

---

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



---

**Outubro de 2017**

## COMISSÕES

### **Coordenação Geral**

Prof. Dr. Maurício Massari

Prof. Esp. Valentim Luiz Vieira

Prof. Esp. Jorge Arcanjo da Silva

Prof. Dr<sup>a</sup>. Gisele de Oliveira

### **Comissão organizadora**

Prof. Dr<sup>a</sup>. Gisele de Oliveira

Prof. Me. Kleber Trevisam

Prof. Me Evandro Diniz Corvino

Prof. Me. Íris A. Santoro Cardoso

### **Comissão Científica**

Prof. Dr<sup>a</sup>. Gisele de Oliveira

Prof. Dr. Maurício Massari

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

Prof. Dr<sup>a</sup> Evelin Moreno dos Santos

Prof. Dr<sup>a</sup>. Gisele de Oliveira

Prof Me Maurício Cobianchi de Oliveira

Prof. Me. Kleber Trevisam

Prof. Me. Sandra Lembo F. Martinez

Prof. Esp. José Paulo Borges Neto

Prof Esp.Francisco Adamecz Filho

Prof. Esp. Nelson Manoel de Oliveira

Prof. Me. Eduardo Borges

Prof. Me. Otávio Soares Machado

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

Prof. Me. Marco Aurélio S. Bonvino

Prof. Me. Rodrigo da Silva Paiva

Prof. Esp. Clóvis Ruiz

## **APRESENTAÇÃO**

Em 2017 a FEFISO – Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba – ofereceu o 4º Encontro Científico de Educação Física da FEFISO – ECEF – e a XX 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, reflexão e abre espaço para, politicamente, discutirmos a sociedade brasileira, a educação e a Educação Física.

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 - 2017**

**DIA 03/10**

**MANHÃ**

**8h** – “Megaeventos esportivos: falácias e legados para o esporte nas doze cidades-sede da copa do mundo” – Prof. Me. Rodrigo Paiva –

**Sala 1 – subsolo**

- **9h45min – PÔSTERES – SAGUÃO PRINCIPAL**

**DIA 03/10**

**NOITE**

**19h15min** – “Como a tecnologia agrega valor às ciências dos esportes e saúde”  
– Prof. Paulo Camargo

**Sala 1 - subsolo**

- **20h50min – PÔSTERES – SAGUÃO PRINCIPAL**

**DIA 04/10**

**MANHÃ**

**8h** – “Reabilitação Cardiovascular e exercício” – Prof. Me. (doutorando UNICSUL) Renato Lopes Pelaquim

**Sala 1 - subsolo**

- **9:45h - Apresentações Orais**

**DIA 04/10**

**NOITE**

**19h15min** – “Ergoespirometria” - Me. (doutorando UNICSUL) Renato Lopes Pelaquim

**Sala 1 - subsolo**

- **19h - Apresentações Orais**

**DIA 05/10****MANHÃ**

**8h** – “Treinamento resistido e dor lombar” – Prof. Me. (doutorando USP) Rafael Soncin

**Sala 1 - subsolo**

e

**8h** - “Pensar a Educação Física com Foucault” – Prof. Me. Clayton Borges

**Sala 12 - subsolo**

- **9:45 - Apresentações Orais**

**DIA 05/10****NOITE**

**19h15min** – Mesa redonda – “Reforma do Ensino Médio e BNCC (base nacional curricular comum)”.

Prof. Lino Castellani Filho e Prof. Marcos G. Neira

**Sala 1 – subsolo**

- **20:45 - Apresentações Orais**

**SÁBADO – DIA 07/10**

**9h-11h** – Prof. Roberto Fraga – “Gestão de pessoas para profissionais de Educação Física” – Sala 1 - subsolo

**14h-17h** – Prof. Evandro Felipe - Minicurso Tchoukball

**Sala 12 e quadra D.**

## SUMÁRIO

XADREZ COMO MEIO DE INTERAÇÃO SOCIAL.....	11
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES MASTECTOMIZADAS.....	12
A CONTRIBUIÇÃO SOCIAL DA HIDROGINÁSTICA NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO .....	13
AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A EDUCAÇÃO INFANTIL PARA CRIANÇAS DE 4 A 6 ANOS.....	14
A ANÁLISE DA MARCHA EM IDOSOS SAUDÁVEIS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO TREINAMENTO RESISTIDO.....	15
AS INFLUÊNCIAS DO JIU-JÍTSU NO COMPORTAMENTO DO ADOLESCENTE .....	16
OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA AERÓBIA E ANAERÓBIA PARA MULHERES DA MEIA IDADE E IDOSAS DA CIDADE DE SOROCABA .....	17
ANÁLISE TRANSVERSAL DAS CAPACIDADES FUNCIONAIS EM MULHERES IDOSAS: COMPARATIVO ENTRE O TREINAMENTO FUNCIONAL E O TREINAMENTO DE FORÇA.....	18
A IMPORTÂNCIA DA PRIMEIRA FORMAÇÃO NA CARREIRA DOCENTE PARA O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	19
O PRECONCEITO COM O HETEROSSEXUAL NO VOLEIBOL.....	20
SUCESSO EM ED. FÍSICA.....	21
NOVAS ESTRATÉGIAS PARA A RETENÇÃO DE CLIENTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA .....	22
INCLUSÃO E SEUS DIVERSOS HORIZONTES .....	23
ALTERAÇÕES NA PRESSÃO ARTERIAL EM TREINOS DE MUSCULAÇÃO PARA MEMBROS INFERIORES COM ESTÍMULOS METABÓLICOS E TENSIONAIS.....	24
A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL .....	25

DESENVOLVIMENTO COM BARRA EM BANCO NA POSIÇÃO SUPINA - REVISÃO DE ARTIGOS .....	26
BALLET NA EDUCAÇÃO INFANTIL: QUE CAMINHO É ESSE? .....	27
A EFICIÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO AUXILIAR NA PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS DEPRESSIVOS E DOENÇA DE ALZHEIMER.....	28
BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER PARA PREVENÇÃO DE DROGAS .....	29
A PERCEPÇÃO DA SOCIEDADE ATUAL EM RELAÇÃO À MODALIDADE CROSSFIT .....	30
MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS DE 12 A 18 ANOS COM SÍNDROME DE DOWN .....	31
CORRIDA DE RUA PARA A TERCEIRA IDADE .....	32
CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA PROFESSORES DE FITNESS.....	33
PERCEPÇÃO DA AÇÃO PRÁTICA, SENSAÇÃO DE TRABALHO E OPINIÃO AO REALIZAR O CIRCUIT TRAINING (CT) EM SALA DE MUSCULAÇÃO....	34
AVALIAÇÃO SUBJETIVA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO, PRÁTICA ESPORTIVA E AÇÕES QUE PODEM AFETAR O DESEMPENHO.....	35
FROUXIDÃO LIGAMENTAR E INSTABILIDADE FEMOROPATELAR: O TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS PARA TRATAMENTOS E REABILITAÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR.....	36
A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR PARA A APRENDIZAGEM DOS ESPORTES COLETIVOS .....	37
A COMUNICAÇÃO EM AULAS DE GINÁSTICA AERÓBICA.....	38
A RELAÇÃO ENTRE A NATAÇÃO E OS PROGRAMAS DE REABILITAÇÃO PÓS-OPERATÓRIO DE LCA.....	39
O GANHO DE MASSA MUSCULAR ATRAVÉS DA DIETA.....	40
COMO AS ATIVIDADES MINISTRADAS NA ACM SOROCABA PODEM PROMOVER BEM-ESTAR AOS IDOSOS PRATICANTES EM RELAÇÃO AOS NÃO PRATICANTES .....	41



A CONTRIBUIÇÃO DO "EU FAÇO FEFISO" PARA A CONSTITUIÇÃO IDENTITÁRIA DOS ALUNOS DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ASSOCIAÇÃO CRISTÃ DE MOÇOS DE SOROCABA: UM RELATO .....	42
QUAL A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVDS) DO IDOSO .....	43
BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS PELA PRÁTICA DO MOUNTAIN BIKE: SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E OUTROS.....	44
A RELAÇÃO TECNOLOGIA-EDUCAÇÃO NAS GERAÇÕES Y & Z DENTRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA .....	45
O FORTALECIMENTO DOS LAÇOS FAMILIARES POR MEIO DA PRÁTICA DO JUDÔ .....	46
COMPARAÇÃO DOS EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBIO E DO TREINAMENTO RESISTIDO ANAERÓBIO NA PRESSÃO INTRAOCULAR..	47
EXERCÍCIOS PARA QUALIDADE DE VIDA E PREVENÇÃO DE DOENÇAS NA TERCEIRA IDADE .....	48
UMA NOVA FERRAMENTA CHAMADA AUTO LIBERAÇÃO MIOFASCIAL...	49
OS BENEFÍCIOS DO JUDÔ NA ADOLESCÊNCIA .....	50
A CONTRIBUIÇÃO DA MUSCULAÇÃO NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA NA TERCEIRA IDADE .....	51
ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO PEITORAL MAIOR NO PULLEY FRENTE .....	52
TECNOLOGIA-EDUCAÇÃO: UM IMPACTO NO CAMINHO. OS SABERES PEDAGÓGICOS AFETADOS PELA TECNOLOGIA-EDUCAÇÃO .....	53
MOTIVOS QUE CONTRIBUEM PARA O AUMENTO NO ÍNDICE DE EVASÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA.....	54
MOTIVAÇÃO ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA SUPERAÇÃO PESSOAL DOS CLIENTES .....	55
EFEITOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA REDUÇÃO DOS RISCOS ASSOCIADOS A DIABETES MELITO TIPO 2.....	56

OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA CRIANÇA PORTADORA DE PARALISIA CEREBRAL.....	57
O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA - NASF .....	58
ACM - ACJ: UM DESTINO, DOIS PAÍSES E MUITAS OPORTUNIDADES ....	59
E AI PAPAIS, POR QUE NATAÇÃO?.....	60
O CORPO HUMANO NA HISTÓRIA.....	61
O EXERCÍCIO RESISTIDO RELACIONADO À RETIFICAÇÃO DO ENCURVAMENTO ANORMAL DA COLUNA CAUSADO PELA ESCOLIOSE IDIOPÁTICA.....	62
OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO EM IDOSOS COM OSTEOPOROSE ..	63
MUSCULAÇÃO PARA GESTANTE .....	64
O FUTEBOL COMO UMA MODALIDADE ESPORTIVA POPULAR NO BRASIL E AS LESÕES MAIS INCIDENTES NESSA PRÁTICA NO FUTEBOL AMADOR .....	65
A IMPORTÂNCIA DO SAPATEADO AMERICANO NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR PARA O SER HUMANO .....	66
DESENVOLVIMENTO MOTOR NA FASE ESPECIALIZADA DOS 7 AOS 12 ANOS NO ATLETISMO .....	67
AXIOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA.....	68
BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA .....	69
A ACUIDADE DA DIDÁTICA NA INICIAÇÃO DA APRENDIZAGEM DO ENSINO DE NATAÇÃO INFANTIL DOS 3 AOS 4 ANOS.....	70
OS BENEFÍCIOS DO GOALBALL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL .....	71
A INFLUÊNCIA DO HGH SOBRE O ANABOLISMO MUSCULAR .....	72
A PREVENÇÃO DE LESÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR NO HANDEBOL.....	73

EXERCÍCIO RESISTIDO: UMA FERRAMENTA EFICIENTE PARA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO.....	74
PRINCIPAIS GRUPOS MUSCULARES QUE REALIZAM O FUNDAMENTO DE ARREMESSO NO HANDEBOL .....	75
A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA REABILITAÇÃO DO PÓS-OPERATÓRIO DE LCA .....	76
MUSCULAÇÃO COMO FORMA DE AUXÍLIO NA REABILITAÇÃO PARA PESSOAS COM A SÍNDROME PATELOFEMORAL.....	77
EDUCAÇÃO FÍSICA E DIREITOS HUMANOS .....	78
CONTRIBUIÇÃO DA FILOSOFIA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA .....	79
EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO E NO TRATAMENTO DA OBESIDADE .....	80
A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL.....	81
EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: PROMOÇÃO DE HÁBITO SAUDÁVEL E EDUCAÇÃO EM SAÚDE.....	82
A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE.....	83
TRATAMENTO DA CONDROMALACIA PATELAR ATRAVÉS DA MUSCULAÇÃO.....	84
A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO CURSO DA GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A METODOLOGIA DE ENSINAR A ENSINAR ESPORTES NA MODALIDADE VÔLEI.....	85
O IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NAS DOENÇAS PSICOLÓGICAS DE IDOSOS DA ACM .....	86
MUSCULAÇÃO E EMAGRECIMENTO.....	87
PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS ARQUEIROS DE SOROCABA .....	88
A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO COMO PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE FUTSAL.....	89
A MUSCULAÇÃO COMO PREVENÇÃO DE LESÕES NO BALLETT .....	90

NÃO EXULE!!.....	91
TEMAS CONTEMPORÂNEOS SOBRE O CORPO NA EDUCAÇÃO FÍSICA .	92
PROJETO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA EM ESPORTES: DESPERTANDO SENTIMENTOS .....	93
ENEGRECIMENTO E BRANQUEAMENTO NA EDUCAÇÃO .....	94
ANÁLISE COMPARATIVA DOS NÍVEIS DE LACTATO, GLICOSE E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO NOS TREINAMENTOS SIMULADOS DE COMBATES E NAS CONDIÇÕES EFETIVAS DE COMPETIÇÕES DE JIU-JITSU BRASILEIRO.....	95
IMPORTÂNCIA DA DANÇA DE SALÃO PARA A TERCEIRA IDADE .....	96
ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO BÍCEPS FEMORAL E GASTROCNÊMIO LATERAL NA CADEIRA FLEXORA EM FLEXÃO PLANTAR E DORSIFLEXÃO .....	97
OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS NA MEIA IDADE E OS MOTIVOS DE ADESÃO DA MUSCULAÇÃO PARA ESSAS PESSOAS .....	98
IMAGEM CORPORAL, MUSCULAÇÃO E ANABOLIZANTES.....	99
MUAYTHAI SUAS HISTÓRIAS E SEUS BENEFÍCIOS .....	100
EXERCÍCIO RESISTIDO: UMA FERRAMENTA TERAPÊUTICA.....	101
A IMPORTÂNCIA DO INGLÊS PARA O PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA .....	102
PSICOLOGIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS: UMA PROPOSTA DE AMPLIAÇÃO DO CONCEITO .....	103

## **XADREZ COMO MEIO DE INTERAÇÃO SOCIAL**

Leonardo de Lima Mendes

FEFISO

Este trabalho visa alertar os profissionais da Educação Física, alunos, pais e outras pessoas sobre o excesso da utilização das tecnologias e diminuição do pensamento e da criticidade do meio em que está envolvido através do jogo de tabuleiro xadrez criando uma interação social face a face. Nos dias atuais, verifica-se uma crescente interação virtual e uma menor conversa pessoalmente. A partir dessa ideia gostaria de utilizar um jogo de tabuleiro com várias regras, que faça as pessoas pensarem, a terem foco e adicionar uma regra de não poder utilizar aparelhos tecnológicos durante a partida. Além da revisão de literatura será feita uma pesquisa de campo com voluntários jogando xadrez e através de questionários pesquisar e obter noção se esse esporte pode trazer ou não benefícios para o indivíduo de acordo com a ideia principal desse tema descrita no primeiro parágrafo. Após a pesquisa de campo, o trabalho passará por uma nova avaliação e verificação da necessidade de incluir novos autores e outras áreas de conhecimento.

