

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



Setembro de 2016

COMISSÕES

Coordenação Geral

Prof. Dr. Maurício Massari

Prof. Esp. Valentim Luiz Vieira

Prof. Esp. Jorge Arcanjo da Silva

Prof. Dr^a. Gisele de Oliveira

Comissão organizadora

Prof. Dr^a. Gisele de Oliveira

Prof. Dr^a 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. Dr^a. Gisele de Oliveira

Prof. Dr. Maurício Massari

Prof Me. Rubens A. Gurgel Vieira

Corpo Docente – apoio e mediação de salas

Prof. Dr^a Evelin Moreno dos Santos

Prof. Dr^a. 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. 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 2016 a FEFISO – Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba – ofereceu o 3º Encontro Científico de Educação Física da FEFISO – ECEF – e a XVIII Mostra Anual de Produção Acadêmica – MAPA.

O evento 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 GERAL MAPA/ECEF - 2016

DIA 27/09

NOITE

- **19h20min – PALESTRA DE ABERTURA**

“Os desafios da Educação Física na modernidade tardia”

Professor: Dr. Mario Nunes – Unicamp

- **20h45min - APRESENTAÇÕES ORAIS**

DIA 28/09

MANHÃ

- **8h - PALESTRA —Tema - “Estratégias de intervenção com a terceira idade: rumo ao protocolo ideal”**
Professor: Dr. João Pedro Pinho (USP)
- **8h - Apresentações Orais**
- **10h – Apresentações de pôsteres**

DIA 28/09

NOITE

- **19h20min - PALESTRA** —**Tema** - “Pilates: nova tendência de mercado com fundamentação científica?”
Professor: Dr. João Pedro Pinho (USP)

DIA 29/09

MANHÃ

- **8h - PALESTRA** —**Tema** - “Profissão, Saberes Docentes e Educação Física Escolar”
Professor: Dr. Alexandre Janotta Drigo (UNESP)

- **8h30min - Apresentações Orais**

DIA 29/09

NOITE

- **19h15min** – Professor Nelson M. de Oliveira – “Professor Nelsão”
Tema – “Quem semeia talento colhe prosperidade”
- **21h – APRESENTAÇÃO DE PÔSTERES**

SUMÁRIO

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSA DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA (PIBID) NOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	11
FORMAÇÃO DOCENTE NA PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA	12
EFEITO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO NO EQUILÍBRIO DINÂMICO DE JOGADORES DE FUTEBOL AMERICANO.....	13
OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO PARA O EMAGRECIMENTO	14
A RELAÇÃO ENTRE MUSCULAÇÃO E NATAÇÃO: FATOS E MITOS	15
EDUCAÇÃO FÍSICA E SEXUALIDADE: UMA CONVERSA SOBRE HOMOSSEXUALIDADE.....	16
A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE VOLEIBOL.....	17
MEU JOGO, MINHAS REGRAS: UM ENSAIO SOBRE A MARCADORIZAÇÃO DO JOGO PEGA-VARETAS E PRIMEIROS PASSOS NO CURRÍCULO CULTURAL	18
PROJETO MOVIMENTO CONSCIENTE	19
DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE NO TREINAMENTO RESISTIDO	20
OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM INDIVÍDUOS COM DIABETES TIPO II	21
COMPARAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DO QUADRIL EM ESTUDANTES DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACM DE SOROCABA UTILIZANDO O EXERCÍCIO ALONGAMENTO OU O EXERCÍCIO STIFF DEADLIFT	22
OS BENEFÍCIOS DO VOLEIBOL ADAPTADO PARA A TERCEIRA IDADE DE SOROCABA-SP	23
INFLUENCIA DO ÂNGULO Q NO TREINAMENTO DE FORÇA CADEIA CINÉTICA ABERTA VS CADEIA CINÉTICA FECHADA: UMA BREVE REVISÃO	24

OS VALORES DO ESCOTISMO RELACIONADO A ÉTICA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	25
TREINAMENTO RESISTIDO NA REABILITAÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR, CONDROMALÁCIA E ARTROSE.....	26
TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: DESMISTIFICANDO CONCEITOS....	27
A ESCOLHA DA NATAÇÃO COMO INICIAÇÃO ESPORTIVA.....	28
TEMATIZANDO O WRESTLING NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA A PARTIR DA PERSPECTIVA CULTURAL	29
EFEITO AGUDO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PRESSÃO ARTERIAL SISTÊMICA.....	30
LUTAS DIVERSIFICADAS PARA A DIVERSIDADE DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.	31
A CONTRIBUIÇÃO DO KARATÊ NA SOCIALIZAÇÃO DE CRIANÇAS DE 6 A 10 ANOS	32
LUTAS QUE OS ALUNOS DO "L.A.M." CONHECEM.	33
A IMPORTÂNCIA DO TREINO ESPECÍFICO DE FLEXIBILIDADE PARA ARTISTAS CIRCENSES.....	34
O USO DA ACUPUNTURA NA MELHORA DA DOR MUSCULAR DE INÍCIO TARDIO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO	35
EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL, QUE CAMINHO É ESSE? .	36
TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO DA OBESIDADE	37
A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PORTADORES DE HIV/AIDS	38
O EXERCÍCIO FÍSICO RELACIONADO À REABILITAÇÃO DA COLUNA VERTEBRAL QUE APRESENTA ESCOLIOSE IDIOPÁTICA.....	39
OS EFEITOS DA NATAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS DE 5 A 7 ANOS.....	40
A COMUNICAÇÃO EM AULAS DE GINÁSTICA AERÓBICA.....	41
O FORTALECIMENTO DA FAMÍLIA POR MEIO DA PRÁTICA DO JUDÔ	42

RELATOS DE EXPERIÊNCIA: VOLUNTARIADO NO JOGOS OLÍMPICOS RIO 2016	43
A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS	44
AVALIAÇÃO CINEMÁTICA DAS VARIAÇÕES QUE OCORREM NAS PISADAS EM DIFERENTES INTENSIDADES EM CORREDORES AMADORES EXPERIENTES E NÃO EXPERIENTES	45
COMPARAÇÃO DA AMPLITUDE DE ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO MÚSCULO PEITORAL MAIOR E LATÍSSIMO DO DORSO: PULLOVER VERSUS SUPINO RETO E PULLEY COM TRIÂNGULO.....	46
A UTILIZAÇÃO DE HORMÔNIOS ANABÓLICOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: PESQUISA DE CAMPO REALIZADA NA CIDADE DE SOROCABA.....	47
ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO MÚSCULO GLÚTEO MÁXIMO: ELEVAÇÃO PÉLVICA VERSUS AGACHAMENTO LIVRE.....	48
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E DISPOSITIVOS DE SABER E DE PODER.....	49
ACADEMIAS NO BRASIL, ADAPTANDO-SE A NOVAS REALIDADES	50
ROTATIVIDADE EM ACADEMIAS - MOTIVO PROFESSOR.....	51
ROTATIVIDADE EM ACADEMIAS - MOTIVO EQUIPAMENTOS	52
MOVIMENTO CONSCIENTE: OPORTUNIDADE DE RECONSTRUIR E CONSTRUIR AS HABILIDADES MOTORAS NA TERCEIRA IDADE.....	53
EXISTEM DIFERENÇAS ENTRE AS CARGAS DE 1RM EM TESTES ISOLADOS E EM TRÊS SEQUÊNCIAS DISTINTAS?.....	54
ÍNDICE DE LESÕES EM SALA DE MUSCULAÇÃO	55
FATORES QUE INFLUENCIAM NO ENCURTAMENTO DOS ISQUIOTIBIAIS	56
BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO NO ENSINO MÉDIO.....	57
A EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O EMAGRECIMENTO	58

EXISTE A NECESSIDADE DE EXERCÍCIOS MONOARTICULARES PARA O GANHO DE FORÇA NO BÍCEPS ATRAVÉS DA MUSCULAÇÃO?	59
PILATES E FIBROMIALGIA.....	60
BIOMECÂNICA DO VALGO DINÂMICO DO JOELHO	61
A IMPORTÂNCIA DA PRIMEIRA FORMAÇÃO NA CARREIRA DOCENTE PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	62
ANÁLISE DA AMPLITUDE DE ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO MÚSCULO BÍCEPS FEMORAL NOS EXERCÍCIOS DE CADEIRA FLEXORA E MESA FLEXORA	63
A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO COMO PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE FUTSAL.....	64
EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DOS RISCOS ASSOCIADOS A DIABETES MELITO TIPO 2.....	65
"VAMOS, SOROCABA!" – A TRAJETÓRIA DO BASQUETE NA CIDADE ATRAVÉS DA FOTOGRAFIA	66
INICIAÇÃO ESPORTIVA NO FUTSAL E O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DA CRIANÇA	67
ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PARQUE CAMPOLIM EM SOROCABA.....	68
EU FAÇO FEFISO	69
OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA AS ATIVIDADES FUNCIONAIS DO IDOSO	70
A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO MUSCULAR ESPECÍFICO PARA ATORES DE TEATRO MUSICAL PARA PREVINIR POSSÍVEIS LESÕES	71
COMPARAÇÃO DO SINAL ELETROMIOGRÁFICO DOS MÚSCULO MULTÍFIDO E RETO ABDOMINAL NOS EXERCÍCIOS STIFF, EXTENSÃO DE COLUNA SOBRE UMA BOLA SUIÇA, PRANCHA EM DECÚBITO VENTRAL E NA FLEXÃO LATERAL DE COLUNA	72
DANÇA NO CONTEXTO DA ARTE E DA EDUCAÇÃO FÍSICA	73

A CONTRIBUIÇÃO DA ZUMBA NO AUMENTO DA AUTOESTIMA DAS MULHERES	74
A RELAÇÃO ENTRE O EXERCÍCIO RESISTIDO E A OSTEOPOROSE EM MULHERES DURANTE A PÓS-MENOPAUSA	75
A PRÁTICA DO JIU-JITSU BRASILEIRO E AS MUDANÇAS DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA VISÃO DOS PRATICANTES	76
AVALIAÇÃO DA AUTONOMIA NA VIDA DIÁRIA DE IDOSAS SEDENTÁRIAS PÓS PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	77
EFICÁCIA DO USO DO PROTETOR BUCAL EM ATLETAS DE ARTES MARCIAIS – KICKBOXING E MUAY THAI	78
CAFEÍNA E SUA INFLUÊNCIA NA RESISTÊNCIA DE FORÇA NO TREINAMENTO RESISTIDO	79
METODOLOGIA DE TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA DA ACM DE SOROCABA	80
DOS ASPECTOS HISTÓRICOS DA BELEZA À ATUAL DISTORÇÃO DA AUTOIMAGEM.....	81
OS ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA NATAÇÃO	82
AUTO PERCEPÇÃO DE BEM ESTAR EM GERONTES QUE PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEDENTÁRIOS.....	83
BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O EQUILÍBRIO MOTOR NA TERCEIRA IDADE	84
O PARADÓXO DAS ARTES MARCIAIS.....	85
A INTERVENÇÃO DO JUDÔ NA CRIANÇA COM TDAH.....	86
A ROTATIVIDADE NAS ACADEMIAS E A PERDA PARA A CONCORRÊNCIA.....	87
A PRESENÇA DA HOMOSSEXUALIDADE NO VOLEIBOL MASCULINO	88
COMPLEXIDADE E SUAS INFLUÊNCIAS PARA A EDUCAÇÃO.....	89
TREINAMENTO FUNCIONAL NO ENSINO MÉDIO	90
SKATE NAS OLIMPÍADAS	91

POSSÍVEIS MOTIVOS E SOLUÇÕES PARA A ROTATIVIDADE DOS CLIENTES DA ACADEMIAS DE SOROCABA/SP	92
A IMAGEM NO ENSINO SUPERIOR.....	93
INFLUÊNCIA DA DANÇA NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM MULHERES NA IDADE ADULTA.	94
GESTÃO DE ACADEMIAS	95
A IMPORTÂNCIA DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA	96
JOGOS ELETRÔNICOS E CULTURA CORPORAL.....	97
ROTATIVIDADE NAS ACADEMIAS – CLIENTE	98
DANÇA DE RUA PARA CRIANÇAS EM VULNERABILIDADE SOCIAL	99
AULAS DE SPINNING PARA O AUXÍLIO DO EMAGRECIMENTO: A PERCEPÇÃO DE PARTICIPANTES DA MODALIDADE	100
LUTAS NA ESCOLA – JUSTA.....	101
O TAEKWONDO NAS ESCOLAS: UMA ALTERNATIVA PEDAGÓGICA	102
AS MODIFICAÇÕES FISIO-MORFOLÓGICAS CAUSADAS PELA REALIZAÇÃO CRÔNICA DE EXERCÍCIO COM PREDOMINÂNCIA AERÓBIA EM JEJUM.	103
IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO PRÉ E PÓS TREINO.....	104
IMPORTÂNCIA DOS JOGOS REDUZIDOS NA APRENDIZAGEM DO VOLEIBOL.....	105
A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA DO IDOSO.	106

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE BOLSA DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA (PIBID) NOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

Rafael José Espindola
UNIVERSIDADE DE SOROCABA (UNISO)

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar quais as ações que o Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência – PIBID exerce no que tange à formação inicial do profissional de Educação Física, bem como a dinâmica deste programa. O estudo enfocou os seguintes aspectos: o funcionamento desta iniciativa do Governo Federal, analisando todos os documentos estabelecidos (editais, portarias e decretos) e também o enfoque à licenciatura em Educação Física; a pesquisa baseou-se, principalmente nos estudos de GATTI (2011); NÓVOA (2001); SHÖN (1995); ANDRÉ (2012), ambos que discutem a formação inicial docente. O estudo também se apoiou em todos os documentos disponibilizados pelo portal da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES). Conclui-se, nesta investigação, que o PIBID constitui um marco para a formação inicial docente de graduandos de diversas áreas do conhecimento no país, uma vez que inseri o aluno graduando no ambiente escolar, proporcionando vivências significativas para sua construção enquanto docente. A Educação Física demonstra-se ativa neste cenário, devido ao investimento e o número de instituições.

FORMAÇÃO DOCENTE NA PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Amanda Pires Chaves
Universidade de Sorocaba

Este estudo se trata de um recorte de uma dissertação de Mestrado em Educação que teve como objetivo principal analisar ações e propostas relativas à formação docente em um Curso de Pós-Graduação Stricto Sensu Associado em Educação Física pertencente à Universidades públicas. Com metodologia de natureza qualitativa, este estudo de caráter exploratório-descritivo, consultou por meio de um questionário, alunos regulares (Mestrandos). Autores como Veiga (2006); Anastasiou (2006); Pachane (2003), Cunha (2000) etc, fundamentaram as análises realizadas. Como resultado, considerou-se que o Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu investigado, tem buscado o equilíbrio entre a formação para o ensino e a formação para a pesquisa, articulando a relação entre ensino e pesquisa nos processos de formação de seus alunos, possíveis futuros docentes universitários. No entanto, acaba privilegiando a pesquisa, pressionado por políticas públicas e avaliações de caráter meramente produtivo, que induzem a formação do pesquisador e dificultam a formação para a docência em si. Concluiu-se que é preciso que os Programas de Pós-Graduação invistam mais na formação para a docência e que as políticas públicas sejam repensadas, de modo a preencher as lacunas existentes, e superar os prejuízos e as dificuldades presentes na formação e ação do docente do ensino superior.

EFEITO DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO PROPRIOCEPTIVO NO EQUILÍBRIO DINÂMICO DE JOGADORES DE FUTEBOL AMERICANO

Vinicius de Souza Cosmos, Igor Giglio Takaes

Unip

O presente estudo visa estabelecer uma relação entre desequilíbrio dinâmico e a predisposição de lesões de membros inferiores e a eficácia de um programa de treinamento proprioceptivo em atletas de futebol americano. Objetivo: avaliar o equilíbrio dinâmico em praticantes de futebol americano, após aplicação de um programa de treinamento proprioceptivo e a predisposição de lesões de membros inferiores. Métodos: Participam do estudo 10 atletas do sexo masculino praticantes de futebol americano, que praticam a modalidade por no mínimo 6 meses. Inicialmente será testado o equilíbrio dinâmico dos atletas através do Y Balance Test. Os atletas serão submetidos ao treinamento proprioceptivo duas vezes por semana, durante um período de 8 semanas. Ao final do período de treinamento proposto, será aplicado novamente o Y Balance Test para avaliar os resultados do programa proprioceptivo nos atletas. Resultados esperados: Após o período de aplicação do treinamento proprioceptivo espera-se que os atletas apresentem melhora no equilíbrio dinâmico e com isso diminua o risco de lesões de membros inferiores.

