando para o aparecimento da osteoporose, artrite e artrose. Do que compreende os sistemas sensoriais, tais como o visual, estão a diminuição da capacidade de equilíbrio e postura, decorrente da baixa visão, que se agrava de acordo com o envelhecimento. Na propriocepção sua principal função quanto aos exercícios é auxiliar o idoso na ligação entre o sistema nervoso central e a resposta motora, já que com a idade avançada esses mecanismos ficam comprometidos naturalmente. Concluímos através desta revisão de literatura que o exercício proprioceptivo melhora a independência do idoso, que por sua vez auxilia na estabilidade, postura, organismo, saúde, fortalecimento geral, previne quedas, fraturas e lesões que podem acontecer, e que em muitos casos podem levar à morte.

## **A influência das brincadeiras cantadas na socialização das crianças de 3 a 5 anos na educação física infantil**

Beatriz Andréa Fernandes  
FEFISO

O presente trabalho procura abordar Educação Física Infantil, definir Brincadeiras Cantadas, apresentar Socialização para posteriormente relacionar como as brincadeiras cantadas influenciam na socialização das crianças de 3 a 5 anos na Educação Física Infantil, fundamentando-se principalmente nos seguintes autores: Barros (1996), Brasil RCNEI (1998), Berger e Luckman (1968), Cavallari e Zacharias (1994), Freire (1994), Le Boulch (1987), Machado, Nunes e Miranda (2010), Oliveira (2011), Paiva (1998), Rodrigues (2003), Silva e Gonçalves (2010), Soares (1992), Soler (2003), Tedesco (1985), Verderi (1999). Em seguida, através de uma pesquisa de campo, com a participação de professores da rede de escolas municipais infantis de Votorantim e Sorocaba, observei a importância das brincadeiras cantadas aplicadas nas aulas de Educação Física Escolar. Conclui-se, nesta investigação, que as brincadeiras cantadas são fundamentais na infância, pois além de influenciar na socialização, instigam os aspectos cognitivos e físicos das crianças, ou seja, o desenvolvendo o ser como um todo, contribuindo para a formação integral da criança.

## **O perfil profissional do professor de Educação Física infantil nas escolas particulares da cidade de Sorocaba**

Ketlin Thais Campos Pantojo  
UNISO

A Educação Infantil é denominada como o primeiro ciclo do nível de aprendizagem na escola. Para a sociedade a infância é uma criação sujeita a mudanças sempre que surgem transformações sociais. Em especial a Educação Física Infantil tem como sua característica principal, a inserção do lúdico durante o desenvolvimento de suas aulas. Nessa pesquisa buscaremos investigar o perfil profissional do professor de Educação Física Infantil. As variáveis a serem investigadas nessa condição serão: formação profissional, tempo de formação, característica da Instituição de Ensino, seja no âmbito privado, ou público, cursos de especialização realizados. Outro condicionante possível a ser avaliado no trabalho, será o desenvolvimento das aulas, buscaremos investigar através de um discurso narrativo do entrevistado, o desenvolvimento pedagógico da aula. A amostra dessa pesquisa será composta por professores que possuem vínculo empregatício nas escolas infantis particulares de Sorocaba. Serão selecionadas seis escolas que oferecem o ensino infantil. Essa pesquisa faz parte do trabalho de conclusão de curso de licenciatura, da Educação Física, da Universidade de Sorocaba-UNISO. Acreditamos na hipótese de não encontramos na maioria das escolas selecionadas para a pesquisa, grupo de professores com formação adequada e o desenvolvimento das aulas serem estruturadas ações exclusivamente lúdicas.