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES MASTECTOMIZADAS**

Beatriz Martins Senfuegos, Prof.<sup>o</sup> Ms. Mauricio Cobiانchi de Oliveira  
FEFISO

A prática de exercícios físicos/atividades físicas relacionadas com a reabilitação pós-mastectomia, bem como a orientação destes, são intervenções importantes na assistência pós-operatória à mulher pois têm como finalidade prevenir ou minimizar o linfedema ou perda de mobilidade no ombro dentre outras patologias acarretadas pós cirurgia e sintomas causados pela radioterapia e/ou quimioterapia. Outra necessidade básica para a paciente submetida à cirurgia por câncer de mama é a reeducação da cintura escapular e do membro superior, seja qual for a técnica empregada. O objetivo consiste em restabelecer o mais rapidamente possível a função do membro superior, além de atuar como fator preventivo à formação de cicatriz hipertrófica, aderências e linfedema de membro superior. A atividade física tem auxiliado em uma melhor qualidade de vida, pois promove mudanças corporais, melhora a autoestima, a autoconfiança e a afetividade, aumentando a socialização evitando assim a depressão, sendo essa doença e o câncer consideradas as doenças do século.

## **A CONTRIBUIÇÃO SOCIAL DA HIDROGINÁSTICA NO PROCESSO DO ENVELHECIMENTO**

Leticia da Silva Melo, Bárbara Chaves Ferreira  
FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal identificar a contribuição social da hidroginástica no processo do envelhecimento enfocando os seguintes aspectos: compreender a hidroginástica, o envelhecimento e analisar a prática constante desta atividade física na vida social das pessoas que apresentam uma idade mais avançada. A amostra da pesquisa foi composta por 16 mulheres com idades entre 50 a 80 anos, que frequentam as aulas de hidroginástica proporcionadas pela academia de natação e hidroginástica Golfinho Azul, da cidade de Porto Feliz, São Paulo; para levantamento dos dados foi utilizado um questionário contendo quatro questões de múltipla escolha e três questões dissertativas, direcionadas para apurar características pessoais e relacionadas diretamente com as aulas de hidroginástica. Em rela o aos resultados encontrados, a maioria dos participantes tinha entre 61 a 70 anos de idade (50%) e frequentavam as aulas de hidroginástica a mais de três anos (44%). Quanto ao motivo, 58% dos entrevistados adotaram um programa de hidroginástica para melhorar a sua qualidade de vida. Também foi verificado nos resultados, que a rela o com os demais da aula e com o professor é de extrema significância na vida dos que estão envelhecendo.

## **AS CONTRIBUIÇÕES DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA A EDUCAÇÃO INFANTIL PARA CRIANÇAS DE 4 A 6 ANOS**

Bárbara Chaves Ferreira, Letícia da Silva Melo

FEFISO

Esta revisão de literatura teve como objetivo principal identificar a contribuição da Educação Física para a Educação Infantil. Enfocando os seguintes aspectos: a importância do profissional da área na formação da criança nos seus aspectos físicos, cognitivo, afetivo e motor; assim, o estudo baseou-se, principalmente, nos estudos de Freire (1997); Darido (2003); Brasil (1998) e Brasil (2010). Através dos estudos, podemos observar que a Educação Física é de extrema importância e necessidade na Educação Infantil, principalmente por ser uma fase em que a criança se desenvolve muito através de movimento como forma de linguagem, e o profissional da área está preparado e capacitado para executar essa função com mais especificidade e qualidade. Dessa forma, conclui-se, nesta monografia, que a presença de um profissional da área da Educação Física se torna essencial na vida escolar infantil, pois contribuirá para seu desenvolvimento físico, cognitivo e social, de uma maneira mais específica e segura.



## **A ANÁLISE DA MARCHA EM IDOSOS SAUDÁVEIS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO TREINAMENTO RESISTIDO**

Rafael Arantes Silva

Egresso - FEFISO

O objetivo desse trabalho foi analisar os parâmetros da marcha em idosas do sexo feminino, investigando possíveis alterações na mesma, utilizando a cinemática. Participaram do estudo 6 idosas, sendo 3 praticantes do treinamento resistido entre 1 e 3 anos, com frequência de 3 vezes por semana e 3 idosas não praticantes do treinamento resistido, porém praticantes de outros exercícios físicos, foram colocados pontos retro-reflexivos no plano sagital, vista lateral em determinados pontos anatômicos dos sujeitos, em sequência foram submetidas ao teste "Timed get up and go", encontrado em Podsiadlo e Richardson (1991). O teste foi filmado no plano sagital, com vista lateral por uma câmera modelo Fujifilm Hs10 Finepix com uma frequência de captura de 60 Hz, a análise dos vídeos aconteceu no software gratuito Kinovea® versão 0.8.15. Embora os resultados encontrados não tenham sido estatisticamente significativos ( $P < 0,05$ ), notou-se uma tendência de maior tempo para realizar a tarefa de sentar-se do grupo que realiza o treinamento resistido (1,3 segundos), podendo estar relacionado ao maior controle de fase excêntrica durante o movimento supracitado.

## **AS INFLUÊNCIAS DO JIU-JÍTSU NO COMPORTAMENTO DO ADOLESCENTE**

Evander Joel Marciano

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições, verificar a influência do jiu-jítsu no comportamento do adolescente. O estudo enfocou os seguintes aspectos: entender o jiu-jítsu brasileiro, compreender o comportamento do adolescente e verificar as alterações que acontecem na adolescência a partir da prática do jiu-jítsu; a pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Ruffoni (2004). Conclui-se, nesta investigação, que embora este trabalho se some a vários outros estudos sobre artes marciais, nesse caso uma em específico o jiu-jítsu é um estudo ainda pouco explorado, busca auxiliar professores e mestres da modalidade a melhorar a qualidade nas suas aulas/treinos. Considerando que aprender uma arte marcial é muito mais que executar técnicas de maneira eficiente e correta, também exige o conhecimento das normas, histórias e seus valores éticos presente na arte marcial. Sendo assim é fundamental a importância que os professores desta modalidade aprendam e repassem para seus alunos essas vertentes da arte marcial a fim que seus alunos explorem esse conhecimento e suas aprendizagens e se tornem cidadãos íntegros e pacíficos.

## **OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA AERÓBIA E ANAERÓBIA PARA MULHERES DA MEIA IDADE E IDOSAS DA CIDADE DE SOROCABA**

Bruna Vieira de Souza

PIBIC - FEFISO

O período de vida adulta intermediária ou meia idade, inicia-se aos 40 anos, seguida da terceira idade que se inicia aos 60 anos. Nesse período muitas transformações expressivas ocorrem no corpo feminino. Essa fase é marcada por muitas mudanças físicas, cognitivas, psicológicas e sociais, podendo afetar drasticamente o seu cotidiano e o seu futuro, essas transformações por sua vez são prejudiciais, os indivíduos se sentem limitados a realizar atividades diárias que executavam anteriormente e acabam ficando descontente consigo e com a sua imagem. Esse estudo tem como objetivo apresentar os benefícios das atividades físicas com predominância aeróbias e anaeróbias durante o envelhecimento do corpo da mulher, combatendo ao sedentarismo que é visto como um fator de risco para o envelhecimento, visando acima de tudo um resultado positivo na qualidade de vida e bem-estar, Observaremos que a atividade física possui um efeito benéfico para a saúde, principalmente se realizada antes da terceira idade, o que irá contribuir para um envelhecimento saudável e ativo, trazendo melhores resultados para as mulheres da vida adulta intermediária.

**ANÁLISE TRANSVERSAL DAS CAPACIDADES FUNCIONAIS EM  
MULHERES IDOSAS: COMPARATIVO ENTRE O TREINAMENTO  
FUNCIONAL E O TREINAMENTO DE FORÇA**

Bruna Vieira de Souza

PIBIC - FEFISO

A população mundial está envelhecendo a cada dia, estima-se que até 2025 haverá cerca de 32 milhões de brasileiros acima de 60 anos. Com isso, a preocupação da sociedade é realizar a manutenção da saúde do idoso, pois o processo de envelhecimento é um fenômeno natural fisiológico que acarreta no declínio da aptidão física. Dessa maneira a prática regular de exercícios pode aumentar as capacidades funcionais permitindo a independência deste idoso. Esse estudo científico tem como objetivo comparar o nível das capacidades funcionais (força, agilidade, flexibilidade) de mulheres idosas através do treinamento funcional e treinamento de força, a fim de verificar o que proporcionará mais eficácia na aptidão física. Diante dessas considerações, observaremos os resultados da comparação da prática de treinamento funcional e treinamento de força em relação ao aumento ou melhora das capacidades físicas funcionais em mulheres idosas da cidade de Sorocaba. Essa pesquisa será realizada com mulheres que frequentam a ACM.

## **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 as contribuições da primeira formação na carreira docente para o profissional de Educação Física. O estudo enfocou os seguintes aspectos: história do ensino superior no Brasil, transformação de aluno para professor, diferenças entre licenciatura e bacharelado entre outras coisas; assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Nunes, Barreyro, Durham. Conclui-se, nesta investigação podemos ver que a primeira formação na carreira docente para o profissional de Educação Física, é de extrema importância para o futuro professor, pelas inúmeras coisas que tem a proporcionar, e podemos ver também que os professores têm que estar preparados para os preconceitos que vão encontrar, pelas aulas que iram lecionar e saber também da posição profissional que deve ter. Podemos ver também que o processo de transformação de aluno para professor cresce junto com a educação, por isso que o ensino superior para futuros professores é tão importante, porque não é só ensinar por ensinar, e sim transformar em conhecimento.

## O PRECONCEITO COM O HETEROSSEXUAL NO VOLEIBOL

Maicon Pereira da Silva

FEFISO

Este trabalho de conclusão de curso em andamento tem por finalidade verificar se o homossexual sofre preconceito no voleibol. O trabalho baseia-se em experiências próprias que ocorreram ao longo da minha carreira no voleibol, revisão de literatura e de uma pesquisa de campo que será feita com atletas homossexuais e também uma entrevista com o atleta Michael (ex-jogador do vôlei futuro) atualmente jogando no vôlei UM de Itapetininga, em que ele contará um pouco da experiência que ele viveu sofrendo o preconceito e também se ele próprio já cometeu algum preconceito com homossexuais durante a sua carreira. Espero que nessa pesquisa o resultado seja negativo, ou seja, que esses atletas não tenham sofrido qualquer tipo de preconceito no voleibol, mas se for positivo isso mostra que ainda temos que quebrar barreiras em alguns esportes não só no nosso país, mas no mundo, ainda é uma pesquisa inicial que pretendo expandir dependendo do resultado obtido nessa primeira coleta de dados.

## SUCESSO EM ED. FÍSICA

Amanda Rubio, Gabriel Dourado

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal trazer para os estudantes e os professores formados em educação física, que é possível sim alcançar muito sucesso dentro dessa área de atuação que ainda é desvalorizada por muitos, mas para alcançar tal sucesso é necessários traçar objetivos, metas e ter muito foco para trabalhar no desdobramento delas. . O estudo enfocou os seguintes aspectos: Debater as crenças limitantes (negativas) e as crenças de empoderamento (positivas) colocando em pauta objetivos, metas e os desdobramentos das mesmas. A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Marcos Tadeu (1999) do livro “Sucesso em Educação Física, Neurolinguística aplicada”, e com o renomado Mario Sergio Cortella (2007) com o livro “Qual é a sua obra?” Conclui-se, nesta investigação, que é possível sim, obter o sucesso em educação física, e que o sucesso vem das competências desenvolvidas para executar processos, que o fará ter êxito dentro dessa área de atuação, por consequência trazendo uma ótima remuneração. E para que esse sucesso ocorra primeiramente é necessário quebrar algumas crenças que o impedem de se desenvolver.

## **NOVAS ESTRATÉGIAS PARA A RETENÇÃO DE CLIENTES EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Amanda Rubio

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar novas estratégias para a retenção de clientes em academias de ginástica, devido ao alto número de evasões que vem ocorrendo nos últimos anos. O estudo enfocou os seguintes aspectos: trabalhar o conceito de empresa plena explorando a tríade corpo, alma e mente, aliada a estratégias de negócio uma vez que é no desenvolvimento equilibrado desses quatro pilares que encontramos o verdadeiro sucesso. A pesquisa baseia-se principalmente nos estudos de Roberto Tranjan (2003), no livro "Empresa de Corpo Mente e Alma", e Fabio Saba (2006), no livro "Gestão e Liderança". Utilizar esse conceito de trabalho faz com que tenhamos colaboradores mais motivados e engajados em suas funções, refletindo positivamente na satisfação dos clientes. Aliar estratégias que tragam entrosamento mais efetivo do estabelecimento e seus colaboradores para com os clientes potencializa a satisfação de quem utiliza os serviços de uma academia, desenvolver esses dois fatores em conjunto nos traz a possibilidade de diminuir as taxas de evasões em academias de ginástica.



## **INCLUSÃO E SEUS DIVERSOS HORIZONTES**

Roberto Blauwer do Nascimento Almeida, Jainy Caroline Fogaça de Meira,  
Estevan Felipe  
FEFISO

O Referido material é fruto remanescente do trabalho apresentado no final do 1º semestre de 2017 nesta Faculdade, pelos alunos do 2º período Diurno na disciplina Bases Pedagógicas de Inclusão em Educação Física, ministrada pela Professora Mestre Íris Adriane Santoro Cardoso. Tentamos sintetizar através de uma imagem aquilo que o universo da inclusão representa para nós. Falar da necessidade da quebra de velhos paradigmas impostos pela sociedade ao homem, relacionando esses paradigmas a correntes pesadas que impedem e retardam o desenvolvimento comportamental do ser humano, seus reflexos e o poder que ela tem de transformar o meio gerando outras fontes de positividade. Procuramos uma visão mais holística da inclusão, buscando vários pontos de vista e relacionando-os à gentileza. Tentamos provocar uma reflexão sobre o que é ser gentil dentro do processo de inclusão. Onde isto está situada no contexto geral, se é o embrião, a ferramenta por meio de ou o produto final do processo. A expectativa é gerar uma discussão despertadora que possa tocar o interessado no assunto.

## **ALTERAÇÕES NA PRESSÃO ARTERIAL EM TREINOS DE MUSCULAÇÃO PARA MEMBROS INFERIORES COM ESTÍMULOS METABÓLICOS E TENSIONAIS**

Natã Pereira dos Santos, Lucas Ferraz de Amorim

FEFISO

O presente estudo teve como objetivo analisar as variações na pressão arterial média, pressão sistólica e diastólica de 20 indivíduos normotensos de idade entre 18 e 40 anos realizando treinamento de musculação com estímulos predominantemente metabólicos ou tensionais. Foram utilizados 4 exercícios de musculação (Agachamento livre com barra, Leg-Press, Deadlift e mesa flexora) sendo que o grupo que realizou o treinamento metabólico executou 3 séries de 8 a 15 repetições próximas da falha concêntrica com 1' de descanso e o grupo tensional executou 3 séries de 3 a 6 repetições submáximas com descanso entre 2' e 3'. Observou-se que os dois tipos de estímulos podem alterar a pressão arterial média, pressão sistólica e diastólica, estas alterações podem ser para elevar ou diminuir a pressão arterial, o treino do tipo metabólico foi o que mostrou maior índice de alterações e em alguns casos no treino tensional não houve alterações significativas.

## **A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

Maria Eliane Rocha da Silva  
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal mostrar a importância da Educação Física na Educação Infantil, tendo como objetivo geral analisar a cooperação da Educação Física no desenvolvimento do aluno da Educação Infantil. O estudo enfocou os seguintes aspectos a entrada da criança na Educação Infantil, pois ela não tem consciência das habilidades que seu corpo possui e o professor de Educação Física inicia os trabalhos para desenvolvê-los, mas antes ele tem o dever de orientar a criança nesse trajeto. Expondo atividades que consigam trazer a criança para um novo mundo, a fim de que ela vivencie o que está sendo passado. Usar o lúdico é grande estratégia assim o trabalho com os alunos se torna mais acessível e divertido para a criança e o processo de assimilação e acomodação da criança, a pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Darido (2003; 2008), Lins (2003). Conclui-se, nesta investigação, que a Educação Física tem um papel mais que importante na Educação Infantil e que devemos dar o devido prestígio a essa área onde o profissional de Educação Física está em falta em redes públicas.