OS BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO RESISTIDO PARA O EMAGRECIMENTO

Israel Augusto Andrade Leandro

FEFISO

Um dos maiores problemas de saúde pública na atualidade é a obesidade, cada vez mais buscam-se alternativas para prevenção e/ou tratamento desta doença. Sendo que um dos tratamentos mais eficazes é a redução do peso corporal, que é possível através da redução da ingestão calórica, ou até mesmo pelo aumento do gasto calórico, que pode ser potencializado pela prática de atividades físicas em geral. O emagrecimento se dá quando há uma constante manutenção de um desequilíbrio energético, no qual gastamos mais do que ingerimos, então uma dieta hipocalórica é um procedimento importante e fundamental no processo de emagrecimento; já o exercício físico entra como auxiliar para aumentar o gasto calórico, ajudando a gerar o balanço energético negativo. O exercício resistido pode trazer inúmeros benefícios não apenas para atletas, mas também para populações que necessitam de cuidados especiais, como indivíduos portadores de doenças cardiovasculares, câncer, artrites, diabetes, obesidade entre outras. Dentre os diversos benefícios que o treinamento de força pode proporcionar, podemos citar como os principais o aumento da força máxima, potência muscular, resistência muscular localizada, coordenação, velocidade, agilidade, equilíbrio e prevenções de lesões. Também ocorrem mudanças em outros parâmetros fisiológicos, incluindo melhora do sistema cardiovascular, sistema endócrino, entre outros.

A RELAÇÃO ENTRE MUSCULAÇÃO E NATAÇÃO: FATOS E MITOS

Jackson Oliveira, Wellington Barbosa, Lucas Tadeu, Felipe Caliman, Giovanni

Escudeller

Faculdade de Educação Física de Sorocaba (FEFISO)

Quando se junta musculação e natação num mesmo programa de treinamento é possível o surgimento de muitas dúvidas com relação a seus benefícios e ou estratégias a serem discutidas. O objetivo deste estudo caracterizado por revisão de literatura e pesquisa de campo foi averiguar quais são as técnicas e ou estratégias para a junção da musculação e natação num mesmo programa de treinamento, entender quando e ou como e se ocorre benefícios com a junção das atividades, se ocorre benefícios quais são e se não ocorre saber o porquê. Relatar fatos e desvendar algumas crenças e mitos que acontecem quando se juntam as atividades aqui mencionadas. Fundamentando-se com a pesquisa realizada, é possível afirmar que a junção de musculação e natação num mesmo programa de treinamento apresentam diversos aspectos positivos, porém com base na revisão literária é preciso considerar os aspectos fisiológicos e técnicos da natação e ou musculação para juntar ambas num mesmo programa de treinamento. Faz-se necessário maiores estudos, pois a literatura é muito contraditória e ainda existem poucos estudos sobre o assunto.

EDUCAÇÃO FÍSICA E SEXUALIDADE: UMA CONVERSA SOBRE HOMOSSEXUALIDADE

Hugo Henrique da Silva Serafim

FEFISO

Esta pesquisa de campo teve como objetivo principal identificar nos profissionais de educação física seu posicionamento sobre o tema sexualidade e homossexualidade enfocando os seguintes aspectos: a preparação do profissional de educação física para trabalhar com sexualidade no ambiente escolar, se eles próprios sentem-se aptos a tratar sobre o assunto, se a formação do profissional de educação física deve atentar-se para o assunto. A amostra da pesquisa foi composta por 7 professores de Educação Física, sendo 6 profissionais formados 1 que está terminando a graduação; para levantamento dos dados foram utilizados questionários contendo seis perguntas discursivas. Os principais resultados foram de que: há maioria dos professores que preencheram o questionário acredita-se pronta para lidar com as situações de sexualidade no ambiente escolar, mas acreditam que quem entra no mercado de trabalho não esta pronta, pois falta informação ou mesmo pela questão das barreiras sociais já criadas como preconceitos; dessa forma conclui-se nesta investigação que: o profissional de educação física encontra-se em um processo de evolução com relação ao tema da sexualidade e homossexualidade no ambiente escolar, enquanto há alguns que sabem lidar com a situação há aqueles que adentram o mercado completamente cegos e despreparados para lidar com essas situações

A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE VOLEIBOL

Bruna Passos Moreira, Evandro Henrique Andrade Sussi, Hueigle Felipe dos
Santos
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: Bojikian (2012); Borsari (2001); Cratty (1984); 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 em atletas independentemente da modalidade que estão inseridos podendo ser manifestada positivamente ou negativamente dependendo de cada atleta.

**MEU JOGO, MINHAS REGRAS: UM ENSAIO SOBRE A
MARCADORIZAÇÃO DO JOGO PEGA-VARETAS E PRIMEIROS PASSOS
NO CURRÍCULO CULTURAL**

Vitor de Castro Melo
FEFISO / GEPEF

O presente relato tem como objetivo apresentar o projeto intitulado “Meu jogo, minhas regras”, realizado no primeiro bimestre de 2016, com alunos do 6º ano do ensino fundamental, em uma escola particular no município de Sorocaba-SP com base nos pressupostos do currículo cultural da Educação Física. O projeto teve como objetivo a problematização dos saberes acerca do jogo pega-varetas bem como a ressignificação e aprofundamento dos alunos com relação a esta prática corporal. A escolha do tema se deu através de um mapeamento realizado junto aos pais dos alunos que, durante minha primeira reunião de apresentação, relataram a prática desta manifestação com os filhos no seu cotidiano. A tematização do pega-varetas nas aulas de Educação Física desses alunos possibilitou contextualizarmos historicamente essa manifestação, bem como a problematização à cerca da mercadorização da mesma, uma vez que durante as aulas, os alunos relataram desconhecerem que este jogo preexistia ao lançamento do mesmo por uma fabricante de brinquedos e, através da ampliação com relação ao jogo, os alunos identificaram essa manifestação sendo praticada de diversas maneiras com configurações de dinâmica de jogo distintas das hegemonicamente reproduzidas por consenso de regras e jogabilidade.

PROJETO MOVIMENTO CONSCIENTE

Jéssica de Moraes Lançoni, Luiz Fernando Segamarchi, Milena Stephanie do
Amaral
ACM Sorocaba

Esta pesquisa de campo baseada em um período de três meses de intervenção teve como objetivo principal identificar as contribuições, na avaliação de desempenho motor de adultos, de atividades aplicadas em uma aula típica de desenvolvimento motor para crianças. O conteúdo abordado no estudo foi: Esquema Corporal, Coordenação Motora Global, Coordenação Motora Fina, Equilíbrio, Lateralidade, Organização Espacial e Temporal, capacidades que são necessárias para nossas atividades cotidianas. A pesquisa baseou-se, principalmente, em estudos como os de Galahue e Ozmun sobre desenvolvimento motor em crianças e os artigos de Francisco Rosa Neto sobre desempenho motor em adultos. A metodologia foi aplicação de exercícios três vezes por semana em sessões de 45 minutos por um período de três meses. A amostra da pesquisa foi composta por associados adultos da Unidade Centro da Associação Cristã de Moços de Sorocaba; para levantamento dos dados foram utilizados questionários e o kit de Avaliação de Desempenho Motor da Sociedade Brasileira de Motricidade. Os principais resultados foram considerável melhora nos itens estudados; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que indivíduos adultos melhoram o desempenho motor e sua aquisição motora com um trabalho dirigido para esse fim.

DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE NO TREINAMENTO RESISTIDO

Paulo Henrique Santos, Otávio A.S. Machado, Fábio Gianolla
Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba

Esta pesquisa foi elaborada a partir de uma revisão de literatura e teve como objetivo principal, identificar as contribuições que o treinamento resistido pode proporcionar na capacidade física flexibilidade; o presente estudo enfocou os seguintes aspectos: definição e análise geral da aptidão flexibilidade, definição e análise geral do treinamento resistido, e seus benefícios na melhora da capacidade física flexibilidade. O estudo baseia-se, principalmente nos estudos de Fatourus et al. (2002), Thrash e Kelly (1987), e Fatourus et al. (2006), que obtiveram resultados positivos no ganho de flexibilidade em indivíduos que realizaram um programa controlado de treinamento resistido. Conclui-se, nesta investigação que o treinamento resistido mesmo não sendo uma estratégia direta e nem a mais utilizada para o desenvolvimento da capacidade física flexibilidade, não só não piorou, como pôde melhorar essa capacidade indiretamente, principalmente na fase excêntrica do movimento, que justamente é onde o músculo se alonga, cedendo a tensão gerada por uma carga.

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO EM INDIVÍDUOS COM DIABETES TIPO II

Paulo Henrique Santos, Otávio A.S. Machado
Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba

Esta pesquisa bibliográfica, teve como objetivo principal identificar os benefícios do treinamento resistido em indivíduos com diabetes tipo II; o presente estudo enfocou os seguintes aspectos: definição e análise geral do diabetes e diabetes tipo II, definição e análise das variáveis no treinamento resistido e seus benefícios em diabéticos tipo II, baseando-se em livros e bancos de dados como pubmed, scielo, google acadêmico e bvs. Conclui-se, nesta investigação, que por exemplo: sessões de treinamento resistido que iniciem com aquecimento geral de 5 a 10 minutos, que contemplem os principais grupos musculares, aproximadamente 3 vezes por semana, séries de 8 a 15 repetições, 3 séries por grupo muscular, e termine com uma volta calma, para indivíduos com diabetes tipo II que estejam controlados por meio de medicamento, quando bem orientadas e planejadas, para minimizar qualquer possível risco, é uma ferramenta fundamental na prevenção e controle da doença e suas possíveis complicações.

**COMPARAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DO QUADRIL EM ESTUDANTES DA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACM DE SOROCABA
UTILIZANDO O EXERCÍCIO ALONGAMENTO OU O EXERCÍCIO STIFF
DEADLIFT**

Paulo Henrique Santos, Otávio A.S. Machado, Fábio Gianolla
Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba

Esta pesquisa de campo tem como objetivo principal analisar e comparar a flexibilidade do quadril de estudantes da Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba, utilizando o exercício alongamento ou stiff deadlift. Os indivíduos serão submetidos 2 vezes por semana, 4 séries de 30 segundos ao exercício alongamento ou ao exercício stiff, com 1 minuto de descanso entre cada série, durante 2 meses. Para mensurar melhor o desconforto durante o exercício alongamento e minimizar qualquer diferença aplicada pelo avaliador, será utilizada a escala de CR-10 (adaptada de Borg). O estudo baseia-se, principalmente nos estudos de Fatourus et al. (2002), Thrash e Kelly (1987), e Fatourus et al. (2006). Ao final do estudo esperamos, por meio do exercício stiff deadlift (que é um dos exercícios mais utilizados para membros inferiores nas sessões convencionais de treinamento resistido) encontrar uma melhora na capacidade física flexibilidade, e, portanto, desmistificando que o treinamento resistido pode vir a comprometer a flexibilidade de seus praticantes.

OS BENEFÍCIOS DO VOLEIBOL ADAPTADO PARA A TERCEIRA IDADE DE SOROCABA-SP

Natali Ingrid de Campos Camargo, Pamela Suellen Ferreira Mariano
FEFISO

Esta pesquisa de campo sobre os benefícios do voleibol adaptado, teve como objetivo principal identificar as contribuições do esporte para a saúde, bem estar e sociabilização de um grupo de idosos que praticam o voleibol adaptado na ACM Sorocaba e no Centro esportivo Padre Pieroni Simus. O estudo enfocou os seguintes aspectos: vida social do idoso e melhora das capacidades físicas; assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Sandra Matsudo; Amanda Pedra; Lorival Penha; Márcio Sá; Sheila Tribes; Jair Junior Virtuoso; Matheus Papaléo Neto. A amostra da pesquisa foi composta por perguntas relacionadas ao esporte e a qualidade de vida do idoso; para levantamento de dados foram utilizados 30 questionários. Os principais resultados foram a melhora da saúde física e emocional do idoso, dessa forma conclui-se nessa investigação que o voleibol adaptado traz saúde, alegria, disposição, força e ainda mais vontade de viver àqueles que muitas vezes são excluídos da sociedade.

INFLUENCIA DO ÂNGULO Q NO TREINAMENTO DE FORÇA CADEIA CINÉTICA ABERTA VS CADEIA CINÉTICA FECHADA: UMA BREVE REVISÃO

Rafael A. de Oliveira, Eduardo Borges

FEFISO

A flexão e extensão do joelho são gestos muito comuns no cotidiano das pessoas inclusive o agachar e levantar. O propósito desse artigo é fazer uma breve revisão sobre como o ângulo Q pode afetar e alterar a conduta do profissional que trabalha com reabilitação, saúde ou qualidade de vida. A definição de cadeia cinética aberta é quando os membros fazem o movimento porem estão livres um exemplo é a cadeira extensora e a fechada é quando os membros estão em uma plataforma, só na segunda condição apareceu uma diferença no movimento, sendo que exercício como o agachamento produz o valgo dinâmico, isso causa uma torção nos ligamentos, por outro lado na literatura pesquisada parece não existir nenhuma relação direta entre alterações no ângulo Q e valgo dinâmico e nem com condromalacia patelar, para corrigir o valgo dinâmico pode ser usado um calço na calcanhar isso diminui o risco de lesão no ligamento cruzado anterior. Independente do tipo de treinamento seja dinâmico ou isométrico, ambos podem servir para melhorar a força no quadríceps.

OS VALORES DO ESCOTISMO RELACIONADO A ÉTICA DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Andreza de Melo Ribeiro

FEFISO

Esta pesquisa de campo (Observacional) teve como objetivo principal identificar as contribuições (Relacionar a Educação Física com o Movimento Escoteiro, com a Ética e valores) O estudo enfocou os seguintes aspectos: (Os valores do Escotismo Relacionado a Ética do profissional de Educação Física); assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de (União dos Escoteiros do Brasil – UEB; Valores da Educação Física, do movimento Escoteiro, e da Ética). A amostra da pesquisa foi composta por (Média e Porcentagem); para levantamento dos dados foram utilizados (Questionário de referência. Foi realizado com base em dois grupos, sendo um grupo, composto por jovens de 10 a 21 anos, e outro com indivíduos acima de 21 anos. Ambos membros do movimento escoteiro) Os principais resultados foram (apresentados por meio de gráficos e debates); dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que (Ambos, tanto o movimento Escoteiro como a Educação Física são parecidas, não sendo os mesmos, porem ambas tem o mesmo objetivo, através da ética e valores, formar o indivíduo para a sociedade)

TREINAMENTO RESISTIDO NA REABILITAÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR, CONDROMALÁCIA E ARTROSE

Felipe Araújo de Barros

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal descobrir como devemos prescrever a musculação na reabilitação do ligamento cruzado anterior, condromalacia e artrose. O exercício resistido é utilizado para reabilitar várias patologias ou pós-operatórios e nas reabilitações ligadas a articulação do joelho se destacam a do ligamento cruzado anterior, condromalacia e artrose. A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Alba et al. (2015), onde destacam a importância do fortalecimento dos músculos abdutores e rotadores externos do quadril e do músculo quadríceps em pessoas acometidas pela condromalacia. Zheng et al. (1998), os resultados mostram que não existe tensão no ligamento cruzado anterior durante exercícios de Cadeia cinética fechada e em Cadeia cinética aberta a tensão é pequena. Na investigação de Lange, Vanwanseele e Singh (2008) mostra que a musculação ajuda a diminuir a dor no joelho, aumentar a força muscular no quadríceps e a melhorar as capacidades da vida diária de pessoas acometidas por artrose nos joelhos. Conclui-se, nesta investigação, que o exercício resistido é eficiente na reabilitação do ligamento cruzado anterior, condromalacia e artrose, entretanto, cada reabilitação segue um caminho diferente e o profissional de Educação Física tem que estar preparado para prescrever os exercícios para cada tipo reabilitação.

TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA: DESMISTIFICANDO CONCEITOS

Monique Kathleen Soares de Camargo, João Pedro Goes Lopes
FEFISO

Este trabalho tem por objetivo a abordagem da tecnologia nas aulas de Educação Física. No entanto, não visa o uso exclusivo de alguma determinada técnica como “vídeo games” ou “celulares”, mas sim, a exposição do quanto a sociedade, nas palavras de Lyotard (1982), tornou-se informatizada, contribuindo para a caracterização daquilo que entendemos por pós modernidade. Para tanto, serão abordados os conceitos de tecnologia na visão de autores contemporâneos como Santella (2007) e Castells (2005), para então traçarmos uma linha histórica até o momento que Lévy (1999) denomina de segundo dilúvio, retratando a impossibilidade de escapar da tecnologia dentro desse tipo de sociedade. Compreendendo-a enquanto artifício humano e não uma “agressora cultural”, objetivamos um resgate quanto as tecnologias utilizadas pela Educação Física em seu início aqui no Brasil e a exposição de sua evolução nos dias de hoje, reforçando a ideia de que, independentemente do que defendem os discursos tradicionais, a Educação Física também passou por essas mudanças culturais (MELLO, 2009) e hoje apresenta materiais em sua prática cotidiana com uma tecnologia totalmente diferente da apresentada há alguns anos atrás. Com isso, defendemos que a Educação Física não só pode como já trabalha com novas tecnologias que se apresentam intrincadas culturalmente.

A ESCOLHA DA NATAÇÃO COMO INICIAÇÃO ESPORTIVA

Daniele Alves Fogaça, Klaus Zagato Muller, Bruna Caroline Leme Moraes
FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional apresenta a natação e seu histórico mundial e nacional, os quatro estilos, as principais provas, os principais atletas deste esporte, e porque os pais escolhem a natação como iniciação esportiva. Assim, o presente estudo teve como objetivo principal identificar os motivos que levaram a busca desta modalidade na infância, baseando-se, Damasceno (1997), De Almeida (1996), Verardi e Marco (2008). A amostra da pesquisa foi composta com a participação de 27 pais e responsáveis. Para levantamento dos dados, foi utilizado um questionário com 4 perguntas fechadas no dia 16 de abril de 2016 em um evento de natação realizado pela Associação Cristã de Moços de Sorocaba. Os resultados apontaram que os pais escolhem a natação na infância por ser um esporte completo para o desenvolvimento da criança. Dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que os pais escolhem a natação porque acreditam que a natação é um esporte que proporciona o desenvolvimento total da criança.

TEMATIZANDO O WRESTLING NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA A PARTIR DA PERSPECTIVA CULTURAL

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

Este trabalho tem por objetivo apresentar um relato de experiência de prática pedagógica desenvolvido nas aulas de Educação Física em 2016, em uma escola estadual localizada na cidade de Sorocaba/SP, com estudantes do 5º ano do ensino fundamental I, com base nos pressupostos do currículo cultural da Educação Física. A tematização proporcionou aos estudantes o acesso a uma série de conhecimentos e à organização de vivências da prática corporal em questão, por meio de debates, pesquisas na internet, assistência a vídeos e filmes, análise de registro fotográfico, entrevista com praticante da modalidade, entre outros. Nos caminhos percorridos, foram abordadas características dos tipos de Luta Olímpica e dos golpes; alguns aspectos históricos da luta; modificações nas regras e pontuação e, ainda, a problematização de determinadas representações sobre a prática corporal que possibilitou, em alguma medida, a produção de novas significações, levando as crianças a distinguirem as diversas explicações sobre um mesmo fato e questionarem alguns de seus regimes discursivos.

EFEITO AGUDO DO TREINAMENTO RESISTIDO NA PRESSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

João Henrique Pultrini, Eduardo Borges.

FEFISO

Esta pesquisa teve como objetivo analisar a influencia do treinamento resistido no efeito hipotensivo após o exercício, através de revisão de literatura. A hipotensão pós-exercício é um efeito de relevada importância clínica, principalmente em pessoas hipertensas, pois é tida como uma intervenção não medicamentosa de controle da hipertensão arterial sistêmica (MACDONALD, 2002 apud POLITO et al, 2009). Segundo Mutti et al, (2010), em estudo realizado com 20 idosos homens normotensos, pratica mínima de um ano de treinamento de força, constataram respostas hipotensivas após uma única sessão do treinamento resistido. Os indivíduos foram submetidos a realizarem um trabalho com 70% de 10 repetições máximas dos seguintes exercícios: Leg press, supino, cadeira extensora, puxada alta, cadeira flexora, desenvolvimento de ombro e flexão plantar. A PAS foi observada dez minutos antes da atividade e a media se encontrava 120 a 125 mmhg, depois foi observa até sessenta minutos após o treinamento onde se estabelecia a media de 95 a 110mmhg. O mesmo ocorreu com a PAD, a media 10 antes era de 80 a 85mmhg e após o treinamento 70 a 80mmhg. O efeito hipotensor se perdurou até 60 minutos após o esforço, comparado com a pressão arterial de repouso.

LUTAS DIVERSIFICADAS PARA A DIVERSIDADE DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.

Wellington Santana Silva Júnior
E.M. Prof. Walter Carretero (Sorocaba)

Neste relato colocamos em prática uma educação física contra hegemônica pensada através do campo teórico dos Estudos Culturais e em sintonia com o Grupo de Pesquisa em Pedagogia da Educação Física – FEFISO (GEPEF). O trabalho foi realizado respeitando e valorizando a cultura local para oferecer uma diversidade maior de movimentos e expressões corporais com o tema “lutas” durante todo segundo semestre de 2015, com início no final do mês de julho e fim no final do mês de dezembro. O objetivo era desenvolver nos alunos de 1º ao 5º ano do ensino fundamental I, em uma escola pública do município de Sorocaba, a criticidade e o conhecimento cultural através da prática corporal e da contextualização histórica, e principalmente discutir assuntos como gênero, racismo e religião. Iniciamos as aulas trabalhando com os alunos o conceito luta através dos jogos de oposições, em seguida trabalhamos o boxe, a capoeira e para finalizar o jiu-jitsu. Para cada tema abordado, foram utilizados alguns princípios de estudos relacionados ao currículo cultural, como mapeamento, aprofundamento, ressignificação e ampliação. Concluímos o projeto com importantes resultados relacionado as manifestações e opiniões dos alunos que permitiram uma aprendizagem profunda, crítica e ampla.

A CONTRIBUIÇÃO DO KARATÊ NA SOCIALIZAÇÃO DE CRIANÇAS DE 6 A 10 ANOS

Bianca Regina Mathias Furquim
Faculdade de Educação Física de Sorocaba

O presente trabalho visa o conceito e o acúmulo de conhecimentos da educação através das artes marciais para a ciência de seus benefícios na prática do karatê na socialização de crianças de 6 a 10 anos de idade. Sendo que a prática deste esporte ganhando cada vez mais espaço tanto com crianças como com adultos. Este trabalho apresentará a importância do profissional de Educação Física para o auxílio correto desta prática. Desta forma, se buscou compreender e propor novos procedimentos pedagógicos acerca do ensino da arte marcial, analisando o Karatê. Acredita-se que com este trabalho se apresente diversas maneiras pedagógicas à prática das artes marciais associado ao estudo do desenvolvimento biopsicossocial de crianças de 6 a 10 anos de idade, apontando seus benefícios e malefícios, tanto para o entendimento do esporte como para a evolução de seu desenvolvimento de maneira individual como também no coletivo. Além da importância do profissional de Educação Física para oferecer o auxílio correto da prática, os mecanismos necessários para compreender e propor procedimentos pedagógicos de maneira uniforme e lógica.

LUTAS QUE OS ALUNOS DO "L.A.M." CONHECEM.

Anderson de Lucena
PREFEITURA MUNICIPAL DE SOROCABA

Este é um relato de experiência desenvolvido sobre o tema luta juntos aos alunos da Oficina do Saber no 2º semestre de 2015. O objetivo foi reconhecer as lutas que alguns alunos das turmas do 1º ao 4º ano praticam ou já praticaram, multiplicar este conhecimento juntos aos demais alunos e ampliar este conhecimento com aspectos históricos, técnicas básicas e visitas externas. O período de estudo proporcionou estudar o Jiu Jitsu, o Judô, a Capoeira e o Muay Thai. O método de trabalho baseou-se no trabalho de BORGES, C.C.O., desenvolvido em 2013 na E.E.P. Ida Yolanda Lanzoni de Barros e foi aplicado em 6 turmas (1º ano D, 2º ano A e D, 3º ano D e E e 4º ano C). Após este período é possível inferir que as lutas fazem parte do universo dos alunos e causam grande interesse neles, todavia a prática pela prática ainda é o que lhes é proporcionado fora da escola.

A IMPORTÂNCIA DO TREINO ESPECÍFICO DE FLEXIBILIDADE PARA ARTISTAS CIRCENSES

Ewerton Pegorelli Antunes

Faculdade de Educação Física de Sorocaba

Esta pesquisa de campo teve como objetivo principal identificar o nível de flexibilidade de artistas circenses que exercem um treino específico de flexibilidade (TEF) e os artistas que não o fazem, treinando essa capacidade de forma indireta. Assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Achour Junior, A.; Araújo, C. G. S.; Bortoleto, M.A.C. e Machado, G. A amostra da pesquisa foi composta por 22 amostras de ambos os sexos, praticantes de modalidades como: tecido acrobático, trapézio, acrobacias, entre outros, na Escola de Circo Usinate de Sorocaba, com idade entre 16 e 48 anos, sendo que 11 dessas amostras fazem um treino específico de flexibilidade (TEF) e as outras 11 amostras fazem apenas as aulas de acrobacias, tecido acrobático, trapézio, parkour e etc, treinando flexibilidade de modo indireto; para levantamento dos dados foram utilizados um questionário e o método Flexiteste. Dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que há uma diferença consideravelmente grande entre os dois grupos de amostras.

O USO DA ACUPUNTURA NA MELHORA DA DOR MUSCULAR DE INÍCIO TARDIO EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Edgard Rodrigues Tiburcio

FEFISO

Esta pesquisa de revisão bibliográfica teve o objetivo de avaliar a se a Acupuntura pode ser efetiva na diminuição da dor Muscular Tardia em praticantes de musculação. Aponta a literatura existente referente ao uso da Acupuntura para melhora da dor muscular (miofacial) e baseia-se no resultado de dois estudos dada a escassez de estudos na área, visto que, a prática da Acupuntura gera controvérsias no meio acadêmico quanto a sua real funcionalidade, o efeito psicológico ou mesmo na sua forma holística de tratar uma moléstia ou sintoma. O estudo um contou com 30 participantes (12 homens e 18 mulheres) e os dividiu aleatoriamente em três grupos: Acupuntura (GA=10), Shan (GS=10) e Controle (GC=10) e foram avaliadas entre outras a percepção da dor com escala visual. O estudo dois contou com uma amostra de 18 participantes com dor muscular na região da face, envolvendo o masseter, divididos em dois grupos, sendo estes Acupuntura (GA=10) e Shan (GS=8). Em ambos os estudos foi utilizado o algômetro para se quantificar a escala de dor de maneira mais padronizada.

EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL, QUE CAMINHO É ESSE?

Tamiris Oliveira do Amaral

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica e observacional enfocou os seguintes aspectos: uma breve introdução à situação educacional do Brasil para o surgimento da educação infantil, a história da Educação Física escolar e a relação existente entre Educação Física na educação infantil; assim, o presente estudo teve como objetivo identificar as contribuições da Educação Física na educação infantil e tentar investigar o motivo da não obrigatoriedade da disciplina nessa etapa da educação, baseando-se nos estudos de documentos e leis brasileiras educacionais, Cerisara, e Metzner. Conclui-se, nesta investigação, que a Educação Física deveria ser obrigatória na educação infantil por trazer benefícios imensuráveis para o educando e que o caminho a ser percorrido para que a disciplina amplie seu espaço de atuação será longo, mas deve contar principalmente, com a ação e autovalorização do professor formado na área, de forma que ele sempre possa demonstrar o seu verdadeiro papel, trabalhando com muita responsabilidade e excelência.

TREINAMENTO RESISTIDO NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

Leonardo Amoroso Baratella

FEFISO

A presente revisão de literatura, mostra evidências entre o treinamento resistido e a obesidade, tendo como principal objetivo mostrar os benefícios da utilização da musculação como ferramenta para o controle e tratamento da obesidade. Juntamente com o sedentarismo, o balanço energético positivo é considerado um dos principais fatores responsáveis pelo excesso de gordura corporal. Sendo uma doença multifatorial e com várias outras doenças associadas que elevam o risco de doença cardiovascular, é fundamental a intervenção de uma equipe multidisciplinar com foco no aumento do gasto calórico e diminuição da ingestão de calorias, afim de promover um balanço energético negativo e conseqüentemente um controle do peso corporal (CARNEVALI JUNIOR et al, 2011; POETA, 2013; AMARAL et al, 2015). Portanto, o treinamento resistido é um forte aliado na redução da gordura corporal, promovendo a manutenção e melhora da massa magra, contribuindo para a redução de medidas antropométricas e melhora das variáveis da composição corporal, reduzindo significativamente os fatores de risco cardiovascular.

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PORTADORES DE HIV/AIDS

Gleice Garcia Pironi

FEFISO

O presente trabalho tem por objetivo esclarecer o que é HIV/Aids, suas formas de contágio, definir Exercício Físico e Atividade física pois, apesar de parecerem sinônimos, apresentam particularidades que os diferenciam entre si. Mostra também quais as doenças que mais são frequentes em pacientes infectados, e como tanto o exercício físico aeróbico (caminhada, corrida, natação e ciclismo) quanto os exercícios com pesos (musculação), podem melhorar os seguintes aspectos nos portadores da doença: aumento da capacidade cardiorrespiratória, aumento de força e resistência muscular, diminuição da massa gorda e aumento da massa magra, diminuição da ansiedade e da depressão (melhor saúde psicológica). Além disso, faz-se necessário esclarecer os reflexos no organismo das pessoas, para posteriormente relacionar a melhora da doença com a prática regular de exercícios físicos pois, para atenuar a sintomatologia da doença, um programa deste tipo pode ser utilizado como um estratégia terapêutica não medicamentosa, objetivando amenizar ou retardar o desenvolvimento de algumas complicações decorrentes da infecção pelo HIV e/ou da utilização dos medicamentos antirretrovirais, ocasionando então a Lipodistrofia. Com isso espera-se concluir que os exercícios físicos podem ajudar a um portador do vírus, e qual a importância da continuidade desse trabalho no dia a dia do infectado.

O EXERCÍCIO FÍSICO RELACIONADO À REABILITAÇÃO DA COLUNA VERTEBRAL QUE APRESENTA ESCOLIOSE IDIOPÁTICA

Vinícius Souza de Mello

Faculdade de Educação Física de Sorocaba – FEFISO

Esta pesquisa, baseada em revisão de literatura, teve como objetivo principal identificar as contribuições que o exercício físico pode trazer para o indivíduo que desenvolveu escoliose idiopática. Enfocou os seguintes aspectos: estruturas e funções da coluna vertebral humana, caracterização da escoliose, caracterização da escoliose idiopática quanto aos possíveis locais de desenvolvimento, quanto à forma que ela pode apresentar e quanto à sua etiologia. Outro aspecto abordado foi como o exercício pode contribuir para a recuperação da coluna do indivíduo que desenvolveu essa patologia; o estudo baseia-se, principalmente, nos estudos de Knoplich (2003), Miranda (2007), Verderi (2001), Mercúrio (1997), e nas pesquisas publicadas pela Scoliosis Research Society. Concluí-se nesta investigação que o exercício físico não deve ser utilizado como único meio para reabilitar a coluna que desenvolveu escoliose idiopática, pois os benefícios que ele proporcionará estão diretamente relacionados ao bem estar do indivíduo e não à retificação do encurvamento anormal causado pela escoliose.

OS EFEITOS DA NATAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS DE 5 A 7 ANOS.

Tábata de Souza Néri Gonçalves

Faculdade de Educação da ACM de Sorocaba (FEFISO)

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal analisar a importância da natação no desenvolvimento motor de crianças de 5 a 7 anos e teve como foco os seguintes aspectos: crianças, natação, desenvolvimento motor, habilidade motora, aspectos psicossociais, parte sensorial, parte física, baseando-se principalmente os autores Gallahue e Ozmun (2005), Santos (2003), Tani (1989). Considerando que o movimento está presente em todas as fases de nossas vidas, procurar oportunidades para ampliar o desenvolvimento motor torna-se relevante. A natação pode trazer benefícios físicos, orgânicos, psicossociais e terapêuticos, sendo um caminho recomendado para pessoas de diversas idades e com diferentes necessidades. Para a realização deste estudo, foi conduzida uma pesquisa de campo com 12 professores da área de natação perguntando se a natação era importante no movimento motor de crianças de 5 a 7 anos; tendo como resultado positivo que a natação seria importante para essa faixa etária. A conclusão indica que os participantes confirmaram a natação como importante para o desenvolvimento motor na faixa etária deste estudo.

A COMUNICAÇÃO EM AULAS DE GINÁSTICA AERÓBICA

Raul de Oliveira Lopes

FEFISO

A comunicação humana é uma área muito complexa para o estudo, presente no dia a dia e assim aplicada em aulas de ginástica de academia. Como qualquer outra atividade física, a ginástica proporciona ao seu praticante níveis diferenciados de condicionamento físico geral, como por exemplo: agilidade, coordenação motora e melhoria da condição fisiológica do seu organismo, visando um auxílio na busca pela qualidade de vida. O presente estudo tem como objetivo saber qual a importância das comunicações verbal e não-verbal em uma mesma aula, através de revisão de literatura. Ambas as comunicações são muito importantes, pois uma auxilia a outra em simultâneo. Devido a diversas metodologias hoje no mercado, as aulas de ginástica deixam alguns pontos a desejar e acaba interferindo na aplicação do professor, para obter um feedback positivo em sua aula, a comunicação verbal em algumas metodologias não é usada e para o aluno pode ser desmotivador participar de uma aula em que o professor usa apenas a comunicação não-verbal.

O FORTALECIMENTO DA FAMÍLIA POR MEIO DA PRÁTICA DO JUDÔ

Lourenço Marin Neto

FEFISO

Este trabalho tem como objetivo abordar a questão do fortalecimento dos laços familiares por meio da prática do judô. A família do século XXI, no Brasil, implica a referência a mudanças e a padrões difusos nas mudanças de relacionamentos. Com seus laços esgarçados, torna-se cada vez mais difícil suas delimitações. Associa-se à ideia de natureza, vai além de respostas biológicas, universais, socioculturais ou necessidades humanas. A família contemporânea mostra-se elástica, mas continua sendo objeto de profundas idealizações. As relações entre pais e filhos cada vez menos se resumem ao núcleo familiar. O judô usa métodos de treinamentos mental, sendo este um dos aspectos mais interessantes. Em uma visão geral, existe um ensinamento dos fundamentos, tem ênfase à observação em relação entre o praticante, as outras pessoas e o ambiente. Isso significa que durante a luta, se você pretende usar uma certa técnica para atacar o oponente, primeiro precisa investigar tudo sobre ele, incluindo a constituição física, suas habilidades e o ambiente. Deve-se saber todas essas coisas de si mesmo e determinar o que fazer para derrotar o oponente nessa situação. Portanto, este projeto de pesquisa compartilha experiências práticas e teorias que auxiliam na convivência, tolerância, cuidado, proteção e o amor.

RELATOS DE EXPERIÊNCIA: VOLUNTARIADO NO JOGOS OLÍMPICOS RIO 2016

Laís Gabriel de Camargo, Fernanda Angélica da Fonseca
FEFISO

Considera-se voluntária toda atividade não remunerada prestada por pessoa física a entidade pública de qualquer natureza ou a instituição privada de fins não lucrativos que tenha objetivos cívicos, culturais, educacionais, científicos, recreativos ou de assistência à pessoa. Estudos sobre esta prática em eventos esportivos são recentes e têm crescido com o aumento de demanda por esta mão de obra demonstrando o desejo em ajudar e contribuir para o sucesso do evento, a possibilidade de fazer parte, estar envolvido em algo considerado histórico e único, o interesse e o gosto pelo esporte, que, desta forma, desencadeiam este desejo. Para tanto o objetivo deste é de relatar a experiência nos XXXI Jogos Olímpicos, realizados no Rio de Janeiro, quando atuando como voluntario na modalidade Ginástica Rítmica permitindo conhecer a rotina dos atletas, presenciar o conhecimento dos treinadores, o apoio da torcida, as conquistas, marcas, recordes, medalhas e aplausos, além de concretizar os sonhos e as expectativas de ex-atletas que encontraram nesta prática uma forma participar no movimento olímpico. Após passar por várias etapas de seleção e uma longa e ansiosa espera, foi concretizado o sonho de vivenciar o espírito olímpico, que permitiu enriquecer nosso conhecimento ao auxiliaram nos treinamentos e as competições.

A INFLUÊNCIA DA HIDROGINÁSTICA NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS

Caroline Celestino Pleins

FEFISO

Este trabalho tem como objetivo mostrar os benefícios que a Hidroginástica pode trazer na terceira idade melhorando o condicionamento e as atividades diárias de cada indivíduo, assim proporcionando uma qualidade de vida melhor. A pesquisa de campo foi abordada como a hidroginástica com sua prática pode influenciar na melhora da qualidade de vida e da rotina diária dos idosos, e assim analisando os benefícios que a hidroginástica pode trazer nessa fase da vida. Amostra da pesquisa foi com pessoas de 60 a 80 anos associados da ACM Sorocaba sendo 9 homens e 31 mulheres praticantes de hidroginástica do período da manhã através de um questionário baseado pela autora Sandra Matsuso. E meu trabalho foi concluído que a hidroginástica traz benefícios para o idoso na melhora da sua qualidade de vida e no ambiente social que ela vive podendo trazer alegrias, melhora da sua saúde, melhora do desempenho de atividades da sua rotina.

**AVALIAÇÃO CINEMÁTICA DAS VARIAÇÕES QUE OCORREM NAS
PISADAS EM DIFERENTES INTENSIDADES EM CORREDORES
AMADORES EXPERIENTES E NÃO EXPERIENTES**

João Henrique Barbosa de Jesus, Raul Roson Guimarães, Luiz Fernando dos Santos Marques, Gabriel Ferreira
FEFISO – Grupo de estudos em Biomecânica

Há alguns anos a corrida vem tendo muito destaque no cenário de lazer, esportes e promoção de saúde, com isso surgem algumas dúvidas relacionadas ao método correto para se garantir melhores resultados e segurança (longevidade) diante de sua prática. Com isso este trabalho buscou analisar através da cinemática, as diferentes formas de pisadas. Para o trabalho foram avaliados 6 indivíduos de ambos os sexos, entre 20 – 40 anos, estatura entre 1,50m – 1,80m, sendo 3 experientes e 3 não experientes, em diferentes velocidades (intensidades), com o intuito de encontrar alguma alteração significativa que mostrasse que o desenvolvimento do treinamento dos indivíduos experientes ocasionasse uma técnica diferente e mais segura comparada aos indivíduos que não realizam treinamentos e não tem experiência no esporte. A análise cinemática foi realizada através do software Kinovea – 0.8.15 e os resultados foram tabulados através do software Microsoft Excel. Observou-se através de nossa análise, que não houve diferenças significativas referentes aos treinamentos e sim, relacionados a anatomia e a forma de corrida de cada indivíduo.

COMPARAÇÃO DA AMPLITUDE DE ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO MÚSCULO PEITORAL MAIOR E LATÍSSIMO DO DORSO: PULLOVER VERSUS SUPINO RETO E PULLEY COM TRIÂNGULO.

Eduardo Borges, Felipe Araujo de Barros, Gabriel Ferreira, João Henrique Barbosa de Jesus, Luis Fernando dos Santos Marques, Guilherme Marcondes, Raul Roson Guimarães,
FEFISO – Grupo de estudos em Biomecânica

Através da eletromiografia (EMG) é possível monitorar a amplitude de ativação dos músculos superficiais do corpo humano.(AMADIO et al., 2002). Monitorar a atividade muscular por meio da EMG permite verificar qual tipo de movimento e/ou equipamento exige maior ativação de um determinado músculo no treinamento resistido. No presente documento foi realizado um estudo de caso nos exercícios resistidos de supino reto (SR), pulley com triângulo (PT) e pullover com halter (PH). Foi utilizado um eletromiógrafo myotrace (noraxon®) e uma câmera digital Life CamStudio para análise EMG e cinemática respectivamente. O exercício PH apresentou 54 % menor atividade para o músculo latíssimo do dorso comparado ao PT e 50% menor atividade do músculo peitoral maior comparado ao SR. Provavelmente a maior atividade dos músculos peitoral maior e latíssimo do dorso ocorreram no PT e SR devido as características mecânicas que esses exercícios promovem. Assim para solicitar os músculos peitoral maior e latíssimo do dorso com maior intensidade os exercícios de SR e PT são recomendados.

A UTILIZAÇÃO DE HORMÔNIOS ANABÓLICOS POR PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: PESQUISA DE CAMPO REALIZADA NA CIDADE DE SOROCABA

Gláucia Ganzarolli, Otávio Machado, Fábio Gianolla, CEFIME
FEFISO

Esta pesquisa envolvendo um tema polêmico e atual escolhido pelo grupo de estudos CEFIME, teve como objetivo principal identificar as contribuições na ciência de fisiologia do exercício, envolvendo também temas sociais, enfocou aspectos de revisão literária, artigos científicos que abordassem o tema proposto, definições (sobre musculação e hormônios) e influências do meio. A amostra da pesquisa foi composta por 53 indivíduos (43 homens e 10 mulheres) que se encaixavam no perfil (usuário de H.A. que pratica musculação) e para levantamento de dados foi foram utilizados questionários com perguntas frequentes ao tema, contendo perguntas fechadas e relatos de experiências de cada indivíduo. Os principais resultados foram apresentados em gráficos e mostraram predominância em relação a gênero, tipo de Hormônio Anabólico (H.A.), idade, tempo de uso e efeitos colaterais, além do uso de forma ilícita, indiscriminado e sem acompanhamento profissional de cada área envolvida, como médicos, nutricionistas e educadores Físicos. Deixando ao final questionamentos sobre tais comportamentos.

ATIVACÃO ELETROMIOGRÁFICA DO MÚSCULO GLÚTEO MÁXIMO: ELEVAÇÃO PÉLVICA VERSUS AGACHAMENTO LIVRE.

Gabriel Ferreira, Eduardo Borges, Felipe Araujo de Barros
FEFISO – Grupo de estudos em Biomecânica

Monitorar a atividade muscular por meio da EMG permite verificar qual tipo de movimento exige maior ativação de um determinado músculo no treinamento resistido. No presente documento foi realizado um estudo de caso nos exercícios resistidos de agachamento livre (AG) e elevação pélvica (EP) para comparar o pico e tempo de tensão do músculo glúteo máximo. Foi utilizado um eletromiografo myotrace (noraxox®) e uma câmera digital para análise EMG e cinemática respectivamente. O exercício AG e EP apresentaram picos similares de atividade RMS (77,5 e 76,1 μv), porem a média de atividade foi maior no exercício AG. Os picos ocorreram em ângulos diferentes. No AG foi próximo a 90°, enquanto que na EP foi próxima a 30°. A duração total de contração do glúteo máximo foi maior no AG comparado a EP (2s versus 1s). Portanto, para solicitar o músculo glúteo máximo com maior tempo e média de atividade, AG é recomendado. Mas a EP pode vir a complementar um trabalho total produzindo pico de atividade em angulo próximo da extensão total.

EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR E DISPOSITIVOS DE SABER E DE PODER

Clayton Cesar de Oliveira Borges; Rubens Antonio Gurgel Vieira; Vitor de
Castro Melo
FEFISO

O objetivo para este trabalho é problematizar alguns elementos do campo pedagógico da Educação Física a partir do conceito foucaultiano de dispositivo, comentado por Deleuze e ampliado por Agamben, e aqui compreendido como práticas discursivas heterogêneas entrelaçadas em rede como forma de sustentação de textos socioculturais dados como naturais; consideramos os currículos da Educação Física Escolar, conforme discriminados em Neira e Nunes (2009), como dispositivos capazes de acionar redes de poder que controlam os saberes e subjetivam sujeitos escolares, alinhando os objetivos curriculares diversos da área ao projeto de mundo desenhado anteriormente. Uma vez que as especificidades curriculares da Educação Física estão amplamente discutidas, a proposta é debater as estratégias do cotidiano escolar presentes em alguns dos currículos que acionam o dispositivo curricular, colocando em curso práticas discursivas específicas alinhadas a uma determinada visão de sociedade. Também tencionamos vislumbrar possíveis práticas de liberdade, entendidas como a compreensão do sujeito acerca dos dispositivos que o cercam e subjetivam.

ACADEMIAS NO BRASIL, ADAPTANDO-SE A NOVAS REALIDADES

Fabiano Ferraro, Guilherme Papailia Silva, Paulo Mauricio, Gabriel Augusto,
Bianca Furquim
FEFISO ACM

Neste trabalho temos como objetivos discutir e posteriormente elencar os motivos para a rotatividades nas academias. Nosso enfoque partiu para os problemas econômicos e gerenciais, problemas estes que tendem a ocorrer em todos os âmbitos do mercado brasileiro e claro, que isto inclui-se no ramo das academias. Temos como necessidade mor a busca de um equilíbrio quanto a prospecção de clientes e sua fidelização. Basicamente essa prospecção baseia-se em excelência em atendimento e um trabalho constante de fidelização. A debilidade na qualidade da mão de obra é nítida, tanto gerencial quanto dos prestadores de serviço, junto com a baixa diversidade de modalidades oferecida, excesso de falsas informações e falta de excelência no atendimento que resultam na alta rotatividades de clientes nas academias. Como alternativa para resolver esta questão, algumas das possibilidades que temos como sugestões para o mercado são: contratar funcionários com melhor qualificação, fornece uma maior variedade de atividades e modalidades mediante pesquisa de opinião e também qualificar de forma mais adequada todos os colaboradores (recepção, limpeza, professores, etc.), inclusive e principalmente, os responsáveis pela gerência da academia.

ROTATIVIDADE EM ACADEMIAS - MOTIVO PROFESSOR

Bruna Mello, Karina Crunfli, Renan Augusto, Rodrigo Rancan, Marianna Barreto, Sephans Vinícius
FEFISO ACM

Pesquisas apontam que 70% dos alunos deixam de frequentar a academia por insatisfação com relação à qualidade dos serviços prestados pelos profissionais e pelo estabelecimento. Mas quais os motivos exatos que levam ao abandono do treino? Existem profissionais de Educação Física com diversas condutas, e acreditamos que eles são os responsáveis em grande parte pela rotatividade dos alunos nas academias. Infelizmente há muitos profissionais formados, mas mal qualificados que não respeitam e desonram a nossa profissão. Outros problemas correlacionados a isto são a falta de diálogo, falta de paciência, falta de comprometimento, seletividade no atendimento, chegando até a falta de sua higiene pessoal, entre outros. Acredita-se ser dever do professor dar uma atenção mínima nos treinos e resultados dos alunos, dando sempre um feedback para eles, buscando sempre agir como motivador para seus alunos. Muitos alunos também deixam as academias por não terem um profissional por perto enquanto treinam, sentindo-se abandonados. Podemos encontrar soluções até que simples, para que isto se resolva como: maior humanização dos profissionais, maior paciência com os alunos, manter-se constantemente atualizado, maior preocupação com o respeito para com os alunos e sua própria higiene pessoal.