## DESENVOLVIMENTO COM BARRA EM BANCO NA POSIÇÃO SUPINA - REVISÃO DE ARTIGOS

Fábio Gianolla

Professor e egresso - FEFISO

Conhecido popularmente no Brasil como supino, bench press nos países de língua inglesa e em espanhol como press de banca com barra. Seu nome correto em português seria: desenvolvimento com barra longa em banco plano com o corpo na posição supina, mais fácil: desenvolvimento supino. Todos os exercícios onde se empurra a barra se caracterizam em um desenvolvimento. Consiste basicamente em movimentos do ombro e do cotovelo. No ombro podemos observar uma adução e abdução no plano horizontal e no cotovelo uma flexão e extensão. A ênfase de trabalho recai sobre o músculo peitoral maior, deltóide porção anterior e tríceps braquial. Stephen & Armstrong (1997), citam após realização de estudo que não encontraram diferença entre desenvolvimento inclinado e declinado na ativação do peitoral maior. Já Barnett et al. (1995) descrevem o supino em banco plano como o que mais atividade proporciona a porção esternocostal do peitoral maior. Stastny et. al. (2017) citam que peitoral maior e tríceps braquial são os mais ativos no exercício supino plano. Daniels et al. (2017) citam que com orientações verbais a atividade muscular pode ser direcionada.

## **BALLET NA EDUCAÇÃO INFANTIL: QUE CAMINHO É ESSE?**

Tamiris Oliveira do Amaral

FEFISO

Este trabalho foi elaborado a partir de revisão de literatura. Para isso, foram selecionados artigos nacionais obtidos nos sites SciELO, Google Acadêmico, revistas e livros impressos. Os artigos e livros foram publicados entre os anos de 1981 e 2016. O objetivo deste trabalho é apresentar caminhos e conteúdo para que se possa refletir na real possibilidade de se ter o Ballet dentro das escolas regulares de Educação Infantil, com uma proposta digna e fiel ao que é ensinado em escolas de dança. A pesquisa bibliográfica ressaltou a função da Educação Infantil, o que o Ballet representa em âmbito acadêmico e o Baby Class Ballet, que é a fase introdutória do Ballet Clássico, direcionada para crianças de 2 a 7 anos. Concluiu-se que, assim como em escolas de dança, o Ballet na Educação Infantil pode ser benéfico e enriquecedor em todos os seus aspectos desde que haja competência e seriedade por parte do professor, apoio e disciplina da própria escola e dos pais, além da participação dos alunos.

## **A EFICIÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA COMO TRATAMENTO AUXILIAR NA PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS DEPRESSIVOS E DOENÇA DE ALZHEIMER**

Mayara Souza de Oliveira

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições da atividade física e/ou exercício físico para prevenção e/ou tratamento para patologias mentais com ênfase em depressão e mal de Alzheimer. O estudo enfocou os seguintes aspectos: Mostrar os efeitos do EF/AF em pessoas portadoras de Depressão e mal de Alzheimer, analisar os efeitos dos EF/AF associado ao uso de antidepressivos na atividade cerebral, demonstrar como o EF/AF altera o FNDC (Fator Neutrófico do Cérebro) , a relação da educação física e do profissional dessa ciência com a promoção da saúde mental, pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Matsumoto (2010), Engelhardt (2001), Varella (2016), Paluska e Scwenk (2000), Morris (1994), Foucault (1994). Conclui-se, nesta investigação, que a atividade física ou exercício físico praticado regularmente de maneira adequada trazem benefícios sociais, psicológicos e fisiológicos para a população em geral, previne inúmeras doenças da atualidade, causadas pelo sedentarismo inclusive o mal de Alzheimer e depressão, principais objetos deste estudo, além de servir como tratamento auxiliar aos portadores dessas patologias mentais. Ressalta ainda que o profissional de Educação física desempenha um papel de importância igualitária as demais profissões da área da saúde.

## **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO LAZER PARA PREVENÇÃO DE DROGAS**

Caroline Guará Roncada  
FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal identificar as contribuições das atividades de lazer no auxílio à prevenção e recuperação de usuários de drogas lícitas e ilícitas. Enfocou os seguintes aspectos: dependência química, exercício físico e lazer e os benefícios da atividade física de lazer, e como prevenção à recaída através das atividades de lazer, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Gikovate (2004), Vizzolto (1992), Lorizzatti (2005) e Sampaio e Silva (2011), Aquino (1998), Soler (2005). A amostra da pesquisa foi composta por 20 internos de uma casa de recuperação de dependentes químicos da cidade de Sorocaba; para levantamento dos dados foi utilizado um questionário com 8 questões. Os principais resultados desta pesquisa foram de que, as atividades físicas de lazer realizadas na clínica de dependentes químicos auxiliam no bem-estar dos internos tanto físico, mental e espiritual; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que as atividades físicas podem contribuir no auxílio à prevenção e recuperação de dependência química.

## **A PERCEPÇÃO DA SOCIEDADE ATUAL EM RELAÇÃO À MODALIDADE CROSSFIT**

Lucas Querido Antunes dos Santos

FEFISO

Como graduando na área da educação física e em meio as diversas formas de trabalho que ela nos proporciona, me deparei com a modalidade de treinamento Crossfit, diante disso resolvo desenvolver uma pesquisa para procurar entender o porquê da sociedade atual procura esse tipo de condicionamento, buscando estudar essa nova modalidade no meio das academias e que vem crescendo no meio dos educadores físicos. Com uma pesquisa de campo futura, colocar em prática e descobrir o porquê a nossa sociedade, procura esse tipo de condicionamento físico, até mesmo vindo a substituir as convencionais academias, corridas de rua e as demais formas de buscar a saúde. Concluindo com resultados concretos e entendendo os benefícios, resultados, riscos, avaliações e tirar uma conclusão do que é essa nova tendência fitness no mercado para a sociedade que nos cerca nos dias de hoje, portando meu trabalho em andamento iriei apresentar esse ponto de vista de um graduando educador físico em relação aos motivos e informações que leva as pessoas e clientes a buscarem essa nova modalidade.



## **MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS DE 12 A 18 ANOS COM SÍNDROME DE DOWN**

Pâmela Reis

FEFISO

A musculação é um tipo de exercício físico praticado por todos os tipos de pessoas, em todo mundo e em qualquer lugar, e a Síndrome de Down é a anomalia genética que mais acontece mundialmente, sem distinção de crença, raça, etnia ou classe social. Sendo assim, este trabalho tem como objetivo apresentar a relação e benefícios desses dois assuntos, tendo também como objetivo relatar sobre o aspecto social das pessoas com Síndrome de Down, e como a musculação pode ser um ponto positivo nessa relação, além dos aspectos físicos naturais que já acontecem nos adolescentes e os que acontecem nos com a SD. Um fator importante também é a hipotonia muscular, uma das causas que os jovens com a síndrome precisa vencer. Um obstáculo que o professor de Educação Física necessita ganhar, para fazer com que a qualidade de vida dessas pessoas esteja sempre em alta e os benefícios sejam notados.

## **CORRIDA DE RUA PARA A TERCEIRA IDADE**

Alex Sandro Macedo Tomaz, Paulino Santos, Caroline Guará Roncada Galera  
FEFISO

Atualmente vem crescendo no Brasil e no mundo o número de idosos que se tornam corredores de rua tendo como objetivo os benefícios que a corrida de rua proporciona. Neste artigo científico abordaremos os seguintes aspectos: “Envelhecimento sobre o aspecto da demografia”, “Características biológicas, sociais e psicológicas dos idosos”, “Fatores do envelhecimento”, “Corrida de rua no Brasil”, “Crescimento da corrida de rua” e “Benefícios da corrida de rua para os idosos”. Assim, o presente estudo teve como objetivo identificar as contribuições que a corrida de rua traz para a terceira idade, baseando-se nos estudos iniciados pelo médico americano Kenneth Cooper e, reafirmado, por Salgado e Chacon-mikhail por volta de 1970. Conclui-se nesta investigação que a corrida de rua previne doenças cardíacas; provoca perda de gordura; favorece o fortalecimento das articulações, dos ossos e dos músculos, além de fazer o idoso sentir-se bem fisicamente, psicologicamente e socialmente. Por isso essa prática deve ser utilizada.

## CONDICIONAMENTO FÍSICO PARA PROFESSORES DE FITNESS

Jéssica Cabral dos Santos

FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal identificar as contribuições de maneira prática se os professores de fitness estão se preocupando em cuidar da parte física e fisiológica dos seus corpos. O estudo enfocou os seguintes aspectos: preparação física, descanso, alimentação, período de recuperação, lesão, assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Teixeira e Guedes Jr. (2010); Guiselini, (2006); Torres-Quevedo, (2006); entre outros. A amostra da pesquisa foi composta por 21 professores e professoras de fitness da cidade de Sorocaba, Alumínio, Pilar do Sul, Piedade e São Roque: para levantamento dos dados foram utilizados o formulário de perguntas e a carta de autorização de uso de entrevista, em que os entrevistados responderam, assinaram e devolveram as respostas para a entrevistadora. Os principais resultados foram positivos pois alguns professores estão cuidando do seu organismo, se alimentando corretamente, descansando e fortalecendo seus corpos, outros porém ainda não estão fazendo isso, dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que todos os professores de fitness necessitam se preocupar em cuidar de seus corpos para estarem preparados de forma que suportem os esforços realizados pelo trabalho.

## **PERCEPÇÃO DA AÇÃO PRÁTICA, SENSAÇÃO DE TRABALHO E OPINIÃO AO REALIZAR O CIRCUIT TRAINING (CT) EM SALA DE MUSCULAÇÃO**

Fabio Gianolla, Otavio Augusto Soares Machado, Luiz Francisco Killian

FEFISO

O Circuit Training (CT) é uma estratégia de treinamento físico que surgiu na década de 1950, na Inglaterra, na Universidade de Leeds e foi criada por dois profissionais do exercício físico, Ronald Ernest Morgan e Graham Thomas Adamson. Se caracteriza como uma estratégia de treinamento onde são realizados exercícios em sequência, sem ou com pouco descanso entre eles. Quantidade de exercícios, passagens, repetições e ou tempo de execução difere de acordo com os objetivos traçados. Apesar de ter algumas décadas de existência, ainda 'e muito utilizado e parece ser uma estratégia interessante e que proporciona resultados efetivos no condicionamento físico para força e resistência muscular, na hipertrofia e no emagrecimento. Foram avaliados através de questionário, alunos do último ano do curso de bacharelado em Educação Física pela FEFISO ACM, que realizaram um treino em formato de Circuit Training, para saber aspectos motivacionais, sensação de trabalho muscular e outros fatores relacionados ao treino.

## **AVALIAÇÃO SUBJETIVA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO, PRÁTICA ESPORTIVA E AÇÕES QUE PODEM AFETAR O DESEMPENHO**

Fabio Gianolla, Dayane Cristine de Oliveira Santos Pedroso, Otavio Augusto  
Soares Machado  
FEFISO

Condicionamento Físico, de acordo com Barbanti, 2003, é o ato ou efeito de condicionar o corpo, tornando-o apto para a realização de tarefas motoras específicas. O condicionamento físico é dirigido para o desenvolvimento equilibrado de todas as capacidades relacionadas à condição física. Já Santarém, 2012, descreve as qualidades de aptidão como sendo: destreza, flexibilidade, velocidade, força, resistência, potência e explosão. O próprio Barbante, 2003, descreve esporte com base na Sociologia, onde é uma atividade competitiva, institucionalizada, que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos cuja participação é motivada pela combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos. Através da aplicação de questionário buscou-se avaliar subjetivamente o condicionamento físico, a prática de atividades esportivas e outras variáveis relacionadas ao desempenho físico, como uso ou não de suplementos, recursos anabolizantes, lesões, entre outros em alunos do curso de bacharel em Educação Física da FEFISO ACM.

## **FROUXIDÃO LIGAMENTAR E INSTABILIDADE FEMOROPATELAR: O TREINAMENTO RESISTIDO COM PESOS PARA TRATAMENTOS E REABILITAÇÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR**

Marianna da Silva Barreto

FEFISO

Por nos permitir grandes movimentações, por se tratar de uma articulação complexa do corpo humano e que possui uma grande incidência de lesões, principalmente em suas estruturas ligamentares, o joelho tornou-se foco de muitos estudos. As lesões ocasionadas são bastante comuns, em especial em praticantes de atividades físicas, podendo acontecer, também, por hereditariedade ou de acordo com a individualidade biológica. Entre as lesões que mais ocorrem estão a frouxidão ligamentar, a instabilidade femoropatelar e as lesões em decorrência do joelho valgo dinâmico. Este estudo tem como objetivo definir o que são essas disfunções, especificar os principais tipos de lesões que por elas são acarretadas e suas formas de tratamento através do treinamento resistido com pesos, buscando a reabilitação do indivíduo. Sua confecção se deu a partir da revisão de literatura por meio de pesquisas em livros e artigos relacionados ao tema e de entrevistas com profissionais da área de Educação Física, com o intuito de especificar os exercícios mais recomendados para o fortalecimento da musculatura que envolve a região da articulação do joelho, visando sua estabilização e reabilitação, evitando, assim, possíveis lesões.

## **A IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR PARA A APRENDIZAGEM DOS ESPORTES COLETIVOS**

Rafhael de Camargo Pires, Everton Manente

FEFISO

O objetivo deste trabalho é promover a importância do desenvolvimento motor na aprendizagem dos esportes coletivos (voleibol, futsal e handebol). Abordamos no trabalho as definições de cada esporte citado acima e demais esportes/jogos coletivos, abordamos também as definições de desenvolvimento motor, junto a aprendizagem motora e suas características para melhor compreensão da sequência pedagógica proposta pelo professor. Através de revisão de literatura buscamos estudos relacionados às modalidades esportivas coletivas, com o intuito de entender as propostas e métodos de ensino, verificando suas diferenças e individualidades motoras promovendo um ambiente de aprendizagem mais saudável e mais amplo para que o aluno desenvolva as aptidões cognitivas, sociais e motoras. Contudo, verificamos que o principal elo da aprendizagem do aluno é o professor, que promove diversos estímulos e proporciona situações reais de jogo para estimular a complexidade e assim, com o maior interesse dos alunos a adesão aos esportes é cada vez maior.

## **A COMUNICAÇÃO EM AULAS DE GINÁSTICA AERÓBICA**

Raul de Oliveira Lopes

FEFISO

O professor que queira ministrar aulas de ginástica aeróbica precisa ter o domínio da didática para aplicar a aula aos seus alunos, seja em qualquer modalidade. Durante a aula, a comunicação entre professor e aluno é constante, é preciso que ele entenda esse ato da comunicação, pois a aula apresenta coordenadas do começo ao fim. Fazer uma aula com um professor que utilize apenas um tipo de comunicação pode ser desmotivante e desagradável ao aluno. 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. Em algumas aulas de ginástica hoje, a comunicação verbal quase não é usada e para o aluno pode ser desmotivador participar de uma aula em que o professor usa apenas a comunicação não-verbal.



## **A RELAÇÃO ENTRE A NATAÇÃO E OS PROGRAMAS DE REABILITAÇÃO PÓS-OPERATÓRIO DE LCA**

Vinicius Gabriel Domingues

FEFISO

Com a análise e compreensão da relação da natação com a reabilitação do pós-operatório de LCA, este artigo elaborado a partir de uma revisão de literatura apresenta os diversos protocolos que citam a prática da natação em seus programas de reabilitação. Com uma breve explicação e entendimento do LCA e suas lesões, pode-se compreender a natação como uma prática sem restrição na reabilitação do LCA, desde que seja criterioso ao fato do paciente estar apto ou não a tal prática. O joelho é a articulação mais suscetível a lesão no esporte e são citados diversos protocolos para a reabilitação do pós-operatório de LCA, com recomendações de exercícios em Cadeia Cinética Fechada (CCF) e/ou exercícios em Cadeia Cinética Aberta (CCA). Foi observado que a prática da natação é citada em diversos protocolos, mas não foram encontrados estudos de campo diretamente voltados para tais resultados. Os protocolos se atentam ao fato de que se deve respeitar a individualidade de cada paciente.

## O GANHO DE MASSA MUSCULAR ATRAVÉS DA DIETA

Alexandre Aparecido de Oliveira, Amanda de Almeida Santos  
FEFISO

Quando nos referimos ao objetivo de aumentar a massa muscular, não estamos nos referindo apenas àqueles indivíduos que buscam um grande volume muscular. Qualquer indivíduo saudável, envolvido no treinamento com pesos, que obtenha um aumento na quantidade da sua massa muscular, não importa a quantidade de massa magra adquirida, apresentará uma hipertrofia muscular. O treinamento adequado, o descanso para uma recuperação orgânica e muscular efetiva, fatores hormonais, agentes externos da vida cotidiana e uma alimentação correta à base de carboidratos, proteínas, gorduras, fibras, etc., são fatores importantes para se atingir o objetivo de aumentar a massa magra. Esses fatores são um conjunto de variáveis importantes, para otimizar o processo da hipertrofia muscular. Os indivíduos que realizam o treinamento de força com o auxílio de uma dieta conseguem obter um ganho de massa muscular em melhores condições, com percentual reduzido de gordura e facilmente consegue alcançar a hipertrofia, pois a alimentação adequada tem grande importância para o ganho de massa muscular, do que indivíduos que apenas treinam sem o auxílio de uma boa dieta.

**COMO AS ATIVIDADES MINISTRADAS NA ACM SOROCABA PODEM  
PROMOVER BEM-ESTAR AOS IDOSOS PRATICANTES EM RELAÇÃO  
AOS NÃO PRATICANTES**

Amanda Romano Bueno, Bianca Ferreira,  
FEFISO

Esta pesquisa de campo teve por objetivo principal identificar a contribuição da ACM Sorocaba em relação ao bem-estar do idoso e enfocou nos seguintes aspectos: o seu envelhecimento, as mudanças ocorridas, biológicas e ou psicossociais; o estudo baseia-se, principalmente nos estudos de Okuma (1998), Ângulo (1979) e Santos (2004) que relatam a dificuldade em definir o que é envelhecimento, pois se trata de um processo já iniciado na fecundação e reforçam a importância em demarcar uma faixa etária para esse indivíduo que atinge a terceira idade para que não perca o enfoque de recursos e direitos a esta população. No campo da ACM SOROCABA (s/d) trata-se de uma associação sem fins lucrativos, que visa levar qualidade de vida e bem-estar aos seus associados e a sociedade. Realizado a comparação dos dados coletados, foi observado que em relação às sensações positivas e negativas, os praticantes se sentem muito melhor em relação aos não praticantes. Concluindo então que a ACM Sorocaba oferece ao idoso, um ambiente onde eles sentem prazer e bem-estar em frequentar.

## **A CONTRIBUIÇÃO DO "EU FAÇO FEFISO" PARA A CONSTITUIÇÃO IDENTITÁRIA DOS ALUNOS DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA ASSOCIAÇÃO CRISTÃ DE MOÇOS DE SOROCABA: UM RELATO**

João Pedro Goes, Monique Camargo

FEFISO

Surgido da concepção de trabalho que recebe os calouros na sua chegada à faculdade, especificamente a Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba (FEFISO – ACM), o presente trabalho busca discutir, apresentar e entender as atividades exercidas por um grupo de líderes e representantes de cada período do curso de Educação Física, denominado “Eu Faço Fefiso” (EFF). Instiga-se nos construtores do trabalho a pesquisa sobre as identidades que estão sendo formadas, a partir dos discursos que são propagados em relação a todas as atividades postas em prática. Em um primeiro momento, discutiremos nossa visão em relação à identidade a qual aproxima-se do conceito de “identidade pós-moderna”, alicerçada em um autor base: Stuart Hall. Logo após, apresentamos um breve relato sobre a história de FEFISO/ACM, e a formação do EFF enquanto um grupo de desenvolvimento de ações integradas. Por fim, uma pesquisa foi realizada em dois momentos com o objetivo de verificar quais as representações dos discentes em relação a contribuição do EFF para sua identidade. Foram identificados, em diferentes discursos, palavras e sentidos semânticos que parecem se cruzar. O estudo nos faz acreditar que a consolidação de uma identidade correspondente ao novo grupo pode estar em formação.

## **QUAL A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NAS ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA (AVDS) DO IDOSO**

Wagner Romano Assunção Fonseca, Felipe Turíbio, Fábio Ferreira, Aldi Bernardi Conejero Filho  
FEFISO

Este trabalho de pesquisa de campo tem como afimco relatar como o treinamento de força é efetivo e seguro para uma melhora gradativa das capacidades funcionais. Estudar o envelhecimento é um dos objetivos de pesquisa que vou realizar para analisar e conhecer quais os benefícios do treinamento de força na atividade da vida diária (AVDs) dos idosos. A pesquisa é baseada em autores que confirmam a análise da pesquisa de campo. A pesquisa é baseada em questionário para avaliar a melhora da autonomia do idoso em suas tarefas diárias. E também verificou uma melhora significativa nas atividades da vida diária da terceira idade com o Treinamento de força auxiliando e contribuindo na mobilidade do idoso. Conclui-se que os estudos bibliográficos e pesquisa de campo comprovam que os exercícios físicos regulares promovem uma melhora na qualidade de vida e na autonomia do idoso, assim melhor desempenho em suas atividades da vida diária.

## **BENEFÍCIOS ADQUIRIDOS PELA PRÁTICA DO MOUNTAIN BIKE: SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E OUTROS**

Bruna Godoy Baciega

FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional, qualitativa e quantitativa, teve como objetivo principal determinar os principais benefícios alcançados através da prática do Mountain Bike por atletas amadores, profissionais e recreacionais. A pesquisa enfocou os seguintes aspectos: Mountain Bike, saúde e qualidade de vida e benefícios alcançados por meio da prática do Mountain Bike. A amostra da pesquisa foi composta por 60 atletas de Mountain Bike, sendo 12 mulheres e 48 homens. Para levantamento dos dados foi utilizado um questionário com 11 questões, sendo 4 abertas e 7 fechadas. Os principais benefícios encontrados além da melhora na saúde e na qualidade de vida foram a perda de peso, a melhora do condicionamento físico e o fator social. Conclui-se, nesta investigação, que a percepção dos praticantes relacionados a saúde e qualidade de vida é significativa, mas que existem outros fatores importantes que contribuem para que eles se sintam bem com a prática do esporte.

## **A RELAÇÃO TECNOLOGIA-EDUCAÇÃO NAS GERAÇÕES Y & Z DENTRO DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Monique Kathleen Soares de Camargo

FEFISO

A partir da exploração das muitas conexões da Educação Física com outras áreas do conhecimento, o texto aborda as relações tecnologia-educação na sociedade, tomando por base as gerações y e z. O presente trabalho tem por objetivo avaliar e buscar entender como a utilização da tecnologia influi na relação professor e aluno e em sua graduação do ensino superior, sendo feito por uma parte metodológica no Brasil e no México, dois países subdesenvolvidos e emergentes, com as maiores populações das nações latino-americanas e com uma grande transição tecnológica. A pesquisa foi pautada pela parte observacional, através de um questionário elaborado para os fins anunciados. A discussão apresentada diz que é presente a dificuldade entre as gerações, assim a relação professor e aluno, é incerto devido o foco de atenção um celular ou o conhecimento, durante as aulas a presença do celular é notada e principalmente para o compartilhamento de dados.

## O FORTALECIMENTO DOS LAÇOS FAMILIARES POR MEIO DA PRÁTICA DO JUDÔ

Lourenço Marin Neto

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as formações familiares na história, a importância do judô para fortalecer os laços familiares. A família perdeu a importância, a ponto de ser considerada extinta, que vem sofrendo mudanças socioculturais, éticas, religiosas, e reage a dependências externas, adapta a eles, reorganizando-se e reconstitui-se, que se manteve intacta e vingou, com objetivo de desenvolvimento e sobrevivência. Os filhos estão entre as aquisições mais caras, é um objeto de consumo emocional. O Judô prospera e beneficia o praticante a melhorar sua convivência familiar, seus conhecimentos, pode ser visto como finalidade para máxima eficiência resolver conflitos e fortalecer os laços familiares. A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos dos seguintes autores: Kano (2008); Bauman (2004); Petrini (2003). Conclui-se nesta pesquisa o que é necessário observar atentamente as novas necessidades das famílias, possibilitando o uso da universalização do judô, para melhorar a conduta da família e seus membros, O judô sai do método de estagnação e deve ser usado como instrumento para fortalecer os laços familiares.



## **COMPARAÇÃO DOS EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBIO E DO TREINAMENTO RESISTIDO ANAERÓBIO NA PRESSÃO INTRAOCULAR**

Adriana Rodrigues, Maurício Cobiانchi de Oliveira

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições da comparação entre os efeitos do exercício aeróbio e do treinamento resistido anaeróbio na Pressão Intraocular. O estudo enfocou os seguintes aspectos: Compreender o que é exercício aeróbio; Compreender o que é treinamento resistido anaeróbio; Compreender o que é Pressão Intraocular e seus efeitos na visão dos indivíduos; Comparar os efeitos do exercício aeróbio e do treinamento resistido anaeróbio na Pressão Intraocular; a pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Conte (2009); Ferreira (2014); Vieira (2008); Tamura (2013); Ribeiro (2011); Medina (2008). Conclui-se, nesta investigação, que tanto o exercício aeróbio como o treinamento resistido anaeróbio podem ser eficazes para a redução e manutenção de um bom nível de Pressão Intraocular, entretanto, o trabalho ainda está em andamento para que se obtenha uma conclusão mais exata sobre qual método pode ser mais eficiente para uma potencialização dos benefícios obtidos através do exercício físico.

## **EXERCÍCIOS PARA QUALIDADE DE VIDA E PREVENÇÃO DE DOENÇAS NA TERCEIRA IDADE**

Liliane Rodrigues da Costa Esteves

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as contribuições que o exercício físico proporciona às pessoas da terceira idade e os seus inúmeros benefícios, que resultam em saúde e qualidade de vida. O estudo enfocou os seguintes aspectos: envelhecimento, aspectos biológicos, sociais e psicológicos do idoso, exercício físico, qualidade de vida, saúde e terceira idade de modo que, através desses aspectos possamos quantificar a importância do exercício físico para a terceira idade; a pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Azevedo (1998), Corazza (2001), Matsudo (2001), Matsudo (2005), Ferreira (2002), Meirelles (2000), Okuma (1998), Pont Geis (2003), Verderi (2004). Conclui-se, nesta investigação, que o exercício físico é um dos principais fatores que levam a terceira idade a uma melhor qualidade de vida e em consequência uma melhor saúde, pois ameniza as mudanças do organismo neste período da vida, diminuindo o risco de doenças e a degeneração corporal, aumentando a imunidade.

## **UMA NOVA FERRAMENTA CHAMADA AUTO LIBERAÇÃO MIOFASCIAL**

Felipe Araújo de Barros

Egresso FEFISO e Escola de Educação Física e Esporte - USP

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal descobrir sobre o que é a auto liberação miofascial e quais são os seus efeitos. A auto liberação miofascial surgiu como uma nova ferramenta na área do treinamento esportivo, aparecendo nas tendências do ACSM (American College of Sports Medicine) nos anos de 2016 e 2017. Ela consiste na autoaplicação de pressão ou massagem no tecido muscular utilizando alguns rolos de massagem ou até bolas de tênis. A pesquisa baseia-se, principalmente, nos estudos de Curran; Fiore e Crisco (2008), onde descobriram a diferença entre 2 tipos de rolo de massagem na pressão sobre o tecido muscular e também na área de contato. No estudo de MacDonald et al. (2014), os resultados mostraram que a auto liberação miofascial é eficiente em aumentar a amplitude de movimento (ADM) sem diminuir a força muscular. Na investigação de Pearcey et al. (2015) a utilização da técnica ajudou a diminuir a dor muscular inicial tardia (DMIT). Conclui-se, nesta investigação que a auto liberação miofascial pode ser uma nova ferramenta na área do treinamento que pode ajudar a diminuir a DMIT, melhorar a flexibilidade e que diferentes tipos de rolos de massagem podem influenciar nos seus resultados.

## OS BENEFÍCIOS DO JUDÔ NA ADOLESCÊNCIA

Cíntia Caroline Silveira Laureano

FEFISO

Estabilidade mental, onde chegar no seu objetivo só depende de si mesmo. Impulso físico, fazer uso de golpes que for conveniente, sempre fazer os que for possível nas condições físicas do momento. Formação de caráter, equilíbrio mental e físico. Os exercícios físicos não são absolutamente precisos aos praticantes, porque o judô é um esplêndido método de cultura física, que obriga os praticantes a exercerem múltiplos movimentos. Conseguem todas as qualidades necessárias, força, agilidade, resistência, saúde e sobretudo caráter sólido. O Dr: Gigoro Kano foi o que aprimorou esta modalidade, desafiou outras seitas conhecidas na época para poder apresentar o que é considerado hoje o judô. Por falta de arquivos, a data não pode ser confirmada, mas acredita-se que o judô veio para o Brasil após a primeira Guerra Mundial através do alto titular do Kodokwan, Rosi Maeda. Ele fez algumas demonstrações em São Paulo e no Rio de Janeiro, mas não obteve sucesso. Foi ao Estado do Pará, onde permaneceu e se tornou professor conhecido pelo nome de Conde Lima e tendo Jorge Grace como seu melhor aluno.

## **A CONTRIBUIÇÃO DA MUSCULAÇÃO NA PREVENÇÃO DA SARCOPENIA NA TERCEIRA IDADE**

Évelin da Silva Belchior

FEFISO

Esta pesquisa de campo observacional teve como objetivo principal identificar as contribuições da musculação como medida de tratamento efetivo para o ganho de massa muscular e prevenção à Sarcopenia na terceira idade. O estudo enfocou os seguintes aspectos: terceira idade, características biopsicossociais do envelhecimento, o crescimento demográfico dessa população, definição de Sarcopenia e suas consequências, origem e definição de musculação, variáveis e possíveis intervenções com esse exercício físico. A pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Baechle e Westcott (2013), Fleck e Kraemer (2006 apud GIANOLLA, 2013), Bortz (1982 apud SHEPHARD, 2003) e Uchida et al. (2005). A amostra da pesquisa foi composta por 9 idosos acima dos 60 anos, praticantes de musculação da ACM (Associação Cristã de Moços) de Sorocaba; utilizando as avaliações físicas (pré e pós treino). Os principais resultados foram o aumento de massa muscular em poucos meses de treinamento, porém, 2 idosos apresentaram perda muscular. Conclui-se nesta investigação, a necessidade do educador físico conhecer e dividir as informações sobre a importância da frequência no treinamento e da massa muscular para os idosos, para ajudá-los a avaliar os benefícios da musculação e assim fazer com eles assumam o compromisso de treinar regularmente para a obtenção de bons resultados.