ROTATIVIDADE EM ACADEMIAS - MOTIVO EQUIPAMENTOS

Vinícius Melo, Alberto Cosme, Amauri Valter, Nilton Pedroso, Pedro Romão
FEFISO

Hoje, um dos maiores problemas enfrentados por academias é a grande rotatividade de clientes. Um dos principais motivos relacionados a isso é certamente a questão dos equipamentos, desde a compra, a manutenção, higienização até a segurança. Para se ter bons equipamentos e em bom estado é necessário se fazer um orçamento e entender as possibilidades reais da academia para não adquirir poucos aparelhos ou muitos aparelhos de baixa qualidade. Após a aquisição dos equipamentos é necessário destinar algum profissional, seja um específico ou mesmo um professor para uma verificação constante da funcionalidade das máquinas de musculação, de modo que se atentem a equipamentos quebrados, sujos, etc. Também são necessários equipamentos acessórios, como: anilhas, pegadores, cintas e até itens de primeiros socorros. Por fim, o planejamento pode ser a chave principal para que haja profissionais preocupados com a academia, horários para limpeza, revisões e manutenções periódicas e trocas constantes de aparelhos e acessórios, quando necessário.

MOVIMENTO CONSCIENTE: OPORTUNIDADE DE RECONSTRUIR E CONSTRUIR AS HABILIDADES MOTORAS NA TERCEIRA IDADE

Bruna Ferreira Freire, Milena Stephanie do Amaral

FEFISO

A população da terceira idade ingressa na fase que é de total reflexão dos acontecimentos, vemos mudanças fisiológicas, causando limitações físicas, psicológicas, resultando uma depressão em se aceitar na idade que se tem. A habilidade motora juntamente com o desenvolvimento motor é a capacidade da mudança dos movimentos. Ao passar dos anos, esse público perde as habilidades motoras, a velocidade de movimentos vai diminuindo, mas quando há prática de atividade física, os problemas retardam-se, e para ter um envelhecimento sucedido, assim é preciso ter prevenção para se ter saúde, sendo de tal modo possibilitará a reeducação dos movimentos. Pensando isso, o objetivo deste trabalho é investigar se houve melhora ou não das habilidades motoras, cujo público-alvo é a terceira idade, por meio de questionários para verificar os resultados do projeto Movimento Consciente. Concluímos que nesta idade alcançada há uma grande dificuldade de assimilar os movimentos, existem diversas limitações que impedem a busca dessa consciência corporal, mas notamos que nesta idade além de existir empecilhos, eles buscam superar as barreiras, entendem e compreendem a progressão necessária para o seu corpo. Os resultados indicam que houve melhora significativa da construção e reconstrução das habilidades motoras, refletindo em suas atividades diárias.

EXISTEM DIFERENÇAS ENTRE AS CARGAS DE 1RM EM TESTES ISOLADOS E EM TRÊS SEQUÊNCIAS DISTINTAS?

João Paulo Costa de Carli, Thiago Gomes Figueira, Rodrigo Ferro Magosso,
José Campanholi Neto, Gabriella Soares de Souza, Sérgio Eduardo de
Andrade Perez, Vilmar Baldissera
Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho - UNESP/RIO CLARO

O teste de 1RM determina a quantidade de peso deslocado em um esforço máximo completo, executado de forma correta, sem capacidade de realizar um segundo movimento e tem entre seus objetivos auxiliar a prescrição de treinamentos resistidos, além de tornar possível um acompanhamento dos ganhos de força. A principal limitação do teste de 1RM é o tempo gasto para sua realização, visto que alguns autores sugerem a execução de um número máximo de quatro exercícios por sessão, bem como novas sessões para a confirmação da carga. Sendo assim, o presente estudo investigará se de fato existem diferenças entre as cargas de 1RM quando um exercício é realizado isoladamente e quando é realizado em sequências compostas por oito exercícios convencionais de musculação. Participarão do estudo 15 homens e 15 mulheres de 20 a 30 anos, praticantes de exercício resistido há pelo menos três meses antecedentes à intervenção. Serão utilizadas as escalas de percepção subjetiva de esforço OMNI-RES (0 a 10) e BORG (6 a 20). Além disso, serão coletadas amostras de sangue do lóbulo da orelha para a dosagem da concentração de lactato sanguíneo com o intuito de verificar se possíveis alterações nas cargas de 1RM estarão associadas à lactacidemia.

ÍNDICE DE LESÕES EM SALA DE MUSCULAÇÃO

Jeniffer Andreza Francisco Martins, Fábio Gianolla
FEFISO ACM - INSTITUTO BIODDELTA

Esta pesquisa de campo teve como objetivo principal identificar o índice de lesões na sala de musculação. O estudo enfocou os seguintes aspectos: lesões agudas e crônicas adquiridas nos exercícios de musculação e o que ocasionou essa lesão. Assim, a pesquisa baseou-se em autores que mostram que a musculação é uma atividade muito segura e as possíveis causas de lesões podem estar relacionadas a prática irregular, falta de orientação profissional ou excesso de carga. A amostra da pesquisa foi composta por 20 indivíduos do gênero feminino e masculino, com no mínimo 2 anos de experiência no treinamento resistido; para levantamento dos dados foi utilizado um questionário com 13 perguntas fechadas relacionadas ao tema. Resultados: 80% dos indivíduos entrevistados não relataram lesões adquiridas com o treinamento e os outros 20% descreveram uma luxação relacionada com o equipamento Smith, uma inflamação de supraespinal relacionado ao excesso de treino e duas lesões de inflamação muscular que ocorreram no supino reto por conta de técnica incorreta e excesso de carga. Conclui-se então que o índice de lesão em sala de musculação, é significativamente baixo e que quando ocorre está vinculado a erros de treinamento.

FATORES QUE INFLUENCIAM NO ENCURTAMENTO DOS ISQUIOTIBIAIS

João Victor Perez Isel, Juliano Aparecido Alves, Felipe Eduardo Benetton

FEFISO

Os Isquiotibiais é um grupo muscular que sofre um encurtamento acarretado pelo sedentarismo, e que nos dias de hoje é muito comum em nossa sociedade, podendo causar desvios posturais, dores nos membros inferiores e alterações na marcha. Alguns dos fatores observados que provocam esse encurtamento é a idade, a falta da pratica de uma atividade física, não realização de alongamentos, gênero e o não treinamento para melhorar o condicionamento físico. Portanto é importante lembrar que a flexibilidade possui suma importância e por isso deve ser estimulada praticando atividade física e alongamento com o objetivo de evitar o encurtamento ou a perda de amplitude de movimento. Caso esta qualidade não for estimulada o encurtamento da musculatura esquelética vai acontecer, encurtando principalmente os músculos isquiotibiais causando sintomas como diminuição da amplitude de movimento, dor, formigamento além de influenciar desvios posturais afetando a funcionalidade da articulação do quadril e coluna lombar.

BENEFÍCIOS DA DANÇA DE SALÃO NO ENSINO MÉDIO

Alberto Cosme Faria

FEFISO

Neste trabalho veremos a história e os benefícios da dança de salão para os adolescentes do ensino médio. Por meio de revisões de literatura foi observado uma série de empecilhos que contribuíram para o desenvolvimento do tema ser negativo, como: dificuldades na participação dos meninos nas aulas com dança, preconceitos, falta de informações e distorções do que é dança, entretanto, após o início das aulas a situação muda e os alunos começam a se interessar pelo tema, principalmente sobre a dança de salão, a participação dos alunos aumenta, pois dizem achar a aula mais interessante e prazerosa do que pensavam. Dentre os ganhos que os alunos do ensino médio adquirem por meio da dança de salão e seus temas transversais, estão: a socialização e integração do grupo, desenvolvimento do pensamento crítico e autônomo, incentivo a prática de atividade física e conhecimento sobre o multiculturalismo e o dever de respeitá-lo.

A EFICIÊNCIA DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA O EMAGRECIMENTO

Lucas Ferraz de Amorim

FEFISO

Tem como objetivo comprovar a eficiência do treinamento resistido como uma forma de atingir o objetivo do emagrecimento, a obesidade é considerada uma epidemia do século 21, sendo responsável por um número imenso de mortes e também pelo desenvolvimento de doenças de diversos tipos em todas as faixas etárias. Devido a experiências pessoais notei que as academias de musculação e os profissionais nelas tem o costume ensinar que apenas treinamentos considerados aeróbicos funcionam para o emagrecimento, através de uma pesquisa pude constatar que o treinamento resistido pode ser uma alternativa a métodos de predominância aeróbica quando acompanhados por profissionais qualificados, não se resumindo somente as atividades físicas, mas também acompanhamento em relação a alimentação e até em alguns casos acompanhamento psicológico , sendo que o treinamento resistido serve não somente para casos de sobrepeso como também é uma forma de tratamento de doenças e condições que afetam grande parte da população.

EXISTE A NECESSIDADE DE EXERCÍCIOS MONOARTICULARES PARA O GANHO DE FORÇA NO BÍCEPS ATRAVÉS DA MUSCULAÇÃO?

Natã Pereira dos Santos

FEFISO

Está pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal analisar na bibliografia se existe a necessidade de realizar exercícios monoarticulares para obter ganho de força no bíceps. Tendo foco nos seguintes aspectos: um breve histórico sobre a musculação, uma rápida definição para as articulações (ombro e cotovelo), músculos do braço (bíceps braquial, braquial e braquiorradial), músculos dorsais (trapézio e grande dorsal), exercícios monoarticulares e exercícios multiarticulares. Para compreender se existe a necessidade de exercícios monoarticulares para ganho de força no bíceps, esse estudo se baseia nos estudos de Gentil, Soares, Pereira, Cunha, Martorelli, Martorelli & Botarro (2013), Pompermayer (2015). Concluiu-se, nesta investigação, que acredita-se não haver necessidade de realizar exercícios monoarticulares para que se obtenha ganho de força no bíceps, já que os estudos mostram não haver diferenças significativas entre exercícios monoarticulares e exercícios multiarticulares, sendo possível apenas a utilização de exercícios multiarticulares para o aumento de força.

PILATES E FIBROMIALGIA

Flavia Nazaré Antunes

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições do método Pilates para o condicionamento físico do paciente de Fibromialgia. O estudo enfocou os seguintes aspectos: A compreensão do histórico e da finalidade do método Pilates; A Fibromialgia, suas características e diagnóstico. Os danos na estrutura muscular e articular dos indivíduos portadores e das possibilidades de associar o método a patologia. A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Juliano (2014); Bernardes, (2014); Sanchez, (2015); A.P.D.F,(2016); Burkham, (2005) que balizaram a pesquisa. Conclui-se, nesta investigação, que existem diversas possibilidades através do Pilates de cuidar do condicionamento físico do paciente portador de Fibromialgia desde o diagnóstico e durante toda a sua vida. Garantindo através desta prática fortalecimento muscular, mobilidade articular, capacidade respiratória, além de aspectos psicológicos envolvidos com a prática da atividade física. Pretende-se levar a pesquisa a campo em uma próxima etapa montando um grupo de práticas balizando os resultados da prática com o tempo.

BIOMECÂNICA DO VALGO DINÂMICO DO JOELHO

Eduardo Borges, Leonardo Castíglío, Grupo de biomecânica
FEFISO

A presente revisão sistemática buscou estudos que avaliaram o valgo dinâmico do joelho (VDJ) e o efeito do treinamento na redução desse evento dinâmico durante o esporte. Foi realizada busca de artigos nas bases de dados pubmed e scopus com os termos dynamic valgus knee. Os resultados mostram que o VDJ ocorre nos movimentos esportivos de saltar, agachar, aterrissar e pivotar. Mulheres foram mais acometidas de VDJ (10 estudos) do que os homens (3 estudos). Porém em 11 estudos não houve diferenças entre os gêneros. O treinamento neuromuscular mostrou-se efetivo em diminuir o VDJ em 9 estudos. Dois estudos verificaram o efeito do TR no VDJ, um demonstrou efeito positivo na redução do VDJ. Os estudos que realizaram eletromiografia avaliaram em geral os músculos do quadríceps e isquiotibiais, sendo que a baixa coativação entre esses se mostrou influente na produção VDJ, especialmente nas mulheres. Baixa ativação de glúteo médio e elevada ativação de adutores também parece ser fator importante na produção de VDJ. O desequilíbrio na ativação entre as porções do gastrocnêmio também foi relacionada ao VDJ. A utilização de um calço sob o calcâneo durante o agachamento livre diminui o valgo dinâmico do joelho (1 estudo)

A IMPORTÂNCIA DA PRIMEIRA FORMAÇÃO NA CARREIRA DOCENTE PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Gabriel Valladares

FEFISO

Esta revisão de literatura teve como objetivo principal identificar a principal importância da primeira formação na carreira docente para profissionais de Educação Física. O estudo enfocou os seguintes aspectos: história do ensino superior no Brasil, a formação em Educação Física no Brasil, as diferenças entre Licenciatura e Bacharelado. Assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Neira, Moura e Schwartzman. Para levantamento dos dados foram utilizados inúmeros artigos e alguns livros. Os principais resultados encontrados até agora nesse trabalho foram os dados do trajeto e do desenvolvimento da história da formação superior no Brasil e também sobre a importância dessa formação para não só professores de Educação Física, mas também para qualquer outra formação superior. A pesquisa ainda está em andamento, não possui uma conclusão concreta, mas esta investigação parece mostrar que se os objetivos das diretrizes curriculares forem realmente colocados em prática a formação inicial será de qualidade.

ANÁLISE DA AMPLITUDE DE ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO MÚSCULO BÍCEPS FEMORAL NOS EXERCÍCIOS DE CADEIRA FLEXORA E MESA FLEXORA

Gabriel Ferreira, Felipe Araujo de Barros, João Henrique Barbosa de Jesus, Raul Robson Guimarães, Luiz Fernando dos Santos Marques, Samuel Almeida Silva, Guilherme Marcondes Silva, Eduardo Borges
FEFISO

Trata-se de um estudo de caso transversal de análise de ativação muscular. A intensidade de ativação muscular EMG avaliada no domínio do tempo tem sido investigada no treinamento resistido. O objetivo do presente documento foi comparar a atividade do músculo bíceps femoral (BF) em dois diferentes exercícios de cadeia cinética aberta para os flexores do joelho. Foi utilizado um eletromiografo myotrace 400 (Noraxon®) e uma câmera digital (Life CamStudio®). O músculo bíceps femoral (BF) foi avaliado durante 8 RM dos exercícios de cadeira flexora e mesa flexora através da atividade EMG do maior valor RMS na fase concêntrica de cada exercício. Resultados: A mesa flexora promoveu 36% maior pico de atividade do BF do que a cadeira flexora, 125 μ v versus 80 μ v respectivamente. Também a média de atividade do músculo BF foi 38% maior na mesa flexora. Provavelmente a cadeira flexora promove um início de insuficiência ativa dos posteriores de coxa e reduz a atividade do músculo BF. São necessários mais estudos para fazer inferência estatística a tal evento.

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO COMO PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE FUTSAL

Guilherme Papalia Silva

FEFISO ACM

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar a importância da musculação como preparação física para atletas de futsal. O estudo enfocou os seguintes aspectos: conceituar o futsal, apontar a importância da musculação, apontar a importância da preparação física, relacionar preparação física e musculação, apontar a importância da musculação como preparação física para atletas de futsal; a pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de nos seguintes autores: Gianolla (2003), Bello Júnior e Alves (2008) e Platonov e Bulatova (2003).a partir dos estudos realizados em livros, revistas e sites Conclui-se, nesta investigação, que o futsal é um esporte coletivo que exige muito da parte física do atleta. Sendo assim, para uma boa performance é necessário uma preparação física eficiente portanto, a musculação é um excelente meio de preparação física para os atletas de futsal visto que seus benefícios e as exigências físicas do esporte são comuns melhorando suas capacidades físicas resultando numa performance mais eficaz do atleta.

EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DOS RISCOS ASSOCIADOS A DIABETES MELITO TIPO 2

Nilton Pedroso Rodrigues Junior

FEFISO

Esta revisão de literatura teve como base a compreensão da Diabetes Melito Tipo 2, sua definição, tipos, causas, sintomas, complicações e tratamentos; Assim, tal estudo teve como objetivo definir o que é Diabetes, quais os seus tipos e principalmente, analisar os efeitos do Exercício Físico associados a redução de riscos em indivíduos com tal patologia, mostrando os benefícios do exercício e as formas de prescreve-los, analisando seus efeitos agudos e crônicos nos pacientes; baseando-se principalmente em órgãos e organizações que tratam do assunto, como: Organização Mundial da Saúde, Sociedade Brasileira de Diabetes, Colégio Americano de Medicina Esportiva, e autores que falam sobre esse tema, Cardiologia do Exercício e Pollock. E por fim, conclui-se que o Exercício Físico promove redução dos riscos associados a Diabetes; uma melhor qualidade de vida para o Diabético, uma redução de aparecimento de doenças causadas pela Diabetes e a prevenção da Diabetes Melito Tipo 2.