## **ATIVAÇÃO ELETROMIOGRÁFICA DO PEITORAL MAIOR NO PULLEY FRENTE**

Eduardo Borges, Maiara Silva Rodrigues, João Henrique Barbosa de Jesus  
FEFISO - GEPEB

Sabe-se que o PME e o LT são agonistas da adução e da extensão do ombro. No estudo de Signorile a solicitação do peitoral maior no exercício pulley frente foi de 65% da contração CVM. Entretanto é sabido que a maior ativação do PME ocorre no exercício supino reto. Assim o objetivo desse estudo foi comparar a atividade do PME entre o exercício supino reto e pulley frente em 13 sujeitos do sexo masculino. A elucidação desses dados pode favorecer a prescrição desses exercícios com maior clareza quanto a sua intensidade de ativação EMG. Para comparar o pico de solicitação da porção esternal do peitoral maior (PME). Foi utilizado um eletromiografo myotrace e uma câmera digital para análise cinemática. A atividade do PME foi normalizada pelo trabalho de 10 RMs no supino reto livre (679 RMS) e comparada com 10 RMs no exercício pulley frente. A solicitação do PME foi menor no exercício pulley frente quando comparado com o supino reto (141 vs 679 RMS) respectivamente ( $P < 0,05$ ). Também foi observado nos dados cinemáticos de 1 dos voluntários que o pico de ativação do PME ocorreu nos primeiros 54 graus de adução a partir dos 125 graus.

## **TECNOLOGIA-EDUCAÇÃO: UM IMPACTO NO CAMINHO. OS SABERES PEDAGÓGICOS AFETADOS PELA TECNOLOGIA-EDUCAÇÃO**

Monique Kathleen Soares de Camargo

FEFISO

Através das constantes transformações que estão ocorrendo na sociedade com os processos tecnológicos, estamos cada vez mais em “conexões”, o qual diariamente está presente na vida dos sujeitos, impactando nas suas ações rotineiras e na sua forma de ser e estar no mundo em que vive. Essa relação da Tecnologia-Educação é necessária, pois como sendo formadoras do sujeito as escolas, é necessário elencar o que está sendo vivenciado e esses saberes que estão sendo formados, sendo assim a sua articulação com o meio, a interação entre os sujeitos e o elencar o momento certo para a utilização. O presente trabalho irá verificar como ocorre todo esse processo no ensino superior, com uma metodologia observacional, em que será realizada uma conversa com os professores, sobre como os alunos reagem, uma conversa com os alunos, de como vê tudo e uma participação para melhor observar. E será realizado pela pesquisadora, um formulário de perguntas aplicadas aos participantes, para uma melhor compreensão. Entender essa sociedade do “online”, “off-line”, “compartilhamento”, “conectados”, que possui o seu modo de ser.

## **MOTIVOS QUE CONTRIBUEM PARA O AUMENTO NO ÍNDICE DE EVASÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA**

Amanda Silveira Rubio

FEFISO

Esta pesquisa tem por objetivo identificar os principais motivos pelo qual uma pessoa deixa de frequentar academias de ginástica, e, assim, contribuindo para o aumento no índice de evasão. Nos últimos tempos, a mídia e profissionais da área de Educação Física, vem vêm incentivando pessoas a abandonar o sedentarismo, pesquisas realizadas recentemente pelo Instituto Brasileiro de Geografia Estatística (IBGE), mostram que jovens e adultos com 15 anos ou mais de idade não praticavam qualquer tipo de atividade física ou esporte, somando 100,5 milhões de sedentários em 2015, esse dado equivale a 62,1% da população de brasileiros desta faixa etária. Considerado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) o vilão da saúde. Esses estímulos resultaram em um aumento na procura por academias de ginástica, por oferecer um ambiente propício à prática de atividades físicas (SABA, 2006). O crescimento na procura por esses serviços nos faz acreditar que o mercado encontra-se em saturação, infelizmente esta não é a realidade que estamos vivenciando, devido ao grande número de evasão que vem ocorrendo de forma desenfreada.



## **MOTIVAÇÃO ATRAVÉS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA SUPERAÇÃO PESSOAL DOS CLIENTES**

Amanda Silveira Rubio

FEFISO

Nos dias atuais a prática de exercícios físicos tem se tornado cada vez mais recomendada por profissionais das diversas áreas de saúde, por trazer inúmeros benefícios para quem segue programas de exercícios regularmente. Partindo deste pensamento surgiu a curiosidade em compreender se a prática de exercícios físicos funciona como uma ferramenta para superação pessoal, devido às melhoras biopsicossociais que ela proporciona para um indivíduo. Essa compreensão se deu através da revisão de literatura que abordou temas como: exercício físico, motivação e superação. Através dos estudos que foram realizados foi possível compreender que o exercício físico praticado de forma regular funciona como ferramenta de motivação e contribui para que uma pessoa tenha superação dentro de uma determinada situação. Segundo Maslow existe uma hierarquia de necessidades que devem ser realizadas para que um indivíduo possa estar motivado, o exercício físico traz grande influência em cada uma dessas necessidades e assim se tornando uma excelente ferramenta motivacional para superação.

## **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; Tendo como hipótese, o exercício físico como importante aliado para proporcionar saúde, qualidade de vida e bem estar para o ser humano, o mesmo também poderia trazer benefícios para diabéticos; Assim, tal estudo teve como objetivo analisar os efeitos do Exercício Físico associados a redução de riscos em indivíduos com tal patologia; 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, Associação Americana De Diabetes 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.

## **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO RESISTIDO PARA CRIANÇA PORTADORA DE PARALISIA CEREBRAL**

Lucia Santos de Almeida

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica apresenta os Benefícios do Treinamento Resistido para Criança Portador de Paralisia Cerebral Espástica. A pesquisa dá continuidade a um estudo de caso realizado nos dois anos anteriores. O estudo enfocou os seguintes aspectos: realizamos a Análise da amplitude articular do joelho através do goniômetro, antes e após dois meses de treinamento resistido, esclarecendo que a amplitude articular final menos a inicial nos demonstra os resultados e esclarece os benefícios da prática do treinamento. Aparelhos utilizados: cadeira flexora, extensora, halteres e colchonetes. Citamos também Escala de Ashworth. A pesquisa bibliográfica foi embasada no Treinamento Personalizado em Musculação (GUEDES JR., 2008), Política Nacional de Educação Especial na perspectiva da Educação Inclusiva (2007), Musculação: princípios atualizados: fisiologia, treinamento, nutrição (SANTAREM, 1995), são um dos autores estudados. Conclui-se nesta investigação que o treinamento resistido bem supervisionado pode levar a um aumento articular, mas avaliada como tratamento é uma atividade que possibilita trabalhar a massa muscular dentro de objetivos individuais, sendo indicado para portadoras de deficiência. Os benefícios são a consciência corporal, fortalecimento do manguito rotador, fortalecimento dos músculos fracos em relação aos seus antagonistas, fortalecimento da parede abdominal, coordenação e controle do corpo.

## **O PAPEL DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA - NASF**

Ednéia de Oliveira Santos Lima

FEFISO

A partir da Constituição Federal de 1988 e com sua criação o Sistema Único de Saúde, passou por várias mudanças a fim de promover melhoria na saúde pública, com a criação da Estratégia Saúde da Família e o Núcleo de Apoio a Saúde da Família, um novo profissional foi inserido na saúde pública: o professor de Educação Física. Com isso pôde observar que o professor de Educação Física ainda é visto com uma certa estranheza por parte de outros profissionais por estar participando com os profissionais da área da saúde nas reuniões junto com as equipes de saúde. Esta pesquisa tem como objetivo principal saber como está sendo a atuação do professor de Educação Física na área da saúde pública. Para levantamento dos dados foi utilizado um questionário com 3 perguntas pré-definidas nas quais foram observados os seguintes aspectos: como a comunidade vê a atuação desse profissional, como é a participação da comunidade e quais as dificuldades que o profissional encontra atuando na área. Assim procurou-se entender o papel do professor de Educação Física atuando na área da saúde pública, um campo que até pouco tempo era voltado apenas por alguns profissionais de saúde, e com isso propor ações que promovam a participação das equipes nas ações de promoção e prevenção da saúde realizada pelo professor.

## **ACM - ACJ: UM DESTINO, DOIS PAÍSES E MUITAS OPORTUNIDADES**

Alan Carlos Domingues Gonçalves; Milena Stephanie do Amaral  
FEFISO

O intercâmbio para a ACJ de Salto, no Uruguai, proporcionado pelo programa "É pra lá que eu vou", foi uma oportunidade grandiosa de troca de experiências e conhecimentos. Durante o período em que estivemos lá, pudemos conhecer a ACJ e os programas que desenvolvem, tais como: A "Colônia de Verano, aulas de natação, sala de musculação, acampamento e um projeto social "Um espacio para crecer". Na "Colônia de verano", destinadas às crianças de 3 a 14 anos, são desenvolvidas atividades de recreação e o programa de "U espacio para crecer" acolhe crianças e jovens até 18 anos que vivem situação de rua. São oferecidos à eles atividades recreativas e esportivas, alimentação e apoio psicológico. Passar um mês nesse país foi certamente uma troca de experiência e compreendemos que somos capazes de enfrentar todas as situações. Nos permitimos viver intensamente e voltamos com a bagagem cheia de conhecimento. Queremos passar esse legado e marcar todas as pessoas como nós fomos marcados.

## **E AI PAPAIS, POR QUE NATAÇÃO?**

Beatriz Santos Pinto

FEFISO

Esta pesquisa de campo é do formato observacional, teve como objetivo principal identificar os motivos pelos quais os pais escolhem a natação como prática esportiva de seus filhos. O estudo enfocou os seguintes aspectos: compreender o desenvolvimento de crianças de 3 a 5 anos, identificar os benefícios dos exercícios físicos que podem ser praticados na infância o qual levou a compreender natação, sua história e a execução dos nados e relacionar a natação para crianças de 3 a 5 anos; assim, o estudo baseou-se, principalmente, nos estudos de Carvalho e Coelho (2011), Martins (2013), Gallahue (2013), A amostra da pesquisa foi composta por 14 pais e mães de crianças de 3 a 5 anos, nas quais praticam natação na ACM de Sorocaba; para levantamento dos dados foram utilizados um questionário com 6 perguntas. Os principais resultados foram que 100% dos pais buscam a natação para proporcionar a qualidade de vida, por praticar um esporte que ajuda no desenvolvimento da criança em todos os aspectos e para evitar traumas e afogamentos; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que os pais buscam a natação para que as crianças obtenham uma qualidade de vida melhor, com isso trazendo diversos benefícios durante a prática.

## O CORPO HUMANO NA HISTÓRIA

Bruno Renan Brondane

FEFISO

Este trabalho teve como principal objetivo descrever o corpo humano na história, apresentar o pensamento de autores que contribuíram de forma significativa para a concepção de corpo nos seus respectivos períodos, demonstrar as continuidades e discontinuidades, e sobretudo, refletir sobre o corpo humano para aprendermos a contemplar o ser humano dentro de sua totalidade e tentarmos entender o imaginário das pessoas no contexto atual. A pesquisa baseia-se, principalmente nos seguintes autores: Le Breton (2016); Descartes (2016); Soares (2011); Nóbrega (2010); Chauí (2000); Silva (2001); Agostinho (1995); Merleau-Ponty (1994) e Platão (1972). O corpo humano é um termo polissêmico visto que ele é o efeito de uma construção social e cultural. Entretanto, conclui-se nesta investigação que por um longo período o homem foi compreendido a partir de um dualismo que subjugava o corpo. Esta concepção ainda está presente no contexto atual e é um dos paradigmas que o professor de Educação Física tem que enfrentar. Desse modo, cabe a ele refletir sobre o corpo humano para que possa contemplar seus alunos de forma abrangente e estimulá-los a refletir sobre o tema também.

## **O EXERCÍCIO RESISTIDO RELACIONADO À RETIFICAÇÃO DO ENCURVAMENTO ANORMAL DA COLUNA CAUSADO PELA ESCOLIOSE IDIOPÁTICA**

Vinícius Souza de Mello

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar se o exercício resistido pode retificar a coluna de um indivíduo com escoliose idiopática e também identificar quais benefícios relacionados a essa patologia o exercício resistido promove. Enfocou os seguintes aspectos: caracterização da escoliose idiopática quanto aos possíveis locais de desenvolvimento, quanto à forma que ela pode apresentar e quanto suas causas mais prováveis. Outro aspecto abordado foi como o exercício resistido pode auxiliar na recuperação do indivíduo com escoliose idiopática; o estudo baseia-se, principalmente, nos estudos de Knoplich (2003), Verderi (2001), Mercúrio (1997), e nas pesquisas publicadas pela Scoliosis Research Society. Conclui-se nessa investigação que o exercício resistido não deve ser utilizado como único meio para reabilitar a coluna que desenvolveu escoliose idiopática, porque além de representar um fator de risco quando é mal executado, os benefícios que ele proporcionará estão diretamente relacionados ao bem-estar do indivíduo e não à retificação do encurvamento da coluna.



## **OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO EM IDOSOS COM OSTEOPOROSE**

Luiz Carlos de Souza Lima

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica de revisão de literaturas foi abordada os seguintes assuntos: quem são as mais atingidas com a osteoporose, como essas pessoas são acometidas com essa doença, suas causas e consequências e a melhor forma de prevenir e tratar. O presente nos traz uma visão da população idosa que sofrem com essa doença, principalmente as mulheres após o período da menopausa e a partir dos quarenta e cinco anos de idade, diferente dos homens que tem sintomas de osteoporose a partir dos sessenta e cinco anos de idade. Baseando nos estudos, vamos ver o que pode ser feito para que as pessoas com osteoporose consigam ter uma vida normal sem graves ocorrências nos seus afazeres diários. Com tudo isso, conclui-se que, várias maneiras e métodos podem ajudar no tratamento da osteoporose, uma delas sendo a musculação, objeto desse estudo tem muito colaborado no bem-estar físico, mental e social das pessoas idosas com osteoporose.

## MUSCULAÇÃO PARA GESTANTE

Francine Vieira Bueno

FEFISO

Este trabalho de conclusão tem como objetivo, apresentar as definições e pontos de vista a respeito de musculação, hipertrofia e gestantes. Depois de fazer uma revisão de literatura de diversos autores, verificar as compatibilidades e suas diferenças a respeito dos temas acima citados, encontrar diferenças para o treinamento para gestantes e também falar um pouco sobre a nutrição ideal. Dentro do tema tenho como exemplo a minha própria experiência no período gestacional tive a oportunidade de passar pelo treinamento por toda a gestação. Quero poder demonstrar com este trabalho, o quanto a musculação pode ser benéfica para o período gestacional, com a gestante sendo bem orientada por um profissional de Educação Física, e também liberada por seu Obstetra. Pretendo para o final do trabalho ter o ponto de vista de alguns Obstetras, a respeito da musculação para gestantes, o quanto eles acreditam na eficiência do treinamento. Se por ventura não conseguir o ponto de vista dos mesmos encerrarei com revisão de literatura.

## **O FUTEBOL COMO UMA MODALIDADE ESPORTIVA POPULAR NO BRASIL E AS LESÕES MAIS INCIDENTES NESSA PRÁTICA NO FUTEBOL AMADOR**

Thais Soares Torres, Fernanda Soares Torres

FEFISO

O futebol é a modalidade mais praticada no mundo, é uma das principais práticas de modalidades esportivas do país e a paixão dos torcedores pelo esporte é visível no dia a dia. A construção do futebol como identidade nacional foi bem-sucedida. Tornou-o um dos esportes mais popularizados da nação, passando de geração pelas pessoas. Este esporte possui característica e presença de movimentos bruscos, grande contato e grande número de jogos realizados pelos atletas, apresentando um índice de lesões, sendo contusões, entorses, luxações, fraturas, distensões, rupturas de ligamentos. O futebol é um esporte extremamente complexo e interligação entre aspectos físicos, técnicos e psicológicos. O presente estudo tem como objetivo aplicar um questionário para verificar a ocorrência de lesões na categoria amador. Foi aplicado um questionário para 15 atletas de futebol masculino. De acordo com os dados, foi observado que o índice de maior lesão são jogadores que jogam na posição de meia, e as incidências de lesões com maior percentual é a lesão muscular, e lesão meniscal que os atletas de futebol sofreram.

## **A IMPORTÂNCIA DO SAPATEADO AMERICANO NO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR PARA O SER HUMANO**

Laura Victória Moraes Canavezes de Oliveira  
FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar a importância e os benefícios do Sapateado americano no desenvolvimento psicomotor para o ser humano, focando os seguintes aspectos: dança em geral, breve história da dança, diversos tipos de dança e suas histórias, história do sapateado, normas do sapateado e desenvolvimento psicomotor. A dança nada mais é do que a arte de mexer o corpo em um determinado ritmo, ou seja, expressar-se através de movimentos. Algo tão profundo que não envolve apenas o físico, mas também o psicológico daquele que pratica essa arte. O estudo baseia-se principalmente nos estudos de Portinari (1989), Bregolato (2000), Martin (2010) e Gallahue (2005). Conclui-se nessa investigação que o Sapateado Americano é benéfico e de grande importância no desenvolvimento do ser como um todo, tanto motor como psicológico, trazendo para a vida das pessoas mais coordenação, socialização, raciocínio rápido, flexibilidade, habilidades motoras complexas e satisfação na prática do sapateado.

## **DESENVOLVIMENTO MOTOR NA FASE ESPECIALIZADA DOS 7 AOS 12 ANOS NO ATLETISMO**

Fernanda Emi Osako, Glacos Rodrigues

FEFISO

Esta revisão bibliográfica teve como objetivo principal estudar o desenvolvimento motor de crianças de 7 a 12 anos, utilizando o atletismo como a prática analisada. O atletismo tem sido utilizado como uma forma de desenvolver as habilidades básicas desde a antiga Grécia, pois utiliza de diversas habilidades motoras por exemplo: correr, saltar e arremessar. O atletismo demonstra ser uma ótima prática para o desenvolvimento motor em todas as faixas etárias, permitindo que a criança experimente diversas atividades que atingem as habilidades motoras básicas, e permite também que ela desenvolva aquelas que ela mais se identifica. Isso faz com que a fase especializada do desenvolvimento motor seja facilmente desenvolvida e observada na prática do atletismo. Conclui-se que o atletismo é uma prática que serve para estimular a criança ao desenvolvimento de suas habilidades motoras básicas o que influenciaria numa melhora de suas habilidades motoras não somente para a prática do atletismo, mas em quaisquer atividades que a mesma venha a praticar.

## AXIOLOGIA NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Sidnei Soares de Souza

FEFISO

O problema que vai ser trabalhado neste artigo se refere a axiologia, segundo Teles (1982), axiologia é a teoria dos valores, vem a ser a teoria crítica que busca o homem por sua configuração mental ou espiritual. Na Educação Física é necessário olhar para seus valores, segundo Brito (1996), os mais competentes fisiologistas saberiam explicar-nos aspectos sutis do funcionamento de órgãos, aparelhos e sistemas do corpo; mas não há cientista seguro do que faz, que ouse uma explicação sobre a própria centelha vital, para responder o que nos mantém vivos ou que alimenta o impulso primeiro do viver ou para responder qual é a força que gera e sustenta as energias básicas do viver, ocorre por meio da filosofia que se transforma em valores. Situação problema tem por base a axiologia, e quais os são os valores da Educação Física? Justificativa para Medina (2013), a Educação Física não se realiza de forma neutra e independente, ou seja, é impossível passar um treino ou uma atividade física sem estar envolvido com uma proposta de educação, filosofia ou valores.

## **BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA**

Bismarc Nunes de Camargo, Jeniffer Carolina Aires de Almeida

FEFISO

Demonstro por meio deste estudo que a prática da musculação, treinando de maneira correta, com um profissional adequado na área e auxiliando nos exercícios a serem executados, a musculação pode trazer vários benefícios aos adolescentes. Seja no fator estético, auto estima, reabilitação de lesões até para prevenções de doenças e uma procura muito grande por exercícios com pesos também e para baixar o percentual de gordura em jovens obesos. A procura de academias pela prática de musculação vem crescendo rapidamente no mundo inteiro devido a mídia impor um padrão de beleza, onde ter um corpo escultural e necessário. Através desse estudo venho mostrar que a prática da musculação, traz vários benefícios, trabalhando com cautela preservando sempre a integridade física do indivíduo ajustando volume e intensidade, esses benefícios são: ganhos de massa muscular (hipertrofia), perda de gordura, auxílio nos desvios posturais, auto rendimento para atletas, autoconfiança assim obter uma qualidade de vida melhor nos aspectos físicos e psicológicos

## **A ACUIDADE DA DIDÁTICA NA INICIAÇÃO DA APRENDIZAGEM DO ENSINO DE NATAÇÃO INFANTIL DOS 3 AOS 4 ANOS**

Karen Aparecida Buzzo Agostinho

FEFISO

Este “artigo científico” fundamenta - se em inúmeras investigações realizadas através de uma revisão de literatura, com autores que destinaram suas obras voltadas a Didática, a Natação e as Crianças, na experiência prática e teórica de suas relações. A peculiaridade específica deste trabalho, consiste na conjunção da análise, de qual seria a melhor didática para se trabalhar a iniciação da aprendizagem do ensino de natação, para crianças da faixa etária dos 3 aos 4 anos. O conteúdo deste se motiva em grande parte nas características de um bom professor e suas influências sobre o aluno; na origem do termo Didática, de como foi e como é hoje; já no que diz respeito à área da natação de como se deu a sua origem e suas evoluções; e no quesito crianças, suas principais características no tocante emocional/psicológico e físico/motor. Em, suma o mesmo, busca compreender qual seria a melhor Didática, para aplicar nas aulas de Natação Infantil para crianças da faixa etária já dita anteriormente.



## **OS BENEFÍCIOS DO GOALBALL PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA VISUAL**

Nayane Camilo Silva

FEFISO

Esta revisão de literatura teve como objetivo principal identificar quais são os benefícios proporcionados pela prática esportiva da modalidade Goalball. O estudo enfocou os seguintes aspectos: um breve resumo da história da pessoa com deficiência pelo mundo, esporte e a atividade física adaptada, um breve histórico da modalidade Goalball e suas características. A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Mello e Winckler (2012), Amorim, Correia, Sampaio et al. (2010) e Mosquera (2000). Com isso, não diferente da prática esportiva de pessoas comuns, a prática esportiva por pessoas com algum tipo de deficiência, traz diversos benefícios, inclusão social, melhor qualidade de vida, melhorias significativas na coordenação motora, desenvolvimento motor, lateralidade, equilíbrio estático e principalmente como meio de reabilitação. Com isso ressaltamos as quatro áreas mais beneficiadas com essa prática: físico, psíquico, específico e social. Físico, a força como qualidade fundamental para que o jogo aconteça, potencia os movimentos de ataque e lançamentos, para isso é necessário um trabalho de força sistemático. O psíquico, quando precisa de concentração. Específico, voltado para a percepção auditiva de acordo com as exigências do esporte. Por fim a área social que desenvolve a independência a iniciativa para as tarefas motoras e cooperação

## A INFLUÊNCIA DO hGH SOBRE O ANABOLISMO MUSCULAR

Camila Garcia Cavalheiro Campos  
FEFISO

“A influência do hGH no anabolismo muscular” tem o intuito de analisar minuciosamente as ações e influências que o hormônio do crescimento exerce sobre o processo anabólico e também lipolítico; busca compreender e esclarecer de maneira objetiva os principais fatores que liberam e inibem o hGH, a relação do hGH com o IGF-1, o modo que estes peptídeos agem no organismo; a interferência no metabolismo de glicose, lipídeos e proteínas, os mecanismos exatos que aumentam a deposição proteica causada pelo hGH e o IGF-1 no tecido muscular colaborando fortemente para o processo de anabolismo do metabolismo, além do processo lipolítico. De fato, o hGH juntamente com o IGF-1 colaboram fortemente para o processo de hipertrofia muscular, ao mesmo tempo que induz à redução de gordura corporal, despertando o interesse do uso em atletas do mundo todo. Desta forma, o trabalho também busca analisar quais os principais motivos que levam atletas amadores e de alto rendimento de diversas modalidades, inclusive e principalmente fisiculturistas, a utilizarem o hGH com o objetivo de aumentar rendimento e a performance, expondo a maneira que o hormônio somatotrópico é utilizado para que estes alcancem os determinados resultados almejados.

## **A PREVENÇÃO DE LESÃO DO LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR NO HANDEBOL**

Adriana Valeska da Silva Pereira

FEFISO

Esta revisão bibliográfica, teve como objetivo principal identificar as contribuições de prevenir lesão do ligamento cruzado anterior no handebol. O estudo enfocou os seguintes aspectos: A história do esporte, a história do handebol no Brasil, o esporte específico handebol e suas características, a anatomia da articulação do joelho, enfatizando principalmente o ligamento cruzado anterior, as principais lesões no esporte, sinais que indicam uma lesão do Ligamento cruzado anterior e formas de prevenir este tipo de lesão no handebol. A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos dos autores: Paiva (2017), Tubino (1987), Gomes; Dechechi (2012), Neto (1982), Greco; Fernandez (2012), Rodrigues (2014), Keith L; Moore (sem data), Walker (2010), Stella (2001). Devido a articulação do joelho ser uma das mais complexas, a lesão do ligamento cruzado anterior é umas das mais lesadas no esporte, devido a isso a importância de prevenção dessa lesão para os atletas, não somente no esporte específico handebol, mas como demais esportes, a fim de trazer um prolongamento na sua prática esportiva.

## **EXERCÍCIO RESISTIDO: UMA FERRAMENTA EFICIENTE PARA O PROCESSO DE EMAGRECIMENTO**

Sephans Vinicius Pires de Campos  
FEFISO

Esta monografia tem como objetivo, definir o que é exercício resistido, o que é emagrecimento, bem como compreender e analisar a importância do exercício resistido (musculação) no processo de emagrecimento, destacando sua eficiência para esse processo. Com o passar dos anos sabe-se que a obesidade tem sido um dos maiores problemas de saúde na atualidade, considerando que o aumento da taxa de gordura corporal, traz inúmeras complicações para a saúde. Através da realização de um programa de treinamento regular com exercícios de Força ou musculação promove inúmeras adaptações no organismo humano sejam elas hemodinâmicas ou respiratórias ou no metabolismo e seus gastos e substratos energéticos, promovendo uma alteração no metabolismo basal, por até mesmo horas após sua realização, gerando assim, alto gasto energético promovendo uma redução do tecido adiposo quando associada a uma dieta adequada com controle de gasto e ingestão de calorias, tornando-se uma importante ferramenta para manutenção do peso corporal e redução do tecido adiposo, causando também, o controle da pressão arterial, podendo ser importante ferramenta para prevenir e tratar, diversos tipos de doenças que podemos ser acometidos com o passar dos anos e devido a experiências ao longo de nossas vidas até o envelhecimento.

## **PRINCIPAIS GRUPOS MUSCULARES QUE REALIZAM O FUNDAMENTO DE ARREMESSO NO HANDEBOL**

Gustavo Henrique Magalhães

FEFISO

O objetivo desse trabalho foi descrever quais os principais grupos musculares que realizam o arremesso no handebol por meio de explicações sobre o sistema esquelético e muscular envolvidos no fundamento. Será apresentada também o histórico sobre o handebol e como o esporte chegou ao nosso país, expondo os fundamentos, regras e dimensões da quadra referente a esse desporto. O handebol é considerado um esporte com perfeita interação educacional e esportiva, podendo ser jogado por ambos os sexos, sem nenhuma restrição, desenvolvendo simultaneamente coordenação motriz apurada, força, resistência, velocidade, tirocínio e coragem; e ainda são utilizadas em seu desenvolvimento as três fases atléticas naturais: correr, saltar e arremessar. Foi possível constatar que os principais grupos musculares envolvidos no arremesso no handebol são: Deltóides, bíceps, tríceps, antebraço e não menos importante o peitoral maior e o latíssimo do dorso.

## **A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO NA REABILITAÇÃO DO PÓS-OPERATÓRIO DE LCA**

Gabriel Pêgo, Kleber Trevisam

FEFISO

Este trabalho foi feito através de revisão de literatura utilizando os sites de busca: SCIELO, BDTD, Google Acadêmico entre outros. E tem como objetivo mostrar a importância da musculação na reabilitação do pós-operatório de LCA, assim, mostrando-nos a anatomia do joelho (ligamentos, articulações, ossos) / movimentos desta articulação (planos sagital e transversal), as causas das lesões, testes utilizados para identificar o grau da lesão, método cirúrgico, protocolos de reabilitação, cadeia cinética aberta e cadeia cinética fechada, estudos de alguns exercícios da musculação implantados na reabilitação. Estudos que mostram o grau da articulação em que os movimentos devem ser trabalhados e a exigência de alguns grupos musculares do membro inferior. Neste estudo podemos concluir que a musculação quando bem orientada é um importante instrumento a ser utilizado na reabilitação de lesões pós-cirúrgicas, com isso, trazendo para indivíduo conforto e segurança para realizar as tarefas dentro e fora do desporto praticado.

## **MUSCULAÇÃO COMO FORMA DE AUXÍLIO NA REABILITAÇÃO PARA PESSOAS COM A SÍNDROME PATELOFEMORAL**

Rodrigo Abreu Rancan, Jhenifer Amanda Domingues

FEFISO

Esta revisão de literatura foi feita para analisar como a musculação pode agir como algo benéfico bem como forma de auxílio para pessoas que possuem a síndrome patelofemoral. Musculação é uma forma de ginástica com pesos, utilizado pelas pessoas com diferentes objetivos, dentre eles: estética, controle de peso corporal, prevenção de doenças, alivia dos sintomas de patologias, auxílio na reabilitação dos indivíduos. A artrose é uma doença degenerativa de caráter inflamatório na qual ocasiona no indivíduo: dores, ruídos e inchaços articulares, rigidez articular (principalmente pela manhã), além da diminuição da capacidade de movimentação da articulação e deformidades dela. Patelofemoral é uma articulação localizada entre a patela e o fêmur que possui incidência em desenvolver a síndrome patelofemoral (artrose na articulação patelofemoral). A ginástica com pesos, vulgo musculação pode ser um importante aliado no auxílio à reabilitação desta patologia, pois apesar da artrose não ser uma doença que regrida, com esta prática os sintomas podem ser amenizados.

## **EDUCAÇÃO FÍSICA E DIREITOS HUMANOS**

Marcos Vinicius da Silva Porto, Débora de Azevedo Leite

FEFISO

Esta pesquisa teve como objetivo principal identificar as contribuições da Educação Física nos Direitos Humanos, tomando como referência principal a Declaração dos Direitos Humanos com 30 artigos disponíveis, utilizamos o Artigo 5º onde diz que "Ninguém será submetido a tortura nem a penas ou tratamentos cruéis desumanos ou degradantes". O artigo proposto pelos autores relaciona os dois temas que foram debatidos em aula. O objetivo é colocar em todos em reflexão para que haja a conscientização que deve haver uma mudança na educação de forma que o esporte e o ensino abriguem todos de forma que ninguém seja maltratado, exposto de maneira pejorativa ou receba qualquer tipo de tratamento cruel em situações de erro por inabilidades ou por falta de conhecimento como forma de punição. Pois em prática, a lei parece não funcionar. Em situações comuns, negros, gordos, deficientes pobres e menos habilidosos são colocados em situações desagradáveis e humilhantes.