"VAMOS, SOROCABA!" – A TRAJETÓRIA DO BASQUETE NA CIDADE ATRAVÉS DA FOTOGRAFIA

Marianna da Silva Barreto

FEFISO/ACM

Quando falamos de esporte em Sorocaba, nossa primeira atitude é relacioná-la ao Esporte Clube São Bento. Mas, nem só de futebol vive o município e o Brasil. Há muitos outros esportes que merecem atenção, dedicação e reconhecimento maiores, como o Basquete, que aqui, também possui inúmeros admiradores. Sabemos que seu surgimento se deu no ano de 1891, nos Estados Unidos. Seu criador, James Naismith, foi um professor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (YMCA) de Springfield, em Massachusetts. Mas como este brilhante esporte chegou ao Brasil? E à cidade de Sorocaba? Como ele foi ganhando inúmeros adeptos e apreciadores? Como surgiu a LSB (Liga Sorocabana de Basquete), um dos maiores ícones e representantes da cidade? Como explicar essa sensação fora do comum que é acompanhar uma partida de Basquete? No trabalho “Vamos, Sorocaba!’ – A trajetória do Basquete na cidade através da fotografia” abordaremos por meio de documentações fotográficas toda a trajetória desta modalidade esportiva, desde seus primórdios, sua chegada e notoriedade no Brasil, e como se tornou uma grande paixão na cidade. Paixão esta que embala não somente a torcida, como também incentiva a equipe e que só aumenta a cada dia mais. Vamos, Sorocaba!

INICIAÇÃO ESPORTIVA NO FUTSAL E O DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DA CRIANÇA

Yasmin Rodrigues Ribeiro

Faculdade de Educação Física de Sorocaba

O estudo tem por objetivo abordar a iniciação da criança na modalidade de futsal verificando como pode contribuir para o desenvolvimento cognitivo, motor e psicossocial. A prática de atividades físicas, são benéficas em muitos aspectos da vida diária de uma criança, por permitir, no decorrer de sua vida, passar por experiências e estímulos variados que irão contribuir para o seu desenvolvimento integral. A questão é como ampliar a vivência do indivíduo no que diz respeito aos movimentos e sensações tanto em atividades coletivas como também individuais. O esporte no seu contexto permite desenvolver a criança como um todo. No movimento, ritmo e situações de jogo que auxiliam no desenvolvimento da sua capacidade de realizar determinados movimentos com senso crítico a partir de sua experiência das técnicas e fundamentos do esporte. O professor, ao se apropriar de metodologias variadas pode atuar de modo a possibilitar uma visão mais da modalidade, relacionando essas coletivas com o bem estar e o desenvolvimento de novas habilidades motoras e seu raciocínio em situações cotidianas. Com isso, ao se trabalhar na iniciação ao futsal objetivando o desenvolvimento tanto motor quanto cognitivo deve-se adequar as aulas de acordo com a faixa etária e o objetivo do aluno.

ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PARQUE CAMPOLIM EM SOROCABA

Fabiana Cristina da Silva, Maria Maura Gabriel de Almeida, Luiz Guilherme Trevisan Garcia, Cassius Vinícius Peixoto Prestes, Naima Florindo Derobio,
Kleber Trevisam
FEFISO

O presente se baseia em pesquisa realizada pela Universidade Federal do Paraná, intitulada “Atuação do profissional de Educação Física em parques” onde verificou-se a atuação profissional na orientação de atividades físicas em parques. A partir do estudo da metodologia utilizada pelos pesquisadores do Paraná, adaptou-se o formulário de pesquisa no Parque Campolim em Sorocaba onde foram entrevistadas 38 pessoas de ambos os sexos, praticantes de atividades físicas no parque por pelo menos três vezes na semana sendo estes divididos em quatro grupos. Nos grupos 1 e 2 foram inseridas pessoas entre 19 a 29 anos e nos grupos 3 e 4 foram inseridas pessoas entre 30 e 59 anos do sexo masculino e feminino, respectivamente. Nos grupos 1, 2, 3 e 4: 33%, 17%, 54% e 45%, apresentaram a realização de atividade física orientada, sendo que 17%, 0%, 23% e 9%, respectivamente, tiveram suas atividades prescritas por um profissional de Educação Física. Observa-se que, da mesma forma que ocorreu na pesquisa referência para este, boa parte dos frequentadores do Parque Campolim realizam práticas de forma desorientada verificando-se pouca presença da Educação Física na orientação e prescrição de atividades, entretanto mais pesquisas são necessárias a fim de obter resultados mais precisos.

EU FAÇO FEFISO

Lucas Ferraz de Amorim, Daniele Alves Fogaça, Vitória Salmazo, Denise Souza Ribeiro, Milena Amaral, Guilherme Trevisan
FEFISO

O Eu Faço FEFISO tem como principais objetivos intermediar e facilitar a comunicação entre os estudantes com corpo docente e direção, atuar não apenas em favor dos alunos, mas também da própria faculdade, bem como de seus projetos e eventos, além de estimular a coletividade entre todos os envolvidos, desde funcionários a alunos. As apresentações do Eu Faço FEFISO tem como objetivo introduzir os objetivos acima citados para todos aqueles que não conhecem o projeto ou tem interesse de conhecer mais, explicando quais são as funções dos integrantes, os objetivos, metas e planejamentos futuros e também tudo o que já foi realizado, fazendo também um convite a todos os que se interessem em tornar sua participação mais ativa nas escolhas realizadas pelo grupo, que em sua grande maioria é formado pelos/as representantes de classe que foram escolhidos por votação, mas não se limitando somente a participação dos mesmos, sendo um grande foco do grupo destacado a quebra das “fronteiras dos semestres” unindo assim ainda mais todos os presentes na FEFISO.

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA PARA AS ATIVIDADES FUNCIONAIS DO IDOSO

Laís Cristina Venâncio da Rocha, Ariane Souto Arantes da Silva, Jessica
Figueiredo Dias, Geice Bergamo
FEFISO

O envelhecimento é um processo que tem como característica a diminuição das capacidades físicas, conseqüentemente gera dificuldades na realização de tarefas comuns da vida diária. Por outro lado a aderência a um programa de treinamento de força por idosos é hoje considerada a melhor opção para aumentar a força muscular, promovendo assim uma maior qualidade de vida e independência desses indivíduos, garantindo maior segurança e mobilidade, promovendo assim uma maior facilidade na realização de suas atividades funcionais. O presente estudo através de uma breve revisão bibliográfica e uma pesquisa de campo teve como objetivo analisar os benefícios do treinamento de força em 27 idosos, analisando como esses realizavam suas atividades funcionais, antes e após a aderência a um programa de treinamento. Foram significativos os resultados positivos encontrados. Após a aderência ao programa de treinamento, verificou-se que todos os indivíduos que realizavam suas atividades funcionais diárias de tomar banho, entrar e sair da cama, vestir-se, subir escadas, levantar e sentar em cadeiras, carregar pesos, realizar compras em supermercados e shopping, com um pouco ou muita dificuldade, passaram a realizá-las facilmente ou com pouca dificuldade

A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO MUSCULAR ESPECÍFICO PARA ATORES DE TEATRO MUSICAL PARA PREVINIR POSSÍVEIS LESÕES

Amanda dos Santos, Bianca Martins

FEFISO

Essa pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão de literatura e uma pesquisa de campo com o objetivo de tratar sobre algumas técnicas para a preparação física do ator em musical, a partir de revisão de literatura onde observa-se que o ator de musical é formado pelas três áreas artísticas de canto, dança e interpretação. Dessa forma cada uma dessas áreas exige algumas habilidades físicas e treinos específicos. As repetições estão presentes nessas ações e pode causar algumas lesões, por isso é ressaltada a importância do profissional de Educação Física com ferramentas para a prevenção de lesão com técnicas que respeite as necessidades do ator de musical. O educador físico é o mais indicado para realizar um treino de fortalecimento específico para esse público, proporcionando além da prevenção de lesões o fortalecimento e resistência muscular, para melhor execução das performances sem aparentar cansaço. Como é um mercado que está presente no Brasil a presença do Profissional de Educação Física é necessária, pois atualmente é investido apenas na contratação de outros profissionais para o reparo das lesões.

**COMPARAÇÃO DO SINAL ELETROMIOGRÁFICO DOS MÚSCULO
MULTÍFIDO E RETO ABDOMINAL NOS EXERCÍCIOS STIFF, EXTENSÃO
DE COLUNA SOBRE UMA BOLA SUIÇA, PRANCHA EM DECÚBITO
VENTRAL E NA FLEXÃO LATERAL DE COLUNA**

Felipe Araújo de Barros, Eduardo Borges, Bruno Pinheiro, Gláucia Ganzarolli,
Adriana Rodrigues, Caio dos Santos Trettel, Guilherme Marcondes
FEFISO - Grupo de Estudos em Biomecânica

A eletromiografia de superfície é uma área da Biomecânica que estuda o sinal elétrico que um músculo ou grupo muscular emite durante o exercício e pode ser usada como referência na hora de prescrever algum exercício. A pesquisa tem como objetivo principal investigar a ativação muscular dos músculos multífido e reto abdominal em quatro exercícios: Stiff, prancha em decúbito ventral, extensão de coluna sobre uma bola suíça e a flexão lateral de coluna. Foi analisado um sujeito do sexo masculino, 175 cm de altura, com um percentual de tecido adiposo entre 8 – 15% e experiente no treinamento resistido. O indivíduo realizou 10 repetições em cada exercício com um intervalo de 2 minutos. O sinal eletromiográfico coletado foi normalizado através da CVMI de pico e média. Os resultados do estudo de caso mostram que tanto através da CVMI de pico e média o exercício mais eficiente para o músculo reto abdominal foi a prancha em decúbito ventral e para o músculo multífido tanto a extensão de coluna sobre a bola e o stiff foram eficientes.

DANÇA NO CONTEXTO DA ARTE E DA EDUCAÇÃO FÍSICA

Amanda Kerolyn Belarmino Brondane

FEFISO

Tenho como objetivo principal dessa pesquisa, realizada por meio de revisão de literatura, estudar a dança no contexto da Arte e da Educação Física, para me certificar e comprovar em qual ou quais áreas ela estaria inclusa. Sendo a dança um conteúdo de Atividades Rítmicas e Expressivas, presente tanto na Arte como na Educação Física, que proporciona ao praticante inúmeros benefícios, trabalhando-o de forma global. Essa pesquisa nos leva a ter um olhar mais crítico sobre o desenvolvimento da dança nas duas áreas, para melhor trabalhar com este conteúdo. O trabalho apresenta a definição, história e benefícios da dança, contém também definição e breve histórico da Arte e da Educação Física no Brasil. Para a concretização, apresento a dança no contexto da Arte e da Educação Física. Podemos então verificar que apesar de fazer parte das duas áreas, ainda é vítima de muitos preconceitos construídos historicamente, não é devidamente trabalhada, tanto uma como a outra deixa de visualiza-la em todos os seus aspectos e possibilidades. Acreditamos, então, que uma solução seria o olhar diferenciado para a tal e uma alternativa de ensino unindo a Arte e a Educação Física no intuito de melhor desenvolvê-la.

A CONTRIBUIÇÃO DA ZUMBA NO AUMENTO DA AUTOESTIMA DAS MULHERES

Luiz Gustavo Teixeira
FEFISO

Este trabalho tem como objetivo verificar a participação do Zumba® Fitness no aumento da autoestima das mulheres, uma vez que a maioria das pessoas, busca a aula por se sentir bem, por gostar da prática e não apenas para emagrecer como muitos pensam e sim por realização pessoal. A base do programa é composta por aulas simples com passos em progressão de fácil entendimento, não exigindo experiência em dança e fazendo da aula uma grande festa. Como o programa está crescendo a cada dia e a procura pelas aulas continua aumentando, realizei uma pesquisa de campo em quatro academias, no período noturno, para avaliar como os frequentadores se sentiam na aula olhando para si mesmo e o grau de aumento de sua autoestima. Conclui-se com este estudo, através da pesquisa de campo realizada, que com a pratica da aula existe sim o aumento e a preocupação com o olhar a si próprio e com a autoestima .

A RELAÇÃO ENTRE O EXERCÍCIO RESISTIDO E A OSTEOPOROSE EM MULHERES DURANTE A PÓS-MENOPAUSA

Paulo Maurício Gomes Canizelli

FEFISO - Faculdade de Educação Física da ACM Sorocaba

O presente trabalho busca relacionar a questão da osteoporose com a prática dos exercícios resistidos, popularmente conhecidos como musculação ou treino com pesos. Para tanto, foi necessária a pesquisa em diversas fontes e trabalhos científicos, de forma a buscar a comprovação de que a prática do exercício resistido possa ser de grande ajuda na prevenção do surgimento da osteoporose após a menopausa e como fator na melhora da qualidade de vida em mulheres que já possuam a doença. A osteoporose é, ainda, uma doença sem cura. Para tanto, o tratamento utilizando exercícios resistidos será importante para o ganho de massa muscular e coordenação motora, visando prevenir quedas e consequentes fraturas, que gerariam uma ampla dependência para a realização de atividades básicas e, dessa forma, uma perda significativa na qualidade de vida. Por fim, tendo como base diversos estudos, é apontada a necessidade da prática de exercícios e hábitos saudáveis desde cedo, de forma a prevenir a inevitável perda de massa óssea decorrente da velhice, que é estimulada ainda mais pela menopausa.

A PRÁTICA DO JIU-JITSU BRASILEIRO E AS MUDANÇAS DOS HÁBITOS ALIMENTARES NA VISÃO DOS PRATICANTES

Ivens Felipe Lisboa Gropo

FEFISO

Esta pesquisa de campo teve como objetivo principal identificar se a prática do Jiu-Jitsu Brasileiro pode influenciar na mudança dos hábitos alimentares dos praticantes e enfocou os seguintes aspectos: história e conceitos do Jiu-Jitsu e Jiu-Jitsu Brasileiro; hábitos alimentares, alimentação e nutrição; correlação entre Jiu-Jitsu Brasileiro e os hábitos alimentares; assim, o estudo baseou-se, principalmente, nos estudos de Ide (2004), Bacalhau (2015) e Gracie (2012). A amostra da pesquisa foi composta por 50 praticantes regulares de Jiu-Jitsu Brasileiro; para a obtenção dos dados foi utilizado um questionário com questões abertas e fechadas. Os principais resultados indicaram que 66% dos praticantes mudaram seus hábitos alimentares após o início da prática de Jiu-Jitsu Brasileiro; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que os hábitos alimentares da maioria dos praticantes entrevistados neste estudo sofreram alterações após o início da prática da modalidade e os motivos mais evidentes são os benefícios dessa associação e a manutenção de um determinado peso corporal para estar enquadrado em uma categoria de peso para competição.

AVALIAÇÃO DA AUTONOMIA NA VIDA DIÁRIA DE IDOSAS SEDENTÁRIAS PÓS PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Tamyres Amanda Alegro de Oliveira

FEFISO

Esta pesquisa de campo quantitativa teve como objetivo avaliar a autonomia de 08 idosas sedentárias, através dos testes de força de membros inferiores e superiores, equilíbrio e de marcha estacionária, apud Matsudo (2005). O programa de exercícios físicos teve duração de 9 meses com 2 aulas semanais, tendo caráter recreativo, as aptidões físicas trabalhadas foram: força de membros inferiores e superiores, coordenação motora global e fina, equilíbrio e trabalho cardiorrespiratório, foram realizadas 3 coletas: 1ª pré início do programa de exercícios, após 3 meses com 27 aulas dadas a 2ª coleta e após mais 27 aulas a 3ª coleta. As idosas apresentaram resultados positivos, apresentando progressão gradativa do número de repetições realizados, alcançando inclusive valores acima da média, contudo não houve melhora significativa no teste de equilíbrio. Acredito que com a continuidade do programa de exercícios, as idosas avaliadas possam apresentar resultados ainda mais expressivos e que contribuirão para o aumento da autonomia.