## CONTRIBUIÇÃO DA FILOSOFIA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA

Carlos Eduardo da Silva Laureano

FEFISO

O presente estudo buscou apontar as contribuições da Filosofia na Educação Física evidenciando seus valores e sua presença, que muitas vezes passam despercebidos, a falta de atenção da prática reflexiva filosófica em nossa profissão revela o mecanismo mnemônico onde o que se ensina é voltado somente para o movimento mecânico. A Educação Física somada a Filosofia, para além de todas as reflexões para o próprio pensar de nossas ações, é o caminho da qualidade de vida. O estudo justifica-se como um alerta onde a Educação Física precisa da Filosofia porque precisa repensar e pensar o seu fazer, caso contrário é apenas mecânica da repetição. Para a Revista Especial da Educação Física (2006), o campo da Filosofia é o campo do questionamento, isto é, pensar sobre o conceito, verificar, repensar e toda área de conhecimento buscam na filosofia ou por meio da filosofia a reflexão sobre o seu fazer. A reflexão crítica é o fundamento da filosofia, a busca da verdade e a humanidade se orienta pelas elaborações filosóficas, além disso, a Filosofia é a busca do fundamento e do sentido da realidade em suas múltiplas formas.

## **EFEITOS DO TREINAMENTO RESISTIDO NO PROCESSO DE EMAGRECIMENTO E NO TRATAMENTO DA OBESIDADE**

Samuel Almeida Silva, Fernanda Dias Santos

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal esclarecer como o aumento da prevalência da obesidade nos últimos anos, tornou esta doença um problema de saúde pública, oferecendo diversos riscos à saúde, amplamente associada a diversas patologias, dentre elas, o aumento na incidência de diabetes e como o treinamento resistido pode auxiliar no seu tratamento. Sabe-se que a redução do tecido adiposo é estimulada por todos os tipos de atividade física, no caso, exercícios resistidos, tendo maior eficiência quando associado a uma dieta balanceada. O estudo baseia-se, principalmente nos estudos de Santarém (S/D), Powers e Howley (2000), Meirelles e Gomes (2004), Kleiner e Robinson (2009), Dâmaso (2009), Arruda et al. (2010) e Silva Filho (2013). Conclui-se, nessa investigação, que o treinamento resistido aumenta o gasto calórico, aumentando a massa muscular magra e a taxa de metabolismo basal, sendo forte contribuinte no balanço calórico negativo que é principal determinante do processo de emagrecimento.

## **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL**

Deni Roberto Severino Rodrigues

FEFISO

O objetivo deste trabalho é informar o processo do envelhecimento biológico humano, e como a atividade física pode intervir nos fatores do envelhecimento saudável, buscando encontrar o maior número de adeptos de atividades físicas estruturadas e explicar de maneira simples e objetiva a diferença entre Atividade Física e Exercício Físico, e também buscamos saber se a prática de atividade física regular influencia ou não de uma forma direta na mobilização e equilíbrio da energia física, emocional, social, mental e espiritual a seus praticantes. E analisar o processo do envelhecimento em conjunto com a prática de atividade física, seus benefícios e consequências para um potencial da manutenção de um estilo de vida ativo, visando a longevidade e a qualidade de vida. Para isso foi utilizado uma pesquisa através de estudos populacionais, perspectivas de envelhecimento populacional, análises qualitativas sobre envelhecimentos saudáveis e atividades físicas para idosos e para quem tem interesse em um envelhecer prazeroso e ativo

## **EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: PROMOÇÃO DE HÁBITO SAUDÁVEL E EDUCAÇÃO EM SAÚDE**

Evandro Diniz Corvino

FEFISO

No mundo de hoje, as pessoas vivem tensas, excessivamente preocupadas e não se sentem motivadas a cuidar devidamente de sua própria saúde. Para ter um ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL é fundamental desenvolver PROMOÇÃO DE HÁBITO SAUDÁVEL e para isso ocorrer é imprescindível a EDUCAÇÃO EM SAÚDE da sociedade. Objetivo do atual estudo é mostrar (POR QUÊ? ONDE? COMO?) a sociedade depende de PROFISSIONAIS com habilidades e competências para orientar as pessoas a: Promover a saúde; Evitar riscos à saúde; Restaurar a saúde; Prevenir doenças. O homem e a mulher modernos têm hábitos que causam mais danos que benefícios a sua saúde: Vida sedentária; Irritação no trânsito; Perigo e inalação do ar poluído; Superalimentação de carboidrato e gorduras saturadas; Automedicação, componentes de cafeína e nicotina; Ansiedade provocada pela mídia, cheia de notícias desagradáveis; Falta de tempo para cuidar da saúde (comer, dormir, divertir...). Luiz Alberto Py e Haroldo Jacques em 1998 nos fala que como saúde não dói nem causa mal-estar, as pessoas não se dão conta de que ela existe, de que é um bem valioso e que só será “sentido” quando faltar.

## **A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO PARA A TERCEIRA IDADE**

Camila Santos Tardivo

FEFISO

Nos últimos anos, o número de idosos cresceu significativamente no Brasil, com os avanços da medicina, da área da saúde e recursos a expectativa de vida dos brasileiros vem aumentando. Com o envelhecimento surgem as debilidades, consequência da inatividade física e das doenças, proporcionando ao idoso a diminuição do equilíbrio, da musculatura, da agilidade e da coordenação. A prática de musculação na terceira idade tem se revelado como um elemento determinante em relação à conservação da qualidade de vida e pode favoravelmente reverter à probabilidade dos idosos de terem um estilo de vida prejudicial à sua saúde. O objetivo do estudo foi o de evidenciar a importância do treinamento resistido para a melhora na qualidade de vida do idoso. O presente estudo caracterizou-se através de uma pesquisa observacional e de uma revisão bibliográfica possibilitando uma visão ampla de diversos autores a respeito do tema, podendo assim concluir que a musculação oferece diversos tipos de benefícios físicos, psicológicos e sociais.

## **TRATAMENTO DA CONDROMALACIA PATELAR ATRAVÉS DA MUSCULAÇÃO**

Maurício Arman de Camargo

FEFISO

Este trabalho de conclusão de curso tem por objetivo a observação da atividade física musculação como possível aplicação no tratamento da condromalacia patelar. Conhecida como doença do corredor, normalmente manifestada em mulheres decorrentes da anatomia. O método de estudo utilizado foi a revisão de literatura aplicada ao tema. Dá análise das matérias verificou-se que a utilização do treinamento resistido por meio de exercícios de cadeia cinética aberta e fechada com ângulo reduzido, como parte do tratamento do portador da doença condromalacia patelar, resulta em benefícios à pessoa com diminuição dos sintomas, melhoras no quadro clínico, bem como proporciona melhora na qualidade de vida. Conclui-se que o fortalecimento muscular dos joelhos é altamente eficaz como tratamento da doença, e harmoniza a pessoa com as atividades cotidianas, melhorando e reduzindo sensações como: crepitação, joelho falso e dor intensa, às quais está sujeita. Fazendo com que o cliente possa ter novamente a autoestima retomada.

**A PERCEPÇÃO DOS ALUNOS DO CURSO DA GRADUAÇÃO EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA SOBRE A METODOLOGIA DE ENSINAR A ENSINAR  
ESPORTES NA MODALIDADE VÔLEI**

Rafaelle Ismenia Medina Antunes

FEFISO

Esta pesquisa de campo teve como objetivo principal identificar as contribuições sobre a percepção dos alunos da graduação em educação física sobre a metodologia de ensinar a ensinar esportes na modalidade vôlei. O estudo enfocou os seguintes aspectos: a compreensão dos alunos sobre metodologias; assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Freire (2003), Scaglia (2009) e Greco (2001). A amostra da pesquisa buscou identificar as percepções de diferentes alunos. Foram selecionados 15 alunos de forma aleatória dos 4 períodos nos turnos diurno e noturno, sendo 6 pessoas do sexo feminino e 9 do sexo masculino. Os principais resultados foram os dados que demonstram que os graduandos não rejeitam, a partir do discurso, novas metodologias de ensino dos esportes por meio dos jogos, no entanto, existem interpretações divergentes quanto as possibilidades de universalização dos espaços. Dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que ainda existe um preconceito quanto a aplicação do método para os adultos. Para eles os adultos não irão gostar. Paradoxalmente, mesmo pronunciando que o método seria adequado para crianças ou iniciantes, eles mesmo não são críticos ou conseguem perceber que são adultos e que, outros adultos, como eles poderiam igualmente gostar da metodologia.

## **O IMPACTO DA MUSCULAÇÃO NAS DOENÇAS PSICOLÓGICAS DE IDOSOS DA ACM**

Bianca Pazini Marques, Bianca Regina Mathias Furquim, Juliana Faria de  
Souza  
FEFISO

O presente artigo visa o acúmulo do conhecimento, que irá abordar o impacto da musculação nas doenças psicológicas de idosos da ACM. Este trabalho foi norteado pelas pesquisas através de revisão de literatura na qual se busca compreender se a musculação acarreta melhorias nos aspectos psicológicos de idosos que frequentam a academia de musculação da Associação Cristã de Moços de Sorocaba. Sendo comentados os aspectos mais comuns encontrado nos Idosos, como solidão, aspecto social, depressão, estresse, angústia, apatia, entre outros. Explorando também a motivação de idosos para o início desta prática esportiva, comprovando através de um questionário as melhorias e benefícios da musculação para a saúde mental dos idosos.



## MUSCULAÇÃO E EMAGRECIMENTO

Luiz Ronaldo dos Santos Camargo

FEFISO

O objetivo do tema é compreender o efeito da musculação em relação ao emagrecimento através de processos fisiológicos e parte prática da musculação. Também informar para as pessoas que a musculação não serve somente para aumento da massa muscular, mas também pode trazer inúmeros benefícios para quem tem o objetivo de emagrecer. O estudo enfocou nos seguintes aspectos: hipertrofia, variáveis do treinamento, prejuízo do excesso de peso, diferença entre obesidade e excesso peso, e os benefícios que a musculação pode trazer para quem deseja diminuir o porcentual de gordura no corpo. A pesquisa baseia-se principalmente nos estudos de Gianolla, 2003, Prestes et al., 2010, Santarém, 1995, Dâmaso, 2009, algumas revisões de artigos e etc. A conclusão do trabalho será feita através de revisão de artigos nos quais serão verificados volume e intensidade dos treinamentos, e através desta revisão poder indicar qual o treinamento mais eficaz para o emagrecimento através da musculação.

## PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS ARQUEIROS DE SOROCABA

Amauri Valter Ribeiro; Fabiano Ferraro de Oliveira; Lucas Latanze  
FEFISO

O “Perfil Antropométrico dos Arqueiros de Sorocaba” é um estudo de caso que enfoca a observação, o reconhecimento e a compreensão dos dados antropométricos coletados nos respectivos arqueiros pertencentes a um clube local, apontando para um determinado perfil de praticantes nos fornecendo médias e desvio padrão. Obtivemos: a média de RCQ - Índice de Relação Cintura/Quadril, 37,6, dentro de uma média de risco “Moderado” para consequências adversas à saúde; índice de Conicidade, também pela média do grupo, nos deu um percentual de 1,23; sendo que os valores próximos de 1,00 (perfil morfológico similar a de um cilindro perfeito) é um indicativo de baixo risco para o aparecimento e o desenvolvimento de disfunções cardiovasculares e metabólicas; e quanto ao somatotipo, a média deste ficou entre 7-3-1, este classificado como Endo-Mesomórfico – o endomorfismo é dominante e o mesomorfismo é maior que o ectomorfismo.

## **A IMPORTÂNCIA DA MUSCULAÇÃO COMO PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DE FUTSAL**

Guilherme Papalia Silva, Alberto Cosme Faria, André Albiero Couto Bragantim  
FEFISO

Esta pesquisa bibliografia teve por objetivo verificar a importância da musculação como preparação física em atletas de futsal. Foram abordados 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 baseou nos seguintes autores: Gianolla (2003), Bello e Alves (2008) e Platonov e Bulatova (2003). A partir dos estudos realizados conclui-se que o futsal é um esporte coletivo que exige muito da parte física do atleta sendo assim para uma boa performance é necessária uma preparação física eficiente e eficaz neste caso, 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 as capacidades físicas do praticante o que resultará numa performance mais eficaz do atleta. .

## **A MUSCULAÇÃO COMO PREVENÇÃO DE LESÕES NO BALLET**

Vitória Rodrigues Salmazo, Marco Aurélio Serafim Bonvino

FEFISO

Este trabalho conta com pesquisa bibliográfica e também uma pesquisa de campo (ainda não concluída). Tem como objetivo principal identificar as contribuições da musculação como prevenção de lesões no ballet, levando em consideração o fato de muitas bailarinas não aderirem a prática da mesma por medo da perda de flexibilidade. O estudo enfocou os seguintes aspectos: compreender os benefícios da musculação, definir ballet; analisar as lesões mais frequentes no ballet; compreender como a musculação pode prevenir estas lesões e desvendar o mito de que musculação provoca a perda de flexibilidade. A pesquisa baseia-se, principalmente nos estudos de Achour Junior (2009), Paula Souza (2016), Walker (2009). Através da revisão bibliográfica foi possível confirmar que a musculação é eficaz como prevenção de lesões e não altera os níveis de flexibilidade. Está em desenvolvimento uma pesquisa feita com bailarinas brasileiras e mexicanas com o objetivo de analisar na prática como isso realmente acontece.

## **NÃO EXULE!!**

Lincon Moraes de Campos  
FEFISO

Esta pesquisa tem como objetivo analisar o Artigo 9º da Declaração Universal dos Direitos Humanos voltado para a área da Educação Física nas escolas. Com isso verificamos que todos temos o direito de participar das aulas, sem que alguém como o professor possa nos exilar da aula sem nenhum tipo de motivo, simplesmente por que o professor não gosta do aluno ou o aluno é deficiente e o professor não sabe lidar, não sabe como modificar a sua aula para que todos participem. Nos professores temos que incluir todos, nada importa, não podemos julgar ninguém por suas características, por sua religião ou se é deficiente ou não. Temos que abranger, acolher a tudo, pois somos canais de informações, e seu aluno irá seguir você, ele irá repetir o que você faz, e se demonstrar que escolhe pessoas, que não aceita algum tipo de pessoa, seu aluno será igual a você. Esta pesquisa baseia-se, principalmente em meus colegas de sala e algumas instituições a fora, onde ainda existe este tipo de pessoa. Conclui-se, nesta investigação, que temos muito que mudar, mudar a nossa cultura, mudar esta geração que ainda faz este tipo de coisa.

## TEMAS CONTEMPORÂNEOS SOBRE O CORPO NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Guilherme Henrique dos Santos

FEFISO

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo principal identificar as diferentes visões de corpo na sociedade contemporânea e quais reflexos que essas visões podem causar, no indivíduo, na área da Educação Física e na sociedade, enfocou os seguintes temas: corpo, o corpo na contemporaneidade, a dualidade e dicotomia do corpo, a idolatria e culto ao corpo (corpolaria), e as visões de corpo na Educação Física; o estudo baseia-se, principalmente nos estudos de Medina (1998), (2013); Moreira (1991), (1995); Daólio (2001); Silva (2001); Neto (1996); Codo e Senne (1985); Frois, Moreira e Stengel (2011). Conclui-se, nesta investigação, que a sociedade contemporânea tem visões diversas do corpo e algumas delas podem resultar em riscos para indivíduos adeptos de certas visões e riscos para a área da Educação Física, por isso a importância de se investigar essas visões de corpo, e de como esse corpo deve ser entendido, levando em conta a sua totalidade e seus aspectos físicos, culturais, sociais, psicológicos e biológicos, e assim conseguir executar da melhor maneira possível a nossa função como agente transformador do ser humano.