EFICÁCIA DO USO DO PROTETOR BUCAL EM ATLETAS DE ARTES MARCIAIS – KICKBOXING E MUAY THAI

Iara Cecilia Ferreira

FEFISO

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. Portanto, 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. Após a revisão de literatura, foi realizado uma pesquisa de campo com a finalidade de recolher dados de praticantes e não praticantes de artes marciais, para um resultado mais específico e com isso melhor informar praticantes e profissionais da área do esporte de contato.

CAFEÍNA E SUA INFLUÊNCIA NA RESISTÊNCIA DE FORÇA NO TREINAMENTO RESISTIDO

Marcelo Leme Pinheiro, Fábio Gianolla, Otávio Machado
FEFISO - CEFIME

A cafeína está presente na vida de pelo menos 80% da população mundial em alguma proporção já que está presente em inúmeros alimentos e bebidas cotidianas. Ela passou a ser utilizada como recurso ergogênico nutricional no esporte a partir da metade do século XIX sendo a substância de mais fácil acesso. A literatura ainda não tem posição clara a respeito do seu uso e melhora no desempenho físico, já que é uma substância que pode causar habituação dependendo da dose utilizada. Assim, a resposta ao uso pode ter muitas variáveis de acordo com o histórico de utilização, peso corporal e dose. Portanto, o objetivo do presente estudo será analisar e comparar a realização de exercícios comuns no Treinamento Resistido: Desenvolvimento Supino (DS) e Leg Press 45° (LP), com e sem o uso de cafeína, a fim de avaliar possíveis diferenças na resistência de força de sujeitos não habituados com seu consumo.

METODOLOGIA DE TREINAMENTO DE CORRIDA DE RUA DA ACM DE SOROCABA

Robson Rosa, João Henrique Barbosa de Jesus
ACM DE SOROCABA

O correr exige todo um conhecimento científico aplicado para que o aluno/atleta como nós vamos chamar nosso corredor, possa ter um pleno desenvolvimento de sua condição física para que atinja seus objetivos de forma eficiente e segura. Em 2011 o Ibope divulga uma pesquisa onde mais de seis milhões de brasileiros praticam a corrida como forma preferida de atividade física. Para termos uma dimensão de como o esporte vem crescendo no mesmo ano em São Paulo foram 297 corridas supervisionadas pela Federação Paulista de Atletismo (FPA), uma média de 5 provas por final de semana. Foi observado também o número de mulheres que cruzaram a linha de chegada. Em 2007 foram 69.070 e em 2011 foram 139.427, caracterizando um aumento de 101% (Revista EF Confef, Dezembro de 2012). Com a popularização da corrida surge a necessidade de um método com bases científicas e explicações fisiológicas, mecânicas, psicológicas e metodológicas para a prescrição do treinamento a fim de acabar de vez com os práticas infundadas e treinamentos sem bases científicas.

DOS ASPECTOS HISTÓRICOS DA BELEZA À ATUAL DISTORÇÃO DA AUTOIMAGEM

Amanda Aparecida Midori Yamassaki e Renata de Fátima Lopes

FEFISO

Este artigo é resultado da combinação de revisão bibliográfica e pesquisa de campo que tem a finalidade de tratar de um tema muito comum na atualidade: a valorização extrema da imagem pessoal e as consequências negativas que a busca por um ideal de beleza pode causar. Para falar de beleza precisamos entender seu significado e as transformações no decorrer do tempo para finalmente chegar ao que se é belo nos dias de hoje. Compreender também como as pessoas são influenciadas pela mídia e sociedade a chegarem a uma perfeição que não existe. A busca pela mesma é ilusória e fazem as pessoas se perderem no caminho, trazendo graves consequências físicas e psicológicas. Tornar-se mais belo, mais atraente levam muitos ao extremo, como resultado surgem os transtornos da autoimagem. Doenças que fazem as pessoas a se enxergarem de maneira distorcida, não se reconhecendo diante do espelho. Trataremos aqui da vigorexia doença em que as pessoas são saudáveis, fortes e se veem com musculatura pouco desenvolvida e trataremos também da anorexia doença que faz pessoas magras se verem acima do peso.

OS ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA A PRÁTICA DA NATAÇÃO

Maiara Arruda Mentone, Maiara Fonseca

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica apresenta um breve estudo sobre os aspectos motivacionais para a prática de natação. Serão abordados dois temas principais: a Natação e a Motivação. Este estudo se propõe a analisar o que é natação, compreender o que é motivação e verificar a motivação do aluno através da pedagogia da natação. A natação é uma atividade que atende a diversos objetivos e faixas etárias e, por isso, pode atrair públicos variados. Conclui-se brevemente este estudo que é importante que haja planejamento das aulas de acordo com os objetivos dos alunos, respeitando sua individualidade. Que suas metas possam ser atingidas, possibilitando que o professor não apenas aplique o conteúdo necessário para a aprendizagem específica do esporte, mas que crie estratégias para que seus alunos sintam os benefícios em estar na atividade, assim, podendo aumentar a retenção dos alunos, a fim de que se possa diminuir a desistência da prática da natação.

AUTO PERCEPÇÃO DE BEM ESTAR EM GERONTES QUE PRATICAM EXERCÍCIOS FÍSICOS E SEDENTÁRIOS

Jéssica do Espírito Santo

FEFISO

O envelhecimento é um fenômeno mundial que acontece de forma diferente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, já que a auto percepção de bem estar em gerontes que praticam exercícios físicos e sedentários bem-sucedida é dependente de condições e características do envelhecimento biológicas, psicológicas e sociais. Este artigo discorreu sobre a relação entre bem estar na saúde do idoso e exercícios físicos para melhorar a qualidade de vida diária. Para isso foi realizada uma pesquisa (MATSUDO, 2005) com 20 participantes, sendo 10 ativos e 10 sedentários, com o objetivo de comparar a percepção do bem estar em praticantes e não praticantes. Pudemos observar que os idosos praticantes de exercícios físicos possuem uma melhor percepção e bem estar assim como afirma (SILVESTRE, 2006) quando diz que difundidos conceitos de melhoria bem estar, nos quais o exercício físico atua positivamente e início e permanecerem praticando algum tipo de exercício físico proporcionar o bem estar por meio de sensação de conforto físico e originado um prazer, assim levando satisfação pessoal. Chegou-se a conclusão que, os praticantes de exercício físico estão numa faixa de bem estar acima dos não praticantes.

BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA O EQUILÍBRIO MOTOR NA TERCEIRA IDADE

Fatma Leylane de Oliveira

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal definir conceitos sobre terceira idade, envelhecimento, equilíbrio motor. Mais detalhadamente, buscou entender os aspectos cronológicos, biológicos, sociais e fisiológicos do processo do envelhecimento, a importância do equilíbrio motor para o idoso e apresentou os benefícios de atividades físicas para esta capacidade física, para a qualidade de vida e a autonomia de pessoas idosas. Esta pesquisa se faz necessária devido ao crescimento do público idoso no Brasil e no mundo. Observa-se sobre a população mundial é o envelhecimento populacional em maior escala em países desenvolvidos. Atualmente, a população idosa no Brasil representa mais de 10%, e a partir do ano de 2006, a expectativa de vida do brasileiro atingiu 72,3 anos. Conclui-se nesta investigação, que a atividade física realizada de maneira monitorada e regularmente traz grandes benefícios para os idosos, para suas capacidades físicas, além do aspecto sócio afetivo ser contemplado, sua qualidade de vida ser aprimorada e sua autonomia total ou parcial mantida com dignidade.

O PARADÓXO DAS ARTES MARCIAIS

Iara Cecília Ferreira, Fatma Leylane de Oliveira

FEFISO

Esta pesquisa de campo quanti-qualitativa teve como objetivo investigar o que as pessoas pensam a respeito da violência e de sua ligação direta ou indireta com a Arte Marcial nos dias de hoje. Temos as filosofias e doutrinas das Artes Marciais, que pregam em toda sua essência, ao contrário do que muitos pensam, o respeito, o autocontrole e a não violência. Comumente a mídia associa a prática de Artes Marciais como a oportunidade de um indivíduo agredir o próximo. Podemos citar inúmeros filmes, desenhos animados e até novelas que trazem esse conceito mal trabalhado e muito distorcido. O estudo enfocou os seguintes aspectos: conceituar violência e Artes Marciais e sua relação. Para tal foram entrevistadas 14 pessoas, entre essas, adeptas e não adeptas da prática marcial através de perguntas abertas e fechadas bem como uma breve observação na literatura existente acerca do tema. Foi possível concluir que a prática da Arte Marcial quando bem guiada é uma forma de controlar a violência, de direcioná-la para um fim mais construtivo do que a agressão ao próximo.

A INTERVENÇÃO DO JUDÔ NA CRIANÇA COM TDAH

Vinicius Gabriel Domingues

FEFISO - Faculdade de Educação Física da ACM Sorocaba

Este trabalho de conclusão de curso é composto por uma revisão de literatura para que se compreenda o Judô, arte marcial criado pelo Mestre Jigoro Kano no Japão, apresentando de forma resumida a sua história, técnicas e filosofia. A partir desta revisão também será compreendido o Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH), seu surgimento, características e seu tratamento, concluindo então com os benefícios que a prática do Judô trás as crianças com Transtorno de Déficit de Atenção, como a melhora em seu desenvolvimento motor, socialização, auto estima e principalmente o comportamento destas crianças que são consideradas por muito um problema, seja no ambiente escolar, em casa ou em variados eventos sociais. A amostra da pesquisa foi composta por crianças, praticantes de Judô do Centro de Excelência de Judô da cidade de Votorantim, estas com a idade entre 6 a 13 anos; para levantamento dos dados, foi utilizado um questionário, composto por 17 questões, aplicado aos pais das crianças.

A ROTATIVIDADE NAS ACADEMIAS E A PERDA PARA A CONCORRÊNCIA

Bianca Cristiane Ferreira, Vinicius Gabriel Domingues, Tiago Augusto de
Camargo, Ana Maria de Jesus Proença, Amanda Romano Bueno

FEFISO

Observando a rotatividade nas academias vemos que é recorrente a migração dos alunos de uma academia para outra. Realizaremos então alguns apontamentos que podem dar motivos para essa rotatividade. Os motivos podem ser o preço que muitas vezes não corresponde ao serviço proposto, o atendimento dos professores e recepcionistas que não estão capacitados ou interessados em receber os alunos da melhor forma possível. A qualidade dos serviços prestados, que por vezes podem não atender as expectativas dos clientes ou aulas desatualizadas que não atraem os alunos. A localização da academia, que por vezes é de difícil acesso e sua estrutura, como também seus equipamentos, ambiente e horários, tanto de funcionamento como grade horaria das aulas. Algumas soluções podem ser apontadas como a qualificação da equipe, implantação do conceito de grandes empresas (visão, missão e valores) e estratégias que ofereçam aos alunos aulas com melhores horários, melhor qualidade, atualizadas e que abrangem todas as faixas etárias. É de extrema importância também o investimento em bons equipamentos e realizar manutenções periódicas dos mesmos. Além de tudo isso, é necessário ter empatia pelo aluno, saber ouvi-lo e receber críticas de maneira positiva, pois esse pode ser o grande diferencial de sua academia.

A PRESENÇA DA HOMOSSEXUALIDADE NO VOLEIBOL MASCULINO

Matheus Domingues Vieira

FEFISO

Esta pesquisa de campo teve como objetivo estabelecer relações e refletir a presença do homossexual no voleibol. Para isso enfocou-se os seguintes aspectos: voleibol, sua história, características, fundamentos e regras básicas, Homossexualidade e Homossexual no Esporte, com o objetivo de buscar entender a presença do homossexual no voleibol. A amostra da pesquisa foi composta por 25 pessoas do sexo masculino, declarados homossexuais, acima de 21 anos, praticantes de voleibol na região de Sorocaba. Para o levantamento dos dados, num primeiro momento foi utilizado um termo de consentimento que foi entregue a cada um dos entrevistados, em seguida foi entregue um questionário, com um dia para responder. Os principais resultados foram que homossexual é sim uma pessoa que sente atração, amor pela pessoa do mesmo sexo, e que voleibol é um esporte de boa dinâmica, um esporte que se tem respeito dentro de quadra, e que é menos preconceituoso; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que homossexual escolhe o voleibol, por ser um esporte em que o respeito com sua opção sexual é muito positiva, e que o preconceito é menor.

COMPLEXIDADE E SUAS INFLUÊNCIAS PARA A EDUCAÇÃO

Gisele de Oliveira

FEFISO

Esta apresentação tem por objetivo apresentar reflexões acerca da mudança paradigmática e sua influência no processo ensino-aprendizagem e para a área educacional, fundamentando-se principalmente em Morin (2013, 2011, 2000), Nonata (2007), Behrens e Oliari (2007) e Almeida et al. (2006). Considerando o paradigma tradicional, que priorizava a ordem, a certeza e a estabilidade, excluindo emergências e desordens dos sistemas, o processo de ensino-aprendizagem tinha como participantes o professor, que era o centro das informações e conteúdos, e os alunos, como agentes passivos, que recebiam informações e as reproduziam. Porém, essa prática pode não atender às necessidades da realidade que vivenciamos atualmente. Observamos que as mudanças ocorrem rapidamente, a incerteza e a desordem são constituintes dos sistemas e, portanto, o processo de ensino-aprendizagem precisa ser repensado, reconstruído, desconstruído e reconstruído diversas vezes, buscando conexões e relações entre conteúdos e disciplinas que tradicionalmente foram fragmentados em partes isoladas. A complexidade auxilia-nos na compreensão dessa realidade e a repensar as práticas pedagógicas considerando as conexões que poderiam ser estabelecidas e que poderiam promover a construção de conhecimentos relevantes à formação dos alunos.

TREINAMENTO FUNCIONAL NO ENSINO MÉDIO

Rodrigo Chaves Pereira

FEFISO

Este trabalho buscou através da revisão de literatura, mostrar a possibilidade de se ministrar o método de Treinamento Funcional para o Ensino Médio na escola, visando motivar o adolescente para práticas de exercícios físicos com características simples, mas importantes na recuperação de tarefas culturais, esquecidas por uma sociedade que valoriza somente exercícios localizados. Assim, o trabalho tenta propor ao professor de Educação Física modalidades alternativas para novos conteúdos no exercício profissional. Usar de uma abordagem diferente com os adolescentes que estão passando por momentos de transformações corporais e na descoberta de habilidades e motivações diversas, pode proporcionar uma melhoria na qualidade do crescimento e amadurecimento. O Treinamento Funcional proporciona ao aluno do Ensino Médio um crescimento gradual, colocando os princípios básicos de movimentos simples, levando em conta o peso corporal. Na medida em que o aluno alcança o domínio do seu corpo e cresce em autoconhecimento, os exercícios se tornam funcionais. Assim, a progressão de movimentos se concretiza, passando dos movimentos simples aos mais complexos. Deste modo, o aluno é estimulado a participar progressivamente das aulas com uma aprendizagem completa para seu desenvolvimento.

SKATE NAS OLIMPÍADAS

Juliano Aparecido Alves

FEFISO

Com a inclusão do skate nos próximos jogos olímpicos, que será em Tóquio no Japão em 2020, algumas divergências em várias partes do mundo, em relação a sua legitimidade como esporte. Segundo Mota e Seda (2016), a inclusão do skate nessa edição dos jogos, faz parte da proposta do COI (Comitê Olímpico Internacional) de reforma nos padrões tradicionais dos jogos na era moderna, onde os anfitriões possam trazer para o universo olímpico esportes mais apreciados e populares nos respectivos países cedentes, nada mais é que uma estratégia de atrair mais público e patrocinadores, essa inclusão é momentânea, ou seja, não tem garantia que possa se consolidar e reaparecer nas próximas edições dos jogos. Cinco esportes serão incluídos na edição de Tóquio, porém o foco dessa rápida pesquisa, por se tratar de um fato recente será restringida ao skate. É reconhecido como esporte radical, é alvo de discussões devido ao modo que algumas pessoas o caracterizam, se está relacionado ao lazer ou diretamente ao esporte. Contudo o objetivo dessa pesquisa em andamento será apresentar um breve histórico do skate como esporte e como foi o seu processo de esportivização, quais as discussões sobre a maneira que será disputado em 2020.