## **PROJETO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA EM ESPORTES: DESPERTANDO SENTIMENTOS**

Maurício Massari, Gisele de Oliveira, Kelber Trevisam  
FEFISO

Essa pesquisa teve como objetivo principal compreender a experiência dos estudantes no projeto de iniciação à docência em esportes da FEFISO (Faculdade de Educação Física da ACM de Sorocaba). O referido projeto (iniciado no primeiro semestre de 2017 e compreenderá outros esportes durante o curso) faz parte dos Projetos Pedagógicos dos cursos de Licenciatura e Bacharelado da FEFISO e consiste na prática de ensino de esportes dos estudantes a crianças em vulnerabilidade social de um “projeto sementinha” da mantenedora/ACM. Com acompanhamento do professor responsável pela disciplina de Pedagogia dos Esportes I - Futsal, os estudantes do primeiro semestre do curso ministraram as aulas aos sábados. Ao final do semestre foi questionado a eles o que significou a experiência de participar do desenvolvimento das aulas. Entre os 27 estudantes que responderam à pergunta “para você, o que significou atuar como professor neste projeto?”, pudemos constatar que os objetivos propostos nos projetos pedagógicos dos cursos que são, por meio da prática, demonstrar a vivência da docência e a experiência de ser professor foram superados, pois, além destes destaca-se os sentimentos relatados pelos estudantes, que em nenhum momento mencionaram a obrigatoriedade de participação no projeto. Na prática, o projeto foi além dos objetivos traçados inicialmente e constitui um momento importante na formação de professores de Educação Física conhecedores da práxis necessária para atuação docente.

## ENEGRECIMENTO E BRANQUEAMENTO NA EDUCAÇÃO

Íris A. S. Cardoso  
FEFISO

Esta pesquisa que se encontra em construção, procura contribuir na produção e promoção de conhecimentos e valorização da cultura africana assim como o combate ao preconceito e discriminação racial. Com a aplicação da lei 10.639, como forma de reparo as formas de exclusão dos negros na sociedade brasileira e o que isso vem causando até hoje, observa-se a importância da presente participação dos africanos na construção desse país e o quanto isso foi renegado ao segundo plano. O embranquecimento é uma forma de exclusão muito presente nas escolas brasileiras, o que proporciona uma desigualdade de espaço e com isso de conquistas. O enegrecimento da educação propõe que todos tenham voz na construção de conhecimento, sem homogeneização e com diversos modos de pensar e agir. O que se procura é um diálogo entre os autores pesquisados, Kabengele Munanga (2006), Nilma Gomes (2010 e 2013), Petronilha Silva (2013) e Eliane Cavallieiro (2001) para compreender o que o enegrecimento poderia auxiliar no ensino superior.



**ANÁLISE COMPARATIVA DOS NÍVEIS DE LACTATO, GLICOSE E  
PERCEÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO NOS TREINAMENTOS  
SIMULADOS DE COMBATES E NAS CONDIÇÕES EFETIVAS DE  
COMPETIÇÕES DE JIU-JITSU BRASILEIRO**

Wagner Santos  
FEFISO – Pós-graduação

O Jiu-Jitsu Brasileiro é um esporte que tem crescido nos últimos anos, no entanto são escassas as publicações sobre o esporte, principalmente sobre os aspectos fisiológicos durante as competições. Com isto este estudo teve como objetivo avaliar as adaptações agudas ocorridas nos índices de lactato, glicose e PSE em condições efetivas de competição e compará-las a um padrão de referência descrito na literatura. Para a obtenção de dados em condições efetivas de competições foi adotado um protocolo experimental para coletar dados, a amostra foi composta por dezesseis atletas. As coletas foram divididas em dois momentos, pré e pós lutas, e realizadas em duas competições, para a criação do padrão de referência adotou-se uma metanálise. Resultados: média de lactato pré luta  $3.9 \pm 0.97$  mmol/L e pós luta  $15.6 \pm 3.8$  mmol/L, glicose sanguínea média pré  $106.4 \pm 13.4$ , pós  $144.8 \pm 25.4$  lutas, a PSE média pré luta  $9.2 \pm 1.8$  pós luta em  $14.6 \pm 1.5$ , quando comparado ao padrão de referência, ocorreu aumento de 45% lactato, 23% glicose e 5% PSE. Concluimos que, os níveis de lactato e glicose em condições efetivas em competição são maiores que os do padrão de referencial, devido ao estresse que a competição impõe nos atletas.

## IMPORTÂNCIA DA DANÇA DE SALÃO PARA A TERCEIRA IDADE

Carolina Martins da Silva

FEFISO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial. No Brasil o processo iniciou-se a partir de 1960 e as mudanças se dão a largos passos. Em 1940, a população brasileira era composta por 42% de jovens com menos de 15 anos enquanto os idosos representavam apenas 2,5%. No último Censo realizado pelo IBGE, em 2010, a população de jovens foi reduzida a 24% do total. Por sua vez, os idosos passaram a representar 10,8% do povo brasileiro, ou seja, mais de 20,5 milhões de pessoas possuem mais de 60 anos, isto representa incremento de 400% se comparado ao índice anterior. A estimativa é de que nos próximos 20 anos esse número mais que triplique. De acordo com dados do IBGE, a população idosa no Brasil é atualmente de 22,9 milhões (11,34% da população) e a estimativa é de que nos próximos 20 anos esse número mais que triplique. A dança de Salão abrange os três domínios da natureza humana: fisiológico, afetivo e cognitivo. Funciona como um agente motivador do indivíduo para a manutenção e/ou recuperação da vida e da alegria pessoal e coletiva e como agente motivador retro alimentador da própria dança, por seu aspecto lúdico e sua versatilidade, incentivando a prática dela mesma, fazendo com que se renove e permaneça ao longo de gerações como uma atividade atual. E acrescenta, é a versatilidade a característica que torna a Dança de Salão compatível com os diferentes grupos etários numa mesma sociedade. A diversidade de ritmos e a variação nos andamentos das músicas atende bem às necessidades dos mais jovens, com toda a sua energia acumulada e que precisa ser gasta, mas também aos anseios dos mais velhos, menos exuberantes, mas bastante dispostos a desenvolver um modo de vida pleno e feliz.

## **ATIVACÃO ELETROMIOGRÁFICA DO BÍCEPS FEMORAL E GASTROCNÊMIO LATERAL NA CADEIRA FLEXORA EM FLEXÃO PLANTAR E DORSIFLEXÃO**

Maiara Silva Rodrigues, Bárbara Chaves Ferreira, Eduardo Borges  
FEFISO - Grupo de estudos e pesquisa em biomecânica (GEPEB)

No presente documento foi realizado um estudo de caso nos exercícios resistidos de cadeira flexora em flexão plantar (CFFP) e cadeira flexora em dorsiflexão (CFDF) para comparar o pico de solicitação do músculo gastrocnêmio lateral (GML) e bíceps femoral (BF). Foi utilizado um eletromiografo myotrace (*noraxox*®) e uma câmera digital para análise cinemática e EMG respectivamente. A atividade do GML foi normalizada pelo trabalho de 12 RMs na flexão plantar em pé na barra guiada (FPBG) (295  $\mu$ V). A solicitação do GML foi maior na CFFP do que na CFDF (33,5% vs 8,4%). A solicitação do BF foi maior na CFDF do que na CFFP (111  $\mu$ V vs 91  $\mu$ V). A mobilização de carga para 12 RMs foi maior na CFDF do que na CFFP (650N vs 550N). Conclui-se que na cadeira flexora maior peso pode ser deslocado em dorsiflexão mesmo com uma menor ativação do GML. Nossa hipótese é que o GML modifica o braço de alavanca do bíceps femoral, permitindo um ganho de vantagem mecânica para esse músculo. A ativação do GML é menor na CFDF provavelmente a uma inibição recíproca que pode ocorrer na dorsiflexão do tornozelo. A ativação do bíceps femoral foi 19% menor na CFFP que ocorre por mecanismos neurais não esclarecidos.

## **OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO PARA PESSOAS NA MEIA IDADE E OS MOTIVOS DE ADESÃO DA MUSCULAÇÃO PARA ESSAS PESSOAS**

Giovane Collodetti da Rocha

FEFISO

Esta pesquisa de campo realizada com as informações obtidas nas ACMs do centro de Sorocaba e do jardim são Paulo teve como objetivo principal identificar: Os benefícios da musculação para pessoas na meia idade e os motivos de adesão da musculação para essas pessoas. O estudo enfocou os seguintes aspectos: Benefícios da musculação para pessoas na meia idade e como pesquisa de campo e assim assunto apresentado no mapa, os motivos de adesão a musculação para pessoas na meia idade; assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1998); CONFED (2006) e dados que foram enviados pelo funcionário do setor de tecnologia da informação para o e-mail do orientador, onde as informações estavam despostas em uma planilha do programa Microsoft Excel 2010. A amostra da pesquisa foi composta por: nome de cada indivíduo, idade, sexo e o motivo da prática sendo 9 motivos; para levantamento dos dados foram utilizados dados do CRM, despostos no programa Microsoft Excel 2010 juntamente com o Word 2013. Os principais resultados foram que os motivos da musculação em pessoas de meia idade é muito além da estética, apresenta grande porcentagem em motivos de saúde e bem estar; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que nas ACMs de Sorocaba as pessoas entre 45 a 60 anos procuram a musculação por mais finalidade de saúde e bem estar, deixando de lado a estética que é tão difundida nos tempos atuais.

## IMAGEM CORPORAL, MUSCULAÇÃO E ANABOLIZANTES

Herida Narrimam Pinho de Melo

FEFISO

Esta pesquisa de campo foi feita através de um protocolo de percepção de imagem corporal e um questionário no qual alguns entrevistados responderam, teve como objetivo principal identificar as preferências físicas da sociedade. O estudo enfocou os seguintes aspectos: musculação, esteroides anabolizantes, Corpolatria e corporeidade, e, percepção de imagem corporal; assim, a pesquisa baseou-se, principalmente, nos estudos de Estevão e Bagrichevsky, que afirmam que “Um dos principais problemas ou até mesmo o mais grave da cultura da Corpolatria é do corpo belo e malhado que hoje em dia tem sido buscado por grande maioria independente de qualquer sacrifício ou risco”. A amostra da pesquisa foi feita através de questionário, respondido por associados na Associação Cristã de Moços de Sorocaba – ACM / YMCA, sendo 10 mulheres, e 10 homens, ambos na idade entre 18 e 26 anos para levantamento dos dados foram utilizados. Os principais resultados que conseguimos observar é que de a cada 10 mulheres entrevistadas, 02 estão satisfeitas com o seu corpo, e na pesquisa feita com os homens, de 10 entrevistados, 03 deles estão satisfeitos com o próprio corpo; dessa forma, conclui-se, nesta investigação, que o aumento de pessoas que procuram por métodos para melhorar seus aspectos físicos vem aumentando cada dia mais, seja ele através do uso de suplementos, anabolizantes sintéticos, ou até mesmo por exercícios físicos.

## MUAYTHAI SUAS HISTÓRIAS E SEUS BENEFÍCIOS

Fabio Rossy Nogueira Fonseca

Centro de Estudos em Fisiologia e Metabolismo do Exercício - FEFISO

Este trabalho tem por objetivo apresentar um relato de experiência prática nesse esporte milenar, e agora tão popular em nosso país. Vamos fazer uma passagem bem básica sobre sua história, seus equipamentos, suas tradições, seus treinamentos (aulas), Também tem como objetivo passar seus benefícios baseando-se em referencias muito importante nessa área, bem como, estes autores citados, (FUNAKOSHI, 1988), (ALMEIDA, 2009), (RUFFONI, 2004), (ALVES NETO, LUIS, 2003), (BURITI, 1997) e (GALLAHUE E OZMUN, 2005) apontando seus benefícios, tanto para o entendimento do esporte como para a evolução de seu desenvolvimento de maneira geral. E teve como foco os seguintes aspectos: jovens e adultos, Muaythai, desenvolvimento motor, habilidade motora, aspectos psicossociais, parte física, parte sensorial, desenvolvimento da força, desenvolvimento da velocidade, melhora da psicomotricidade, condicionamento físico, diminuição das tensões psíquicas, desenvolvimento do raciocínio, desenvolvimento do autocontrole, desenvolvimento da autoconfiança, combater o estresse, adquirir a disciplina, adquirir o respeito perante todos. Em uma visão geral, existe um ensinamento dos fundamentos, 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. Portanto, este relato compartilha experiências práticas e teorias sobre o Muaythai propriamente dito.

## **EXERCÍCIO RESISTIDO: UMA FERRAMENTA TERAPÊUTICA**

Sephans Vinicius Pires de Campos

FEFISO

O modelo atual de sociedade cada vez mais se mostra produtivo. Com o aumento de trabalhadores no ambiente produtivo, tem-se também um aumento significativo no número de problemas de saúde, com relação ao ambiente profissional. Considerando esse fato esse estudo visa estudar, compreender e destacar a importância do exercício resistido, e analisar qual sua importância para prevenção e tratamento de um fenômeno moderno, que não caracteriza uma única doença em si, mas um conjunto de males, que ultimamente tem tido maior notoriedade devido ao impacto causado sobre todo o processo produtivo bem como o impacto causado na vida pessoal do trabalhador. Considerando que geralmente os DORT's são acompanhado de dores agudas, redução de mobilidade e flexibilidade, perda de capacidade de trabalho e estresse. Levando em consideração, as diversas adaptações físicas obtidas com a pratica regular de um programa de treinamento resistido. Será estudado nesse artigo, seus efeitos sobre os profissionais, mais especificamente sobre um efeito negativo da atividade profissional as DORT's.

## **A IMPORTÂNCIA DO INGLÊS PARA O PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA**

Leonardo de Lima Mendes

FEFISO

O inglês se tornou a língua universal e os profissionais da Educação Física não podem ficar estacionados no tempo e não aderir às mudanças, pois esse idioma pode auxiliar na busca de novas culturas, esportes e conhecimentos. Os principais e mais atualizados artigos e materiais de conhecimento estão em inglês. O seu entendimento e interpretação podem ser feitos por tradução com auxílio de programas ou ainda aguardar a tradução feita por alguém. Conhecer outro idioma faz-se necessário para que quem está lendo tenha a sua interpretação e não a do outro. Após uma tradução, alguns significados e sua real etimologia são perdidos. Outra importância que julgo necessário é não acreditar naquela única verdade que está lendo. Pode ter sido uma tradução errada e o profissional da Educação Física estar orientado e explicando da forma incorreta ou não em toda sua riqueza do conhecimento que poderia estar adquirindo. Sendo assim, o objetivo desta apresentação é analisar na revisão de literatura e realizar pesquisa de campo sobre a importância da língua inglesa para o profissional da Educação Física e por que eles consideram ou não importante esse saber.



## **PSICOLOGIA DAS PRÁTICAS CORPORAIS: UMA PROPOSTA DE AMPLIAÇÃO DO CONCEITO**

Rodrigo Paiva

FEFISO

Os conceitos frequentemente difundidos de Psicologia do Esporte se apresentam, aos olhos deste pesquisador, limitados, restritivos, ineficientes e ignoram a maior parte dos sujeitos e contextos envolvidos em práticas corporais. A ênfase é recorrente ao atleta em contextos esportivos (De Rose Jr., 2000), ao estudo e produção do conhecimento científico (American Psychological Association), mas, de uma maneira geral, desconsidera o amplo espectro de possibilidades de intervenção, prática aplicada, dos conhecimentos da Psicologia aos praticantes de atividades corporais. O que se pretende, neste ensaio, é apresentar ao leitor uma possível reflexão sobre o que se buscará chamar de Psicologia das Práticas Corporais. Corroborando com Becker Jr(1999) e Paiva (2011), que conceituam esta área como a ciência aplicada que se relaciona com o estudo dos processos psicológicos e das mudanças de comportamento decorrentes da prática de qualquer atividade corporal/física/esportiva, realizadas por quaisquer pessoas, em quaisquer contextos e condições, assim como oferecer recursos técnicos/científicos, princípios e diretrizes para que os profissionais que atuam na dimensão da motricidade humana possam contribuir para que estes praticantes se beneficiem dessas práticas durante sua ocorrência e, garantir, quando possível, que estes benefícios se estendam para o cotidiano da vida futuras das pessoas.