POSSÍVEIS MOTIVOS E SOLUÇÕES PARA A ROTATIVIDADE DOS CLIENTES DA ACADEMIAS DE SOROCABA/SP

Natã Santos, Lucas Ferraz de Amorim, Raul Lopes
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACM DE SOROCABA

O objetivo deste trabalho é constatar e causar reflexão sobre eventuais motivos que geralmente levam a rotatividade dos alunos e clientes das academias, dentro dessa rotatividade, os motivos que os levam a abandonarem a atividade física ou trocar de academia. Através de um debate em grupo realizado na FEFISO com a estratégia de ensino Team Based Learning ministrada pelo professor Fábria Gianolla, constatamos alguns pontos que consideramos de forte influência para que ocorra essa rotatividade nas academias, pontos onde a academia tem maior influência, os professores e os alunos. Após determinarmos alguns pontos que tendem causar a rotatividade dos alunos, continuamos o debate afim de refletir sobre possíveis estratégias ou métodos que poderiam ter influência positiva para com os motivos que levam a rotatividade dos alunos e clientes nas academias. Com esta análise esperamos ajudar aqueles que fazem parte de um corpo de funcionários ou donos de academias a observarem e aplicarem as soluções cabíveis aos possíveis problemas de seus recintos de trabalho, gerando assim maior fidelidade da clientela e futuramente um maior lucro.

A IMAGEM NO ENSINO SUPERIOR

Íris Santoro

FEFISO

Este trabalho tem como objetivo o uso de imagens no Ensino Superior, como forma de expressão e linguagem, sob uma ótica ambientalista. Por acreditar e levar como propósito as duas áreas e não por que se exige ou por ser um decreto, mas por finalidade pessoal e profissional, quando se procura formar um encontro delas diante dos alunos/alunas, vivenciamos o confronto, porém sabemos da importância que esse debate traz aos nossos estudos, já que as inúmeras formas de conhecimento são reflexos das pessoas com suas histórias, trajetórias que convivem e vivem nesses espaços, com as inúmeras situações por eles vivenciadas, formando os saberes desses espaços. A utilização de imagens, nesse caso fotografias, tem a função de levar uma discussão sobre assuntos globais e que acabam acontecendo em diferentes locais próximos as suas vidas e com isso procurar contribuir com a formação cidadã. Isso faz com que a professora/pesquisadora, que procura contribuir com a formação desses jovens com um olhar mais crítico/criativo, receba inúmeras informações para sua pesquisa e sua vida e, nota a ressignificação de sua prática pedagógica na busca de intensificar a contribuição para promover o diálogo entre as áreas, expandindo suas atuações dentro dos espaços educacionais.

INFLUÊNCIA DA DANÇA NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM MULHERES NA IDADE ADULTA.

Suéllen Schonfelder 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 com questões fechadas e abertas, estes questionários foram distribuídos 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 influência o físico e o social.

GESTÃO DE ACADEMIAS

Carolinne de Brito Souza

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ACM DE SOROCABA

Abrir um negócio próprio não é fácil. Você acredita que levará menos tempo e que gastará menos dinheiro, caso planeje tudo corretamente, e descobre que o acontece é o contrário: mais tempo para alcançar os objetivos e o dobro do dinheiro a ser gasto. O ramo fitness está em grande crescimento e as academias estão tomando conta de todo o mundo. Hoje é possível encontrar academias em quase todos os bairros e as inovações não param: as academias procuram adotar itens que possam valorizar ainda mais seu espaço, como restaurantes, centros de estética, lojas de roupas esportivas e salões de beleza. Esta pesquisa de campo tem como objetivo mostrar a experiência vivenciada por mim, desde o período de montagem da academia Espaço FCK Acqua & Fitness até hoje, tendo completado seis meses de inauguração. Apresentarei as conquistas alcançadas, as dificuldades superadas e os planejamentos, itens que servirão para a elaboração do manual da academia a ser seguido por todos os colaboradores.

A IMPORTÂNCIA DE LÍNGUAS ESTRANGEIRAS PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Leonardo de Lima Mendes

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica e de campo, teve o objetivo de identificar as contribuições das línguas estrangeiras para os profissionais graduados em Licenciatura e/ou Bacharel em Educação Física. Alguns artigos para o estudo que enfocou os seguintes aspectos abaixo, estavam na língua inglesa e espanhola: • Leitura de material original em outras línguas para atualização das novidades na área de Educação Física; • Diálogo com profissionais estrangeiros e compartilhamento de estudos; • Assistir e lecionar palestras em outros idiomas; • Participação de programas de intercâmbio como o “É prá que lá eu vou”, realizado pela FEFISO; • Curso de inglês e grupo de estudo de espanhol da FEFISO. A pesquisa baseia-se em autores como Macedo (2012), Mateus (2013), PCN (1998), Mateu (2013) e perguntas para voluntários da área de Educação Física. O estudo em outros idiomas na área da Educação Física, traz um grande aprendizado e uma extensa experiência em novas culturas, atualização das principais novidades e troca de conhecimentos entre profissionais.

JOGOS ELETRÔNICOS E CULTURA CORPORAL

Vinicius de Almeida Silva

Faculdade de Educação Física de Sorocaba

Estudo que traz ao campo da Educação Física os Jogos Eletrônicos como um tema a ser abordado através da Cultura Corporal. Quebrando os paradigmas que trazem aos jogos eletrônicos a visão de ser apenas um meio de diversão e passatempo e mostrando a ajuda que os mesmos trazem ao desenvolvimento físico, mental e social das pessoas que fazem uso do mesmo. A pesquisa traz uma breve história da evolução da sociedade através dos séculos, mostrando como o ser humano mudou sua forma de agir e pensar com o apoio da tecnologia, mostrando também previsões de como a humanidade estará daqui alguns anos. Apresentando a evolução de tudo que a civilização criou, como a forma de trabalhar e de se divertir, onde as brincadeiras acabam adotando a tecnologia para criar novas formas de aprendizado e desenvolvimento. Abordando, enfim, como os jogos eletrônicos podem fazer parte da cultura de movimento, analisando a sua origem e os seus objetivos dentro da Educação Física.

ROTATIVIDADE NAS ACADEMIAS – CLIENTE

Juliana Faria de Souza, Lucas Latanze, Bianca Pazini, Gustavo Guimarães,
Camila Garcia, Carlos Furukawa
FEFISO

As pessoas procuram as academias com os mais diversos motivos. Alguns buscam uma melhor qualidade de vida, outros desejam emagrecer, ter um corpo fisicamente mais desenvolvido, adesão de hábitos saudáveis ou até mesmo pela socialização, mas estudos apontam que o índice da rotatividade nas academias tem aumentado muito com o passar dos anos, assim como a procura por ambientes novos. O objetivo deste trabalho é apresentar as possíveis causas que tem levado as pessoas a esta prática, partindo do ponto de vista do cliente para com o meio e as possíveis soluções para as causas citadas, em vista de promover um ambiente agradável e produtivo, onde o aluno se sinta confortável, seguro e acolhido. Permanecendo e atingindo seus objetivos na instituição. Gerando a satisfação do serviço oferecido e trabalho prestado. Este trabalho foi desenvolvido a partir das aulas de Didática, onde este fato vem sendo estudado juntamente com a busca de soluções.

DANÇA DE RUA PARA CRIANÇAS EM VULNERABILIDADE SOCIAL

Juliana Faria de Souza

FEFISO

A dança de rua é uma das modalidades de dança mais escolhida pelos jovens, dançada em todo o mundo, por todas as classes sociais e todos os sexos. Partindo deste ponto, este trabalho tem por objetivo apresentar a dança de rua como ferramenta na diminuição dos índices de vulnerabilidade social entre as crianças. Sendo a vulnerabilidade social um conjunto de características, não somente financeiras mas também de caráter social, como a exclusão e marginalização. A dança, uma das formas mais antigas de comunicação, tão antiga quanto o próprio homem, capaz de expressar os sentimentos, dos mais intrínsecos aos mais externos do ser humano. A reflexão final é tida sobre o problema da vulnerabilidade social sendo combatido através da dança de rua, um poderoso e eficaz caminho para a mudança futura da vida das crianças.

AULAS DE SPINNING PARA O AUXÍLIO DO EMAGRECIMENTO: A PERCEPÇÃO DE PARTICIPANTES DA MODALIDADE

Rafael Otavio Antunes de Oliveira

FEFISO

Este trabalho tem como objetivo expor um dos problemas da atualidade que representa cerca de 30% da população mundial, ou seja, 2,1 bilhões de pessoas apresentam estar com sobrepeso ou com obesidade. A obesidade é considerada um dos mais graves problemas da saúde pública da atualidade. Sua prevalência vem crescendo significadamente desde as últimas décadas, até mesmo nos países em desenvolvimento, o que levou a doença a condições de epidemia mundial. Para isso, será apresentada a definição e o que causa esse problema; abordado o conceito de imagem corporal, seus aspectos psicológico e cultural; explorado os tipos de atividades físicas; apresentando uma atividade originária dos E.U.A nos anos 80, pelo ciclista John Goldeber, que se baseou no Mountain Bike criando assim o spinning, mostrar seu histórico e conceitos desta modalidade que está no Brasil há mais de 15 anos. Por último mostrar os resultados da pesquisa realizada pelos participantes desta atividade realizada por meio de um questionário. A pesquisa envolveu 38 participantes de aulas de spinning, com média de idade de 33 anos. Os resultados da pesquisa até o momento revelam que pouco mais da metade dos participantes perderam peso e que pouco menos da metade fazem dieta alimentar.

LUTAS NA ESCOLA – JUSTA

Guilherme de Souza Ribeiro
Prefeitura Municipal de Jundiaí

O Ensino das lutas no contexto escolar, para a maioria dos profissionais de educação física é um desafio quando observamos alguns fatores: entender as lutas apenas como artes marciais; demonstrar pouca experiência de caso (quando analisadas as artes marciais); o não entendimento da importância e dos objetivos que a luta pode desenvolver para seu aluno; o mais grave a falta de vontade do profissional em se desafiar e trazer coisas novas para seus alunos. Este trabalho visa apresentar a aplicação de uma iniciativa no ensino/aprendizagem das lutas na escola, utilizando como ferramenta as lutas e sociedade medieval, dentre elas a luta chamada Justa, realizada entre dois cavaleiros, utilizando como implementos um cavalo e uma lança cega. Com isso, o que se observa é um trabalho de integração e de socialização de saberes entre os diversos conhecimentos pertinentes à escola, que demonstram significado no aprendizado do aluno, além de demonstrar a ele o contexto de luta em diversas esferas.

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, concluiu-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 acima citados, levando a melhor qualidade de vida da criança, sua família e de todos à sua volta.

AS MODIFICAÇÕES FISIO-MORFOLÓGICAS CAUSADAS PELA REALIZAÇÃO CRÔNICA DE EXERCÍCIO COM PREDOMINÂNCIA AERÓBIA EM JEJUM.

Marcelo Moreira Massante

FEFISO - Faculdade de Educação Física de Sorocaba

Essa pesquisa de campo, analisando voluntários, tem como objetivo principal identificar quais as modificações fisio-morfológicas em quem pratica atividade com predominância aeróbia em jejum. O estudo tem como objetivo entender os seguintes aspectos: Metabolismo aeróbio, jejum, exercício físico e qual a relação do jejum no exercício aeróbio. Todo processo químico que ocorre no corpo e há presença de Oxigênio é chamado de metabolismo aeróbio. Exercício com predominância aeróbia são aquelas atividades normalmente de longa duração e pouca intensidade onde a maior parte da energia fornecida pelos processos metabólicos aeróbios é direcionada à exigência de energia do corpo, inclusive na atividade física. Associando à isso, atletas executam seu programa de exercício físico em jejum, visando um melhor resultado no emagrecimento, pois há hipóteses de que o atleta que pratica o exercício físico em jejum, ou seja, sem uma alimentação prévia ao exercício, tende-se a usar mais do principal substrato energéticos aeróbios do corpo, os lipídios, tendo uma perda de massa gorda; assim, a pesquisa baseou-se em diversos autores de artigos da área da fisiologia esportiva e da medicina esportiva. A amostra da pesquisa será composta por 10 participantes, saudáveis de idade e peso semelhantes. Para o levantamento de dados, a cada final dos dois ciclos de testes os participantes farão exames físicos, como circunferência corporal, percentual de gordura, capacidade aeróbia para serem comparadas.

IMPORTÂNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO PRÉ E PÓS TREINO

Milton Lara, Fernando Nomelini da Silva

FEFISO

É essencial saber qual o alimento e o suplemento mais adequado após o treino para atingir seu objetivo, seja para o ganho de massa muscular (hipertrofia) ou para o emagrecimento. Portanto, primeiro temos que saber qual o nosso objetivo. Muitas pessoas que treinam para obter hipertrofia, ou para o emagrecimento, acabam cometendo um erro comum: a má alimentação no pós-treino. E se o corpo não recebe os nutrientes necessários no pós-treino, o corpo não consegue se regenerar rapidamente. Nesta pesquisa, abordamos esses nutrientes necessários, como: carboidratos, proteínas, arginina, glutamina, BCAA, maltodextrina, creatina, dextrose, ribose, e aminoácidos. Por fim, vamos deixar, ainda algumas sugestões que podem ser utilizadas no pós-treino imediato e, por conseguinte, no pós-treino tardio (normalmente alimentação sólida, ou, pelo menos, preferencialmente, salvo sob casos específicos). Obviamente, aqui, também, as quantidades não estão estabelecidas, visto que cada pessoa possui um metabolismo individual. Orientamos para o cuidado no uso destes suplementos, visto o grande marketing imposto pela indústria. Por isso, valorize a alimentação e obtenha ótimos resultados sempre!

IMPORTÂNCIA DOS JOGOS REDUZIDOS NA APRENDIZAGEM DO VOLEIBOL

CRISÁLIDA GONÇALVES

FEFISO

O objetivo deste artigo é fazer uma revisão da literatura sobre a importância dos jogos reduzidos na aprendizagem do Voleibol. O estudo focou a sistematização da concepção do ensino do Voleibol perfilada nos jogos reduzidos, os quais possuem: (1) características de elevado empenhamento motor; (2) condições favoráveis para a aplicação das habilidades técnicas/táticas; (3) o aumento do contato com a bola, tornando mais eficaz o processo de ensino aprendizagem; (4) estímulo dos processos cognitivos; (5) incremento das relações de grupo; (6) satisfação das necessidades lúdicas. A pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de GRACA e MESQUITA (2007); MESQUITA, GUERRA E ARAÚJO (2002); STOLZ (2014); DE ROSE (2009); BARROSO E DARIDO (2010); GONÇALVES (2009) e TAVARES (2013). Conclui-se, nesta investigação, que a aplicação dos jogos reduzidos é a melhor forma de desenvolver a aprendizagem do Voleibol, uma vez que permite que a criança/jovem tenha um desenvolvimento perceptivo-motor e espaço-temporal mais aprimorado, garantindo que a criança/jovem tenha uma concepção mais ajustada sobre a ação a ser executada.

A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA DO IDOSO.

Wagner Romano Assunção Fonseca
FEFISO

Esta pesquisa de campo sobre, Qual a importância da musculação nas atividades da vida diária do idoso, teve como objetivo principal identificar as contribuições de melhora nas capacidades funcional do idoso, mais qualidade de vida e bem estar, mudando assim seu estilo de vida. O estudo enfocou os seguintes aspectos: analisar e conhecer quais os benefícios da musculação nas atividades da vida diária do idoso: assim o estudo baseou-se principalmente nos estudos de (MATSUDO, 2002; MEIRELHES, 2000; VERDERI, 2004; OKUMA, 1998; GEIS, 2003, SANTARÉM, 2006). Os principais resultados foram aumento da força, melhora da sua mobilidade, aumenta de disposição, melhora no seu desempenho para realização de algumas tarefas ou atividades que antes da musculação faziam com alguma dificuldade e depois da musculação voltaram a fazer com mais autonomia e desempenho. Dessa forma conclui-se que os estudos comprovam que os exercícios físicos regulares promovem uma melhora na qualidade de vida do idoso, controlando doenças, fazendo com que o idoso saia do sedentarismo. Portanto causando em sua vida benfeitorias em seu desempenho nas tarefas da vida diária e qualidade de vida.